



## la lettre d'EXTRALAND®

### Je me lève une heure plus tôt

Ca y est. J'ai pris une grande décision. Je vais me lever tous les jours une heure plus tôt... Et voilà qu'au bout de quelques jours, ma bonne résolution faiblit. Comme pour les régimes, elle ne tiendra qu'un temps.

Et pourtant, que venons-nous de faire le 30 mars dernier, en passant à l'heure d'été, sinon nous lever une heure plus tôt. Changement accepté et réalisé par tous.

Contrainte subie ou modification de l'approche en avançant nos montres ? Et s'il suffisait de prendre la question sous un autre angle ?

### RETENIR

#### Les accélérateurs de changement

- pourquoi réinventer ce qui permet de progresser et qui existe déjà ?

- chercher ceux qui l'ont déjà fait et les imiter

- découvrir une méthode qui marche et l'adopter

#### La méthode du champion

- le champion s'entraîne tous les jours

- tout champion a besoin d'entraîneur

### Zoom

la 3ème version  
de la méthode EXTRALAND  
**MAÎTRISEZ VOTRE TEMPS**  
est maintenant disponible

### CONTACT

[vos réactions](#)

[pour bénéficier d'une PRÉSENTATION sur un thème](#)

<http://www.extraland.com>

[extraland@extraland.com](mailto:extraland@extraland.com)

Téléphone +33 1 46 04 45 85

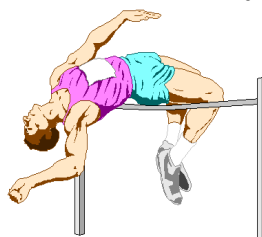
EXTRALAND marque et logo déposés

© EXTRALAND avril 2003

reproduction interdite

### Fosbury, une histoire de changement

Mexico, octobre 1968, Dick Fosbury, athlète américain, devient champion olympique du saut en hauteur. Cet inconnu vient de signer son exploit en inaugurant une nouvelle technique de saut, le dorsal, qui prendra bientôt vite son nom : le Fosbury flop.



Que s'est-il passé ensuite ? Ensuite, tous les autres sauteurs en hauteur l'ont imité et ont adopté sa technique. S'ils l'ont choisie, c'est qu'ils ont été capables de se l'approprier, et qu'ils ont bien sûr ainsi amélioré leurs performances.

Là où des progrès semblaient difficiles, une innovation, un "saut" dans la technique a permis une avancée significative.

Les athlètes qui l'ont copié n'ont pas eu à faire un effort important. Ils ont dû juste changer leur approche.

#### Des changements insurmontables

Un des changements, qui paraît insurmontable à beaucoup, est de savoir taper des 10 doigts sur un clavier d'ordinateur. Par expérience, on sait qu'il suffit de 7 jours pour se libérer de ce fameux clavier, qui sera là encore pour longtemps. Mais voilà, il faut disposer d'un logiciel d'apprentissage ad hoc, connaître la méthode et surtout y consacrer une heure par jour tous les jours pendant 7 jours. Beaucoup ne se sentent pas concernés, pourquoi perdrais-je mon temps à ça ? Et pourtant, à l'heure de l'écrit avec l'e.mail, quel confort ! D'autres pensent que c'est impossible. Enfin, les rares qui cherchent à le faire, vont abandonner.

Bien d'autres changements paraissent tout aussi insurmontables.

#### Répondre sur le comment

Certaines démarches vont vous demander de chercher à savoir pourquoi vous n'y arrivez pas ? D'un certain point de vue, c'est culpabilisant. Si je n'y arrive pas, c'est de ma faute.

Si on cherche à répondre au comment, il devient possible d'inscrire les équipes dans des démarches de succès.

C'est vrai pour les projets. Quand on s'intéresse aux clôtures, qu'on formalise et valide formellement chaque franchissement d'étapes, bien des causes de retards disparaissent.

C'est vrai pour les activités. La mise en place d'accords de service aux interfaces, avec le suivi des engagements et le pilotage des dysfonctionnements permet de progresser naturellement et de manière très significative. Et la motivation des équipes est réactivée.

C'est vrai aussi pour son organisation personnelle et sa gestion du temps. Avec une méthode globale, progressive, applicable directement, avec des résultats dès le début, il est possible de devenir plus efficace, plus détendu.

#### Le déclic

Pour changer, soit on découvre la réponse en soi, soit on prend un "entraîneur", soit on adopte la méthode qui marche.



Daniel NEURY

## EXTRALAND

L' amélioration de vos performances

L' aboutissement de vos projets