

# Travailler et s'épanouir, c'est possible!

La rentrée des vacances s'annonce difficile? Un coup de pouce: le livre «Plus efficace sans travailler plus». Son auteur, Daniel Neury, a mis au point la méthode STATERA, à utiliser au bureau comme à la maison. Aperçu.

**S**es modèles? Les sportifs. Pourquoi? «Comme dans une entreprise, quels que soient les efforts, le sport reste une activité de résultat. De plus, il est primordial d'avoir des modèles, supérieurs à soi, que l'on va copier, plutôt que d'inventer. On gagne ainsi du temps.»

Ingénieur de formation, concepteur d'Extraland, spécialisé dans le management de services, de projets et de personnes, le Français Daniel Neury (63 ans) a élaboré la méthode STATERA, du nom d'une balance romaine que l'on trouvait sur les marchés. Cette recette «miracle» est dédiée «à ceux qui ont simultanément besoin de traiter le quotidien et d'avoir un œil sur le long terme, qui se trouvent la plupart du temps en surcharge, dans des situations de multiactivités et de multiprojets, avec de nombreuses tâches segmentées.» Autrement dit, destinée à la majorité d'entre nous.

## Trois thèmes, un fil rouge

Le concept suit trois principes: déplacer les efforts (ce qui représente le levier de la balance), c'est-à-dire partir du quotidien et planifier; situer ses actions – suis-je motivé, quel est mon but, quels sont mes plans? – agir en cohérence avec ses valeurs, car le côté opérationnel ne suffit pas. Le psychologique occupe une place de choix, bien sûr. «L'engagement

fait partie de mes valeurs, signale Daniel Neury. Si je fais une promesse, je la tiens. Du coup, je ne me permets pas de promettre n'importe quoi sans réfléchir. C'est important pour ma réussite.»

Autre point à méditer: le désir, «la petite flamme au fond de soi qui conduit à ce que l'on veut ob-

tenir». Il est nécessaire d'avoir envie d'effectuer tous les travaux, y compris les ingrats. La question, «pourquoi je le fais?» aide à clarifier ses objectifs. L'auteur de *Plus efficace sans travailler plus* aime à raconter l'histoire du pèlerin qui demande à trois tailleurs de pierre ce qu'ils sont en train de réaliser.

Le premier répond, je casse des cailloux. Il est dans l'action. Le deuxième explique qu'il gagne sa croûte. Il œuvre pour un objectif. Le troisième déclare qu'il bâtit une cathédrale. Il a un idéal. «Tous font un métier identique, certes. Mais la pénibilité demeure différente, remarque Daniel Neury. On







arrive à passer par-dessus la douleur en s'imaginant au-delà.»

Le consultant conseille de toujours commencer par ce qui ennuie le plus. Et ainsi, «penser positif». En d'autres termes, réfléchir à autre chose qu'à l'élément à éviter permet de s'alléger l'esprit. Se lamenter sur son sort fait perdre de

l'énergie, et du temps. Une fois la tâche désagréable évacuée, il ne reste qu'à se réjouir de pouvoir s'adonner à des activités plus gratifiantes. Il faut toujours clore un ouvrage avant de se lancer dans un autre. Seul, on travaille en série. «Cela permet d'avancer et cela apporte la satisfaction d'avoir achevé

quelque chose. L'énergie s'en trouve décuplée.» Et le stress disparaît.

### **Etablir un plan de travail et s'y soumettre**

«Si l'on est fatigué à la fin d'une journée, ce n'est pas à cause de ce que l'on a accompli, mais plutôt à cause de ce que l'on n'a pas réussi

à finir, souligne l'expert. Il faut aussi agir en fonction de la nécessité, faire des choix.» D'où l'utilité d'établir un plan de travail. Et de s'y soumettre. Avec toujours cette phrase en tête: «L'action est dynamique, l'inaction stressante.»

D'accord, d'accord. Et ➔ que faire des collègues nuisi-



**EN BREF****Rires et ignominies**

Jeune avocate, Juliette Arnaud désire fonder une famille. Elle quitte son job pour se lancer dans les assurances. Son ennui devient tel au bureau qu'elle s'occupe en racontant ses «aventures extraordinaires de salariée ordinaire» par e-mail à ses amis. Cette correspondance est recueillie dans «La stratégie du mollusque», un livre à la fois drôle et effrayant. Coups bas entre collègues, paresse généralisée, plaintes répétées, de quoi relativiser ses soucis professionnels.

**A lire:** «La stratégie du mollusque: travailler moins pour gagner plus», de Juliette Arnaud, Bourin Editeur.

**Besoin d'une pause**

L'esprit engourdi, un grand besoin de s'évader, de quitter un instant les dossiers en cours? Bref, une envie de glandouiller? Un clic sur le site au nom provocateur [viedemerde.com](http://viedemerde.com) et hop! on s'offre le luxe de prévoir d'autres activités: chercher l'amour, une maison, un nouveau job ou encore répondre à des enquêtes pour un peu d'argent, trouver un billet d'avion bon marché. Et si les ennuis s'amoncellent, les anecdotes des internautes de [viedemerde.fr](http://viedemerde.fr) permettent de dédramatiser ou de partager ses mésaventures.

Info: [www.viedemerde.com](http://www.viedemerde.com);  
[www.viedemerde.fr](http://www.viedemerde.fr)

**Plus loin encore**

Le rêve: du temps, de l'argent et ne faire que ce qui nous plaît. Timothy Ferris estime qu'il est possible, et pour tout le monde, de gagner en quatre semaines le salaire d'un an. Ou l'entrepreneuriat comme «vecteur d'un nouvel art de vivre». La deuxième édition de ce guide, best-seller aux États-Unis, vient de sortir en français.

**A lire:** «La semaine de 4 heures. Travaillez moins, gagnez plus et vivez mieux!» de Timothy Ferris, Ed. Pearson Education.



→ bles, ceux qui rabaissent, racontent leurs souffrances, font barrage à l'avancée des tâches? Les fuir, tout simplement. Et si cela n'est pas possible, travailler avec eux en parallèle. «Il est prouvé qu'il est plus efficace de se partager les tâches que de s'investir ensemble. Cela implique un suivi.» Et interdiction de faire culpabiliser les autres ou au contraire de se sentir fautif. «L'action doit être dissociée du résultat, qui ne dépend pas que de son travail. Le perfectionnisme est contre-productif.»

L'audace n'est pas à négliger non plus. Aller droit au but, tout en haut de la hiérarchie, fait gagner du temps, tandis que les intermédiaires freinent. «J'incite mes clients à réaliser des exercices d'audace, une fois par jour. S'installer au premier rang d'un spectacle, adresser la parole à un supérieur lors d'un cocktail informel. En dépassant une appréhension, une souffrance ou une crainte, en tentant l'expérience plusieurs fois, on se sent plus fort.»

Le consultant incite à trouver la Voie du Milieu, au sens de Bouddha. Apprendre à mieux se connaître et ainsi échapper aux excès. Sans oublier les temps de repos. «Comme l'a très bien résumé le joueur de tennis Fabrice Santoro, la récupération fait partie de l'entraînement. Une personne qui gagne cent fois plus d'argent que vous ne travaille pas cent fois plus...»

Virginie Jobé

Illustrations Christian Lindemann

Infos: [www.extraland.com](http://www.extraland.com)

**La ligne de 7**

Pour se motiver à changer ses mauvaises habitudes, **Daniel Neury, auteur de «Plus efficace sans travailler plus»**, propose un outil simple et, semble-t-il, infailible: «la ligne de 7». Il suffit de se munir d'un papier et d'un stylo (ou d'un ordinateur) et de tracer des traits comme s'il s'agissait de trouver un mot de sept lettres au jeu du «cochon pendu».

Chaque fois que l'objectif est réalisé – par exemple, terminer un dossier par jour, se lever à 6 heures tous les matins, vider sa boîte e-mail avant de sortir du bureau, effectuer un acte auda-

cieux – écrire une croix sur l'un des traits. Lorsqu'on a échoué devant la tâche à accomplir, noter un 0. Dans ce cas, il faudra tout recommencer depuis le début le lendemain.

**Le but: réaliser une ligne de sept jours cochés consécutifs.**

«Un outil puissant pour la concentration prolongée de l'action, souligne le consultant. La ligne de 7 permet de renforcer la concentration et la persévérance sur un objectif quotidien ainsi que d'en avoir le contrôle. Dès que l'on dépasse la moitié de la ligne, on sent la récompense arriver, le plaisir d'avoir fini quelque chose.»

Et donc, une plus grande motivation à atteindre le bout de la ligne. Ce qui montre que l'on est capable de tenir un engagement vis-à-vis de soi-même. En répétant l'opération, «on consolide un changement d'habitude. Car changer une habitude demande plus de sept jours.» **Il est important de garder une trace écrite de ses réussites** au cas où l'on s'écarterait soudain de ses objectifs, «c'est encourageant».

**A lire:** «Plus efficace sans travailler plus», de Daniel Neury, Ed. Vuibert, 2010.