

Le trafic mental engendre du stress : l'anecdote de Jean

Je suis dans ma voiture, dans les embouteillages et je me dis : « Il faut que je dise à Jean que la semaine prochaine il doit contacter notre client de Durbuy ».

De toute façon je vois Jean à la réunion de 10h00.

A 10h Jean est absent . Ce n'est pas grave, après la réunion je lui téléphone sur son portable.

11h30 la réunion est finie et je me précipite sur le téléphone. Hélas son numéro est inaccessible. Je sais qu'il revient à 14h00.

15h00, je croise Jean dans les couloirs, et nous parlons de son Week-end à la mer. En le quittant, j'oublie de lui faire la communication. De retour dans mon bureau, je lui sonne sur son poste fixe, mais cela sonne occupé. Avant de partir à 18h00, je vais passer dans son bureau pour lui dire, hélas il est déjà parti. Pas grave, dans les embouteillages du soir je vais lui sonner. Hélas la batterie de mon gsm est vide. Pas grave, je lui sonnerai demain matin dans les embouteillages.

J'ai pensé 6 fois durant la journée à Jean. Mais il n'y a pas que Jean. En réalité, nous avons continuellement mille et une choses dans la tête. Cela s'appelle le trafic mental.

Le grand danger de ce trafic mental est qu'il génère du stress. La seule solution est de noter immédiatement notre trafic mental sur du papier (NON PAS LES POSTITS) mais de manière intelligente et professionnelle, les postits étant non structurés, mais sur des fiches de communication

Les fiches de communication.

Vous créez sur un format simple d'utilisation (A4) , une fiche par personne avec qui vous avez des contacts quotidiens et importants.

Ex : mon collègue Jean
ma collègue Sophie
notre secrétaire Anne
mon boss Monsieur Leblanc
ma femme (je ne blague pas)
etc ... (maximum 7 fiches)

Chaque fois que vous pensez à dire quelque chose à une de ces personnes, vous le notez sur la fiche correspondante et une fois par jour ou par semaine vous discutez de tous ces points.

Avantages

- ⇒ Vous n'oubliez plus rien
- ⇒ Vous ne dérangez plus chaque fois les autres pour une seule chose
- ⇒ Vous gagnez du temps
- ⇒ Si les autres font de même, vous n'êtes plus dérangé continuellement
- ⇒ Vous n'avez plus de stress (de trafic mental)

