

1 HEURE EN PLUS CHAQUE JOUR

Rien
que pour
vous !



5 solutions rapides
pour gagner du temps
sans se priver

ALEXANDRE PHILIPPE

Céclair !

INTRODUCTION

Bienvenue dans ce guide pratique !

Si vous avez un emploi du temps surchargé.

Si vous avez des projets plein la tête à caser dans vos journées.

Si vous souhaitez passer plus de temps de qualité avec votre famille.

Alors vous allez être comblé avec ces 5 solutions pour **gagner 1 heure de temps par jour** sans vous priver.

Sur mon blog C'éclair, on me demande souvent comment j'arrive à accomplir tout ce que je fais :

- Ecrire des articles
- Créer des formations
- Animer des ateliers
- ... tout en étant salarié à temps plein

Depuis plus de 10 ans que j'anime le blog "C'éclair ! L'efficacité au quotidien", j'ai eu le temps de réfléchir à la question !

Et en bon vieux routard de l'efficacité, il fallait que je crée ce guide pour vous faire profiter de mon expérience.

Alors le voici, un guide pratique où j'ai réuni **5 solutions concrètes et rapides** pour vous offrir le cadeau du temps.

Pour y arriver, il y a une recette qui marche toujours.

Vous voulez la connaître ?

Il s'agit d'éliminer les loisirs.

Mais ce n'est pas l'objet de ce guide, puisqu'on a bien dit : gagner du temps **sans se priver** !

L'idée, c'est plutôt de voir comment gagner du temps en optimisant vos activités.

Et j'ai bon espoir que ces 5 solutions allumeront des étincelles dans vos yeux !

Evidemment, vos résultats vont varier suivant votre profil.

Si vous êtes déjà un chasseur de temps confirmé, vous connaissez sûrement certaines de ces astuces.

Dans ce cas, voyez simplement ce livre comme une malle aux trésors.

Et prenez les pépites qui vous semblent les plus utiles pour votre cadre de vie.

J'admets enfin que tout n'est pas romantique ou élégant dans ces solutions.

Mais quand on veut gagner du temps, il faut aussi sortir de sa zone de confort.

Et si vous pensez que ce n'est pas pour vous, réfléchissez simplement à la lumière au bout du tunnel.

Imaginez le bonheur d'accomplir ce fameux projet qui vous tient tant à cœur.

Et tout le temps en plus que vous allez passer auprès des personnes les plus chères de votre vie !

Est-ce que ça ne vaut pas un peu d'efforts de votre part ?

Si vous me demandez mon avis, je vous réponds « oui » sans hésiter !

Mais c'est à vous de voir :)

Allez, on est parti pour ces 5 solutions ...

SOLUTION N°1 : CONSOMMEZ VOS MEDIAS EN ACCELERE

Quand j'étais adolescent, j'étais tout le temps à l'affût du moindre livre illustré sur mes sujets préférés : la pêche, le bricolage, l'espace, les synthétiseurs, etc.

L'information était difficile d'accès, en tout cas pour un jeune adolescent.

Et j'étais toujours content dès qu'un magazine du type Science et vie junior me tombait sous la main.

Aujourd'hui, les temps ont bien changé.

L'information est devenue abondante, car tout le monde peut en publier.

La difficulté aujourd'hui n'est plus de trouver quelque chose d'intéressant mais plutôt de trouver le temps de consommer l'information.

D'où l'idée de la consommer plus rapidement. Surtout les vidéos !

Ce qui est clair, c'est que la vitesse d'élocution dans une vidéo est très inférieure à la vitesse de lecture d'un livre.

Pour vous donner une idée, un animateur radio de la BBC parle environ à 160/180 mots par minute en moyenne, tandis qu'un lecteur adulte moyen lit à un taux de 250 à 300 mots par minute.

C'est quasiment un rapport de 2 fois plus !

Imaginez donc quel temps vous perdez à regarder une vidéo ou écouter un enregistrement audio à la vitesse normale.

Heureusement, c'est devenu très facile d'écouter à vitesse 1.5x ou 2x.

Mais l'astuce n'est pas forcément connue par tout le monde.

Sur Youtube, il faut cliquer sur l'icône en forme d'engrenage en bas à droite du lecteur de vidéo pour régler la vitesse.

Pour moi, c'est habituellement du 2x pour une vidéo en français.

Et pour une vidéo en anglais, ça varie du 1.5x à 2x suivant l'accent de la personne.

Si votre vidéo n'est pas en ligne mais stockée sur votre ordinateur, vous pouvez opter pour le lecteur vidéo gratuit VLC.

Lui aussi permet de modifier la vitesse de lecture de l'enregistrement, et même plus finement que le lecteur de Youtube.

Spécifiquement pour moi, qui ait pour objectif de produire du contenu en quantité, c'est absolument vital de consommer rapidement les livres et les vidéos de formation.

Je suis tellement habitué à consommer les médias à vitesse accélérée que ça devient carrément un calvaire pour moi d'écouter à vitesse normale.

Bref, je vous recommande vraiment de vous habituer à lire et regarder des vidéos en accélérés. On y gagne vraiment du temps !

SOLUTION N°2 : L'ASTUCE DU SANDWICH

Connaissez-vous l'origine du sandwich ?

On raconte que la paternité de ce met populaire revient à Sir John Montagu, quatrième comte de Sandwich.

Joueur invétéré, il se retrouva dans un pub pour une partie de cartes qui n'en finissait pas.

L'aide-cuistot, pour éviter à son prestigieux client d'avoir à interrompre sa partie, lui servit une petite collation : du bœuf salé et du fromage, intercalés entre deux tranches de pain.

L'ingénieuse recette offrit au Comte la possibilité de manger tout en poursuivant sa partie, et tout cela à peu près proprement !

On voit donc ici l'idée de combiner plusieurs tâches en même temps. Notamment tâches manuelles et tâches intellectuelles.

Avec le sandwich, on a en plus l'analogie du « multi-couche », puisque le principe est de juxtaposer plusieurs couches de nourriture.

Alors comment utiliser cette idée de « multi-couche » avec l'astuce du sandwich ?

Aujourd'hui, même si votre emploi du temps est saturé et que vous ne trouvez rien à enlever, cela ne vous empêche pas d'incorporer une multitude d'activités additionnelle dans votre journée, simplement en les faisant en parallèle des autres activités.

Si vous n'avez pas le temps d'aller à la gym, vous pouvez acheter des équipements destinés à être utilisés à votre bureau. Par exemple : un tapis roulant ou un vélo d'appartement.

Si vous souhaitez écrire un livre ou démarrer une activité complémentaire, vous pouvez vous servir du temps passé dans les transports en commun ou manger seul et abattre quelques tâches à votre pause déjeuner.

De nombreux auteurs à succès ont commencé comme ça.

Personnellement, j'utilise toujours ma pause déjeuner de façon productive. Souvent, je lis des livres audio grâce à mon smartphone en faisant ma promenade digestive.

Le matin, je vais au travail à vélo, comme ça je fais automatiquement de l'exercice tous les jours, que je le veuille ou non, et je réfléchis en même temps à des idées d'article, ou au planning de ma journée.

Si vous allez au travail en voiture, vous pouvez faire une multitude de choses à l'intérieur : chanter, faire des exercices de respiration, entraîner votre mémoire, pratiquer votre prononciation, apprendre une nouvelle langue... (à part peut-être méditer les yeux fermés, n'allez pas faire ça en conduisant).

Avec l'astuce du sandwich, chaque chose que vous faites à n'importe quel moment peut être utilisée productivement.

A chaque fois que vous ouvrez la bouche, vous pouvez utiliser l'opportunité pour :

- Parler plus clairement
- Raconter de meilleures histoires
- Améliorer votre communication non-verbale
- Supprimer les « euuuh » et autres tics de langage
- Mieux vendre vos idées
- Améliorer vos compétences de négociations

Etc.

Si vous pensez que vous n'avez pas le temps d'ajouter quelque chose de nouveau dans votre journée, l'excuse ne tient pas.

Demandez-vous plutôt comment vous pouvez ajouter une nouvelle couche à vos activités de la journée.

Comment vous immerger au fil de la journée dans cette nouvelle chose que vous souhaitez apprendre ou entreprendre ?

De quels évènements pouvez-vous tirer parti dans votre environnement ?

Si vous souhaitez surmonter votre timidité, commencez par discuter avec les marchands, dans l'ascenseur, etc.

Même si ça paraît bizarre aux yeux des autres, il faut vous habituer à ce petit inconfort. Parce que ça peut être la clé de votre développement personnel.

Personnellement, j'ai toujours été effrayé du regard des autres. A l'école, je restais toujours dans mon coin. Et j'ai encore du mal à parler devant plusieurs paires d'yeux inquisiteurs.

Mais il y a une multitude de choses que j'ai apprises à faire sans me soucier du regard de l'autre. Par exemple : manger seul en public, faire la sieste en public, tourner un podcast ou faire une vidéo en public.

Pour vous citer un exemple extrême, l'auteur Scott Ginsberg se promène depuis plus de 15 ans avec une étiquette portant son nom sur sa veste ou son tee-shirt.

Ce qui veut dire qu'il défie en permanence la « honte » potentielle que les gens le dévisagent ou l'interpellent pour lui demander pour quelle raison bizarre il porte cette étiquette avec son prénom dessus (cela a même attiré parfois des comportements violents envers lui).

Difficile à battre en termes d'inconfort ! Mais aussi tellement enrichissant...

Et vous ? Qu'allez-vous faire d'inconfortable pour tirer le meilleur de vos journées ?

SOLUTION N°3 : AUTOMATISEZ VOS REPAS

Puisqu'on était sur le sujet du sandwich... voyons une solution sur la préparation des repas maintenant.

Et vu que quasiment tout le monde cuisine occasionnellement, j'ai bon espoir que cette astuce soit utile au plus grand nombre.

En 2008, l'entrepreneur *Robert J. Wang* se fit licencier de la société de logiciels pour messagerie mobile qu'il avait co-fondée.

En quête d'une nouvelle idée de business, il chercha l'inspiration chez lui.

Il avait 2 jeunes enfants. Et c'était toujours un gros défi de préparer de vrais dîners équilibrés.

C'est pourquoi il imagina un mécanisme pour cuisiner rapidement n'importe quel repas.

Et en 2010, il inventa l'**Instant Pot**.

Un **multi-cuiseur 7-en-1**, à la fois fait-tout, mijoteuse, chauffe-plat, cuiseur à vapeur, yaourtière et cuiseur à riz, héritier high-tech de la fameuse cocotte minute des années 70.

Wang avait recruté des ingénieurs des télécommunications et a investi plus de 300 000 dollars provenant de ses économies pour résoudre le défi technique.

Pendant 18 mois, ils ont affûté l'appareil, pour aboutir à un système anti-brûlé qui maintient le bas du récipient à la température idéale, entre 130 et 140 degrés.

L'entreprise est devenue profitable en 2012, et a doublé son chiffre d'affaire tous les ans les années suivantes.

En 2017, l'Instant Pot est même devenu **un des 5 articles les plus vendus au monde sur Amazon pendant le Black Friday**.

Du côté de la France, c'est le Cookéo de Moulinex qui a pris son envol en mai 2012.

Et au pays phare de la gastronomie, même carton.

En 2017, il s'était vendu plus d'un million de cookéos.

Et autant de fans arpentent désormais les groupes facebook respectifs.

Ceux-ci ne tarissent pas d'éloges.

"J'ai complètement abandonné mon four en faveur du cookéo" annonce Poonam, la créatrice de la chaîne youtube anglophone "Instapottin' With Poonam" qui enseigne comment faire des plats indiens avec le Instant Pot.

Et puisqu'ils n'utilisent plus leur gazinière, certains installent même leur cookéo au-dessus de la plaque, pour gagner de la place.

Bien sûr, si vous êtes un puriste de la bonne chair, vous serez peut-être perplexe devant la folie des cookéo.

Dans le groupe Whatsapp de ma famille, il a suffi qu'une de mes cousines fasse un peu de d'évangélisation pour entraîner tous les jeunes adultes dans la tendance.

Mais les plus âgés ont regardé ça d'un air abasourdi.

La question à mon avis, c'est : "Etes-vous prêt à changer vos habitudes pour gagner beaucoup de temps ?"

Vous savez, je ne suis pas vendeur de Cookéo, et je n'ai pas d'action Moulinex.

Mais je vous conseillerai juste une chose : faites un essai.

Vous pouvez peut-être en emprunter un dans votre famille, ou vous faire coacher par un ou une fan !

Si vous n'êtes pas encore prêt pour le Cookéo, pensez simplement à tous ces appareils automatiques qui peuvent vous rendre service tels que le cuiseur à riz.

Ce simple appareil pas si courant en France vaut vraiment le coup.

Entre cuire le riz dans l'eau bouillante sans couvercle, ou à l'étouffée dans un cuiseur à riz, il n'y a pas photo, c'est bien meilleur !

SOLUTION N°4 : NE FAITES PLUS JAMAIS LA QUEUE

Ah, si on pouvait tous être servi immédiatement, comme un VIP, ça serait le top, n'est-ce pas ?

En vérité, ce rêve n'est pas si inaccessible.

Il suffit d'être un peu malin et de ne pas suivre le troupeau.

Au fil des années, j'ai appris à apprécier une habitude toute simple que j'ai développée depuis que j'ai un smartphone.

Il s'agit tout bêtement de **prendre une photo des plaques d'horaires** des établissements où je vais souvent.

Alors c'est vrai, sur le coup, quand on prend la photo, on passe un peu pour un extraterrestre.

Mais c'est super pratique.

Deuxième étape : une fois que vous avez votre collection de photos, imaginez le comportement du troupeau.

Quelle est l'heure la plus "bizarre" à laquelle vous pouvez faire vos achats.

Si vous allez chez le coiffeur, imaginez le moment où c'est le moins pratique pour la plupart des gens.

Bien sûr, vous allez me dire : « Si c'est pas pratique pour les autres, ça doit pas être pratique pour moi non plus ! ».

En vérité, ça dépend vraiment des cas.

Parfois, ce n'est pas pratique pour les gens juste parce que ça nécessite un peu d'organisation.

Mais vous, vous êtes organisé n'est-ce pas ?

En tout cas, vous êtes motivé pour gagner du temps.

Et avec un peu d'organisation, vous allez atteindre ce but.

L'exemple typique, c'est d'aller manger un peu avant midi. Ce n'est pas un gros effort de votre part, et ça fait une grosse différence à la cafétéria.

Pour moi, c'est le samedi où je capitalise le mieux sur mon organisation.

L'objectif est de passer à chaque établissement aux heures creuses autant que possible.

Je sais qu'il y a un ordre optimal, un **chemin critique** pour faire toutes mes courses dans le bon ordre et éviter les queues.

Je prépare donc mon planning le matin même, et j'imagine combien de temps chaque course va durer.

Parfois, je suis trop optimiste, d'autres fois, je suis agréablement surpris.

En général, je ne tombe pas bien loin.

Et avec de la pratique, ça s'améliore.

Une façon encore plus efficace de ne pas faire la queue, c'est de **miser sur les "outsiders"**.

En gros, les boutiques qui ne sont pas très populaires, et pourtant qui fournissent un service de qualité comparable.

Peut-être que la boutique ne paye pas de mine, parce que le propriétaire n'a pas la fibre marketing et ne décore pas l'établissement pour le rendre attrayant.

Peut-être qu'elle est mal située.

Exemple typique : il y a quelques années, j'allais chez un coiffeur situé en face d'un centre commercial.

Donc déjà, la boutique était située là où passent les foules.

Et en plus de ça, le gars était un commercial talentueux.

Enseigne nickel. Beau petit chemin pour arriver à la porte.

Dans l'allée du salon trônent des dizaines de diplômes de coiffure.

Le gérant est sponsorisé par L'Oréal. Et les coiffeurs et coiffeuses du salon sont tous en tenue de travail impeccable.

Du coup, forcément, ça impressionne, et j'attendais toujours longtemps pour me faire coiffer.

Pourtant, le service était pitoyable, parce que je tombais souvent sur des coiffeurs débutants (le turnover était élevé).

Un jour, le coiffeur me coupe sur l'oreille droite, puis me coupe l'oreille gauche !

Du coup, je montre ça au propriétaire et je lui dit que je ne veux pas payer, ce qu'il accepte.

Mais j'ai déjà l'intention d'aller voir ailleurs.

Un jour, je passe devant un coiffeur que je n'avais jamais remarqué avant.

La boutique ne paye pas de mine, mais j'entre à tout hasard.

Le coiffeur n'a pas de client. Donc il me prend immédiatement.

Du coup, je lui dis d'un air amusé : "j'apprécie quand c'est le coiffeur qui fait la queue plutôt que moi".

Verdict : le coiffeur n'est pas particulièrement doué, mais il a de l'expérience, et il fait le boulot.

Et j'apprécie qu'il me montre à la fin le résultat avec le miroir, alors qu'étonnamment, l'ancien coiffeur ne le faisait pas.

Du coup, c'est vendu, c'est ce coiffeur chez qui je vais depuis.

Cette histoire de coiffeur n'est pas le seul exemple.

Si vous avez besoin juste d'une orange et trois bananes, vous pouvez aller chez un marchand de quartier aux bonnes heures au lieu de faire la queue au supermarché.

Si vous avez besoin d'acheter de la vitamine C, vous allez à la pharmacie, même si c'est un peu plus cher. Après tout : le temps c'est de l'argent.

Et en plus, vous aurez la satisfaction supplémentaire de rétablir un peu de justice en ce monde, en aidant votre quartier et les marchands défavorisés !

SOLUTION N°5 : N'oubliez plus vos mots de passe

Ah, les fameux mots de passe !

Combien de fois avez-vous perdu votre temps (et votre sang froid) à cause d'un mot de passe oublié ?

Ça a l'air anodin comme ça.

Pris séparément, les oublis de mot de passe n'ont pas l'air d'une grosse source de perte de temps.

Mais accumulés, ça fait beaucoup.

Et ce n'est pas de tout repos...

Vous allez peut-être me dire : « Au pire, si j'oublie mon mot de passe, qu'est ce qui pourrait m'arriver ? »

« Je clique sur le lien : j'ai oublié mon mot de passe ».

« J'obtiens une page pour le réinitialiser. »

« Et tout est réglé. »

Mais ce n'est pas toujours si simple de changer un mot de passe.

Et vous avez sûrement déjà vécu une ou deux galères mémorables.

Là-dessus, ne vous inquiétez pas, vous n'êtes pas un cas unique.

C'était pareil pour moi qui suis plutôt tête en l'air.

Sauf que c'est devenu rare grâce aux techniques que je vous propose de découvrir, et qui j'espère sauront restaurer votre sérénité.

Voyons ça ensemble en 3 points.

Premier scénario : vous avez besoin de vous souvenir du mot de passe d'un site internet que vous visitez de temps à autre.

Allons dire par exemple, le mot de passe de votre compte MesEnvies.com, un site de listes d'envies cadeau.

Vu que ce site n'est pas vital pour vous, ce n'est pas la mer à boire si vous ne retrouvez pas votre mot de passe.

Mais en même temps, vous ne voulez pas que le premier inconnu rentre dans votre compte.

Donc vous n'allez pas mettre un mot de passe bidon.

Mais vous ne voulez pas non plus vous casser la tête.

Dans ce cas, je vous conseille de créer votre mot de passe sur ce modèle :

Racine du mot de passe + nombre + combinaison des premières lettres de l'adresse du site.

La racine du mot de passe ne doit pas être un mot ou une abréviation connue.

C'est pourquoi, vous allez prendre une phrase très familière comme par exemple : « au clair de la Lune ».

Et vous prendrez les premières lettres de chacun des mots.

Ça nous donne : acdLL

Puis pour le nombre, prenez par exemple votre nombre porte bonheur ou votre jour de naissance : admettons 14.

Ensuite, terminez par une combinaison des premières lettres de l'adresse du site.

Par exemple la première, la troisième et la quatrième lettre, ce qui nous donne « mse » pour mesenvies.com

Résultat : acdLL14mse

Un mot de passe complètement incompréhensible pour les autres mais qui fait sens pour vous.

Et en plus, vous allez pouvoir le faire varier suivant le site.

Ainsi, au cas où quelqu'un trouve un de vos mots de passe, il ne pourra pas l'utiliser sur tous les sites que vous utilisez.

L'avantage avec cette technique, c'est que vous n'avez pas besoin de noter le mot de passe.

Vu que vous connaissez la phrase magique, votre nombre porte-bonheur et le nom du site, vous allez facilement vous en souvenir.

Et si vous essayez cette technique, je vous garantis que vous allez l'adopter, puisque tous ceux à qui je l'ai enseignée en sont ravis.

Deuxième scénario : vous souhaitez vous rappeler du mot de passe d'un site critique, ou bien un site qui ne vous donne pas le choix du mot de passe.

Dans ce scénario-là, j'utilise un logiciel pour m'aider à m'en souvenir.

Dans mon cas, il s'agit du logiciel Keepass. Un gestionnaire de mots de passe qui vous donne accès à tous vos mots de passe à partir d'un mot de passe maître.

Le principal intérêt de ce logiciel est qu'il s'exécute sans installation.

Donc vous n'avez qu'à le mettre sur votre clé USB, et dès que vous êtes sur un poste Windows, vous pouvez tranquillement consulter vos mots de passe (attention quand même aux cyber cafés, qui sont souvent truffés de logiciels espions).

Gardez simplement votre clé USB sur votre porte clés pour y avoir accès quand vous voulez.

Moi, personnellement, j'ai plus de 200 mots de passe stockés sur Keepass.

Et au bureau, ce logiciel a conquis tous mes collègues.

Bien sûr, cela demande un peu de discipline puisqu'il faut penser à saisir vos nouveaux mots de passe.

Mais une fois que vous avez pris cette habitude, c'est un logiciel qui sauve la vie.

Si vous n'êtes pas très « clés USB », sachez enfin qu'il existe aussi une version pour smartphone.

Enfin, troisième et dernier scénario : vous avez besoin de retenir un mot de passe ultra-critique que vous devez toujours connaître.

Exemple typique : le code de votre carte de crédit.

Même si vous me dites que vous n'avez jamais oublié le code de votre carte de crédit, il y a des situations où vous ne pouvez pas laisser de place au hasard.

C'est toujours possible d'avoir l'esprit embrouillé, ou d'avoir un nouveau code à mémoriser.

C'est ce qui m'était arrivé il y a environ 15 ans.

J'avais réservé une chambre dans un hôtel à Amiens mais sans payer à l'avance.

Le séjour s'était super bien passé, j'étais vraiment ravi.

Le jour du départ, je sors ma carte de crédit pour régler l'addition, comme prévu. Normal.

Seulement, une mauvaise surprise m'attendait : je n'avais qu'une vague idée de ce que pouvait être le code de cette carte.

Je fais un premier essai... pas bon.

Deuxième essai... pas bon non plus !

Le visage de l'hôtelier commençait sérieusement à s'assombrir.

Gros moment d'embarras.

Et puis à la troisième tentative : ouf !!

Je trouve le code in-extrémis.

Du coup, à présent, avec mon smartphone, j'utilise une technique infaillible.

Je crée un contact bidon avec un numéro de téléphone qui ressemble à un vrai téléphone. Sauf que les 4 derniers chiffres sont le numéro de code de ma carte de crédit.

Comme ça, personne ne peut comprendre que c'est mon code. Et je l'ai toujours sous la main au cas où.

Bien sûr, vous pouvez aussi utiliser des astuces mnémotechniques.

Mais c'est toujours appréciable d'avoir le code sur le portable à un endroit facile d'accès.

LE MOT DE LA FIN

Eh bien voilà, c'est la fin de ce guide pratique.

J'espère que vous avez apprécié ces 5 solutions pour gagner du temps et que vous allez mettre ça en pratique.

Si vous souhaitez réagir ou m'expliquer comment ce guide vous a aidé, voici un formulaire pour le faire :

[>>> Cliquez ici pour me donner un retour d'expérience sur ces 5 solutions](#)

Merci et à très bientôt pour de nouvelles aventures :)