

Je me propose de présenter dans ce document le lifehack que j'utilise actuellement pour toutes mes tâches non-professionnelles.

Constat

Il m'est arrivé plusieurs fois de me retrouver submergé (ou du moins de l'éprouver) par les tâches à faire au point d'en être désemparé. Cela pouvait atteindre la situation où je ne passais plus mon temps qu'à changer de « contexte » de tâche sans rien réaliser comme tâche : lorsque je commençais à réaliser une tâche, je me rendais compte qu'une autre était plus importante/prioritaire, de sorte que je rangeais tout ce qui se rapportait à la tâche commencée et ouvrais ensuite tout ce qui se rapportait à la tâche prioritaire ... pour ensuite me rendre compte qu'une troisième tâche était encore plus prioritaire, et à nouveau je devais changer de « contexte » de tâche. Rien n'avancait et cela aggravait encore plus le problème.

Il m'est donc apparu qu'une **méthodologie de gestion/priorisation des tâches à faire était primordiale pour moi** pour parvenir à éviter cette situation. Après quelques recherches et quelques tâtonnements, je me suis mis à « Getting Things Done » (GTD) via le logiciel libre « Getting Things Gnome » (GTG). Ce passage a été des plus bénéfiques et la vision des premiers bénéfices m'a permis de faire l'effort de migration de toutes mes activités non-professionnelles vers cet outil.

Toutefois, j'ai commencé à constater au bout d'un mois ou deux que deux travers s'installaient progressivement :

- j'avais de plus en plus de tâches à faire (et parfois réalisées) en dehors de cette méthodologie et de l'outil – ce qui est interdit si on s'en tient aux préceptes de GTD
- j'avais des périodes de plus en plus longues où je ne réalisais aucune tâche – qu'elle soit déclarée dans l'outil ou pas.

Mon diagnostic de cette situation a été qu'il **me manquait un élément motivant dans la méthodologie GTD** : j'avais perçu rationnellement dès le départ l'intérêt que constituait GTD – ces problèmes de « changement de contexte » continuels étaient de l'histoire ancienne et j'avais réalisé beaucoup plus de choses depuis la mise en place de cette méthodologie – mais au jour-le-jour cela ne me permettait pas de me motiver suffisamment pour ré-éplucher quotidiennement la liste des tâches, et en réaliser certaines.

J'avais un jour lu un post intéressant sur le « Seinfeld Calendar », qui propose comme méthode de cocher sur un calendrier le jour en cours à chaque fois qu'on réalise quelque chose et dont l'objectif est d'avoir la suite ininterrompue de jours cochés la plus longue possible. La motivation à suivre cette méthodologie est claire, et **elle incite à réaliser (au moins) une activité chaque jour**.

Mon lifehack consiste donc à ajouter une fonctionnalité s'apparentant au « Seinfeld Calendar » dans l'outil GTG. Dans la suite, je décris plus précisément en quoi cette fonctionnalité diffère du « Seinfeld Calendar » et pourquoi il m'a paru utile de le faire de cette façon-là.

Mise en œuvre

L'outil GTG stocke ses données dans des fichiers XML, compréhensibles à la lecture. Ces données incluent toutes les tâches, en cours et achevées, avec leur statut et le cas échéant leur date de réalisation. Il a été alors facile d'écrire un script lancé au démarrage du programme, qui lisait ce fichier de données et qui indiquait dans une fenêtre le nombre de jours consécutifs pendant lesquels on a fait sa tâche quotidienne.

Pendant quelques temps, **cela a été très probant et m'a permis de réaliser des choses chaque jour sur des périodes bien plus longues que précédemment** et de rester dans le mouvement positif de la réalisation des tâches de la liste.

Toutefois, il y a eu ensuite de temps en temps des jours où je rentrais très tard, que ce soit parce que je sortais avec des amis ou parce que des obligations professionnelles m'imposaient de rester au bureau tard. S'agissant uniquement de tâches personnelles, le surcroît de réalisations de tâches professionnelles ne me permettait pas de « cocher la journée ». Quant aux soirées entre amis, il aurait été ridicule d'en faire des tâches, au même titre qu'il aurait été ridicule de tirer un trait sur ces soirées au prétexte que je souhaitais avancer dans ma liste de choses à faire.

A contrario, il y avait parfois des jours où un pic de motivation me faisait réaliser un nombre considérable de choses, sans que pour autant que l'indicateur qui me motivait de motivation s'en ressente, de sorte que je pouvais être incité à procrastiner une fois réalisée la tâche du jour.

J'ai donc pris le parti dans mon lifehack de **modifier légèrement le « Seinfeld Calendar »** comme suit :

- l'objectif est toujours de réaliser au moins une tâche par jour, mais exprimé comme étant d'avoir au moins « un bon point par jour »
- chaque jour, j'obtiens un nombre de bons points égal à la racine carrée du nombre de tâches réalisées. Autrement dit :
 - si je ne fais rien – travail tard ou bar par exemple - je n'ai pas de bon point :(
 - si je réalise une tâche, j'ai le « minimum syndical » : un bon point
 - si j'en réalise plus, je gagne plus de bons points
- Lorsqu'il y a plus d'un bon point sur une journée, ils se « répandent » sur les journées contigües.
 - Par exemple, lorsque je réalise 4 tâches un jour, je gagne 2 bons points pour ce jour et cela me donne la possibilité de procrastiner la veille et le jour suivant.
 - Sans rentrer dans les détails de la mise en œuvre, celle-ci est telle qu'il est plus facile sur une semaine de gagner le « bon point » quotidiennement – 7 tâches à réaliser pour y arriver - que d'attendre le week-end et d'en gagner suffisamment pour toute la semaine – 32 tâches à réaliser pour y arriver ! Dans les faits, je n'ai jamais pu rattraper plus de 3 jours d'inactivité.

Des cas simples

Voici le tracé des bons points dans quelques cas simples :

Cas du tracé	Tracé du nombre de « bons points »
<p>Activité Une tâche réalisée le jour 4.</p> <p>Atteinte de l'objectif Bon point obtenu pour le jour 4.</p> <p>Seuil des bons points franchi pour le jour 4.</p>	<p>The graph displays a single peak at day 4. The y-axis represents 'Bons points' from 0 to 1.2. A horizontal green line at y=1.0 represents the 'Seuil'. A yellow line shows 'Bons points' at 0 for days 1-3, rising to 1.0 at day 4, and falling to 0 for days 5-7. A blue bar at day 4 represents 'Racine nb taches' with a height of 1.0.</p>
<p>Activité Quatre tâches réalisées le jour 4.</p> <p>Atteinte de l'objectif Deux bons points obtenu pour le jour 4.</p> <p>Seuil des bons points franchi pour le jour 3, 4 et 5.</p>	<p>The graph displays a single peak at day 4. The y-axis represents 'Bons points' from 0 to 2.5. A horizontal green line at y=1.0 represents the 'Seuil'. A yellow line shows 'Bons points' at 0 for days 1-2, rising to 2.0 at day 4, and falling to 0 for days 5-7. A blue bar at day 4 represents 'Racine nb taches' with a height of 2.0.</p>
<p>Activité Une tâche réalisée le jour 3, une autre réalisée le jour 5.</p> <p>Atteinte de l'objectif Bon point obtenu pour les jours 3 et 5.</p> <p>Seuil des bons points franchi pour les jours 3 et 5 mais pas pour le jour 4.</p>	<p>The graph displays two peaks at days 3 and 5. The y-axis represents 'Bons points' from 0 to 1.2. A horizontal green line at y=1.0 represents the 'Seuil'. A yellow line shows 'Bons points' at 0 for days 1-2, rising to 1.0 at day 3, falling to 0 at day 4, rising to 1.0 at day 5, and falling to 0 for days 6-7. Blue bars at days 3 and 5 represent 'Racine nb taches' with a height of 1.0.</p>

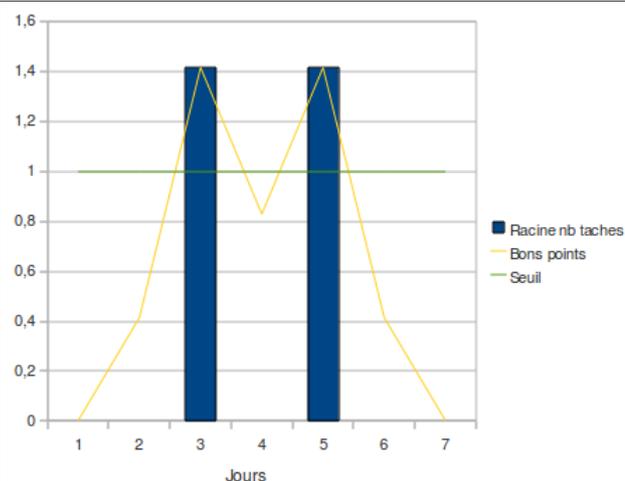
Activité

Deux tâches réalisées le jour 3, deux autres réalisées le jour 5.

Atteinte de l'objectif

~1,4 bons points obtenus pour les jours 3 et 5. Par diffusion, le jour 4 obtient environ 0,8 bons points.

Seuil des bons points franchi pour les jours 3 et 5 mais pas pour le jour 4.



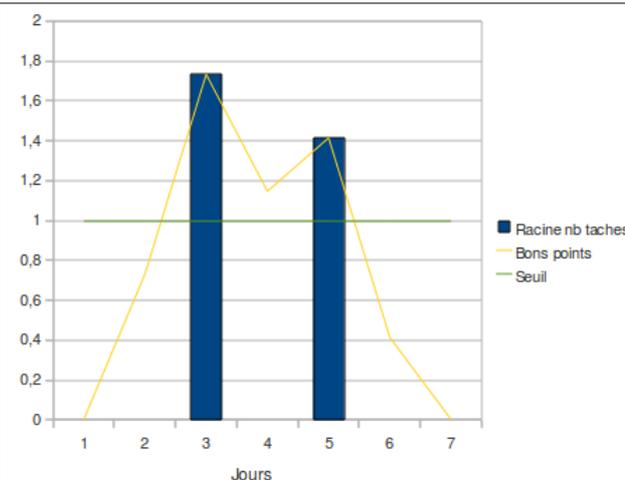
Activité

Trois tâches réalisées le jour 3, deux autres réalisées le jour 5.

Atteinte de l'objectif

~1,75 bons points obtenus pour le jour 3 et ~1,4 bons point pour le jour 5. Par diffusion, le jour 4 obtient environ 1,2 bons points.

Seuil des bons points franchi pour les jours 3,4 et 5.



Conclusion

Je suis ainsi parvenu à résoudre tous les problèmes que j'ai croisés jusqu'à maintenant au fil de cette démarche :

- J'ai une méthodologie de gestion/priorisation des tâches : GTD
- J'ai un objectif : obtenir la chaîne ininterrompue de jours « à bons points » la plus longue possible.
- Cet objectif se décline en une motivation pour réaliser une tâche par jour : gagner mon « bon point » quotidien et ainsi prolonger la chaîne ininterrompue de jours « à bons points »
- J'ai deux motivations pour réaliser plus d'une tâche par jour : gagner plus de bons points et me laisser la possibilité de ne rien faire un jour si besoin est
- J'ai la possibilité d'avoir une journée ou deux d'inactivité, tant qu'un surcroît d'activité avant et/ou après rattrape cette inactivité.
- Je suis quand même incité à répartir la charge aussi uniformément que possible, car la mise en œuvre fait que c'est ainsi que c'est le plus facile d'atteindre mon objectif.

La pratique en images

Et parce qu'un schéma en dit bien plus qu'un long texte, voici le tracé de mes bons points au cours des 30 derniers jours (tracé bleu) ainsi que la racine carrée du nombre de tâches réalisées le jour même (bâtons verts). Cela fait 44 jours que mon tracé bleu est constamment au dessus de 1, même s'il y a sporadiquement des journées d'inactivité.

Ce schéma est constamment visible sur mon bureau, et est mise à jour dès que je déclare une tâche réalisée dans GTG.

