

## INTRODUCTION

Bienvenue dans ce module qui a pour objectif de vous aider de manière concrète à dégager du temps pour vous. Pendant une semaine, chaque jour, je vais vous proposer un objectif pour gagner du temps. Et si vous appliquez chacun de ces objectifs, alors vous aurez le pouvoir de gagner au moins 25 heures par semaine pour toutes les prochaines semaines de votre vie.

L'idée de ce module est parti d'une question très claire qui m'a été posée : « Je suis tout à fait d'accord avec toi sur le faire de faire, expérimenter ce pourquoi nous sommes faits... J'ai toujours fait ce que j'ai voulu et du coup changé de métier. Comment fais-tu lorsque ce qui te fait vibrer toi en terme de travail, nécessite du temps de libre, mais que tu ne peux pas parce qu'il faut t'occuper de tes enfants car ils ne vont pas à l'école ? Choisir entre son épanouissement et celui de son enfant ? C'est là où je trouve le choix compliqué pour faire l'école à la maison ».

Peut-être que vous vous retrouvez dans ce petit bout de témoignage et ces questionnements ? Cette question, je pense que toutes les mamans se la posent. Peut-être plus que les papas, parce que généralement, ce sont les mamans qui restent plus à la maison et s'occupent des enfants. Mais bien sûr, tout ce que je partagerai avec vous dans ce module s'adresse aussi bien aux mamans qu'aux papas.

Et tout ce que je vais partager avec vous s'adresse aussi bien à des parents qui sont à la maison (et qui pratiquent ou non l'instruction à leurs enfants), qu'à des parents qui travaillent mais qui aimeraient avoir un peu de temps pour soi.

Avant de rentrer dans le vif du sujet, il y a plusieurs faits que j'aimerais détailler un peu avec vous, si vous le voulez bien:-)

### Ne luttons pas contre les saisons, acceptons-les :

Dans ce module, je vais partager des clés. Ces clés sont toutes utilisables si vous êtes à la maison et que vos enfants ont plus de 3 ans. Si vous travaillez à l'extérieur ou si vous avez un ou des enfants de moins de 3 ans, vous ne pourrez pas tester et appliquer toutes mes propositions, mais seulement une partie. Je m'explique :

- **Certaines des clés qui vous feront gagner du temps ne sont applicables que si vous êtes à la maison la journée.** Je vais vous montrer comment on peut gagner 1 heure par ci, 30 minutes par là, ou encore 2 heures d'affilée à tel ou tel autre moment de la journée. Si vous travaillez à l'extérieur, certaines clés ne seront clairement pas applicables à votre situation. Mais ne vous inquiétez pas, il y en aura d'autres.
- **Également, certaines astuces ne sont possibles qu'avec des enfants ayant une certaine autonomie et sachant passer des moments seuls.** Alors je vous rassure, si vous avez un nourrisson avec vous, vous aurez quand même quelques solutions, mais vous ne pourrez pas profiter pleinement de tout le panel que je vais vous proposer. C'est pourquoi, je vous encourage à ne pas lutter contre cette saison. La période de la toute petite enfance est une période parfois difficile, dans laquelle on a l'impression de ne rien faire d'autre que s'occuper de nos enfants. Mais cette période ne dure pas éternellement (OUF !). Quand on accepte de la

vivre comme elle est, on ne subit plus la situation. Alors même si je souhaite vous emmener à gagner environ 25h par semaine pour vous, ne soyez pas frustré(e) si ce résultat n'est pas atteint parce que vous avez un enfant en bas âge dont le rythme change chaque semaine, si ce n'est chaque jour. Si vous arrivez ne serait-ce qu'à mieux vivre cette saison, et à avoir quelques heures par semaine pour vous, alors c'est déjà gagné. Et ce temps augmentera au fur et à mesure que vos enfants grandiront, parce que vous allez mettre en place de bonnes habitudes qui vous aideront à vous épanouir.

- **Enfin, la fatigue peut également être un ralentisseur** : La fatigue parce que vous avez des journées de dingue au travail, ou parce que vous avez plusieurs enfants et que c'est épuisant... cette fatigue est réelle et on ne peut pas l'ignorer. Si vous êtes fatigué(e), acceptez à l'avance l'idée que vous ne pourrez pas tout faire et tout mettre en place, et qu'il faudra faire des choix parmi les idées que je partagerai avec vous. Là encore, c'est une saison qui est difficile, mais que j'aimerais vous aider à traverser, un petit pas après l'autre. Si vous n'arrivez à mettre de côté que 4h à la fin de semaine, c'est déjà super, et ces 4 heures vous permettront de vous ressourcer, pour en gagner plus les semaines suivantes, et créer un cercle vertueux.

### **Soyez prêt(e) à renoncer à certaines choses pour plus de satisfaction :**

Peut-être que vous vous dites que je suis tombée sur la tête et que le titre de ce paragraphe semble contradictoire. Et pourtant, vous allez vite comprendre où je veux en venir.

Certaines personnes ont cherché à comprendre ce qui rendait heureux. Après de nombreuses études et observations, il y a un fait qui a été établi : **on est heureux quand on s'épanouit dans quelque chose**. Ce quelque chose peut être une activité dans laquelle on a un challenge et où on doit utiliser nos propres compétences pour réussir. Ce quelque chose se trouve dans les passions, mais aussi dans le travail quand celui-ci nous demande une action activée par du plaisir ou un jeu.

Quoi qu'il en soit, qu'il s'agisse d'une passion, d'une activité manuelle ou artistique, ou d'un travail qui nous challenge et nous booste, le plaisir surpasse l'effort. Et là, on est heureux. On peut même atteindre **l'état de flow**. L'état de flow c'est lorsqu'on est hyper concentré sur quelque chose, on est en pleine immersion dans notre tâche, ou notre travail. On ne voit plus et on n'entend plus ce qu'il y a autour. On est alors hyper productif, on sait exactement ce qu'on doit faire, on prend du plaisir parce que ce qu'on doit faire est en équilibre avec ce qu'on est capable de faire. Il n'y a pas trop d'enjeu, trop de stress, trop de paramètres que l'on ne maîtrise pas. On est efficace, on ne pense plus aux frustrations de la vie quotidienne, on s'en fiche de ce que les autres pensent de nous et on n'oublie le temps qui passe. L'état de flow est une sensation que je vous invite à découvrir si vous ne la connaissez pas, et à vivre de manière régulière.

Je sais que vous allez tout de suite me demander, comment ? Tout simplement en **évitant les activités qui poussent à la passivité**. Soyez prêt(e) à renoncer à des activités qui semblent relaxer sur le moment mais qui laissent une sensation désagréable à la fin, comme l'impression d'avoir perdu son temps, un état d'endormissement non naturel, de l'ennui, du dégoût, toutes ces sensations très désagréables.

Je préfère être honnête avec vous, autant l'état de flow procure du bonheur, autant les activités à basse énergie rendent misérables. Attention, ça ne veut pas dire qu'il ne faut pas se reposer et avoir des temps calmes ou des activités apaisantes. Mais dans ce module je vais peut-être vous bousculer un peu, et vous allez vous retrouver face à certains choix qui vous demanderont de renoncer à quelque chose qui vous pousse à la passivité, pour vous mettre en action. Ce qui vous demandera un peu

d'énergie au début, et de la volonté. Mais après, je vous le souhaite, vous permettra de réaliser quelque chose qui vous rapprochera de l'état de flow. Et alors, vous ne le regretterez pas:-)

### Qu'allez-vous faire de ce temps ?

Je vais vous aider à gagner du temps. Qu'allez-vous en faire ? Il est primordial de se poser cette question avant de démarrer quoi que ce soit, avant de réaliser mon premier objectif. Imaginez vous que vous arrivez à mettre de côté 25 heures par semaine. Qu'allez-vous faire de ces 25 heures ?

Si vous n'avez pas un objectif précis, alors ces heures sont d'avance perdues. La nature a horreur du vide. Si vous n'avez pas un but, ces heures se rempliront comme toutes les autres, avec une lessive à étendre, un repas à préparer, des parties de candy crush ou toute autre activité qui soit va vous ramener dans votre état précédent, soit vous faire perdre votre temps. Et vous vous sentirez misérable. Et ce n'est ni ce que je vous souhaite, ni ce que vous souhaitez !

Ce temps doit être une priorité. Il vous faut un objectif pour chaque timing économisé. Parce que personne d'autre que vous ne va vous l'offrir, ce temps. Et si vous vous donnez les moyens de vous l'offrir, il faut l'utiliser de manière à faire quelque chose qui vous fait sentir bien, heureux(se).

Je peux vous donner quelques idées, mais je suis sûre que vous allez trouver vos propres objectifs :

- Du temps pour prendre soin de son apparence (comme se faire les ongles une fois par semaine par exemple).
- Du temps pour faire une activité sportive une à deux fois par semaine.
- Du temps pour lire, écouter des podcasts ou regarder un bon film (je précise « un bon film », dans le sens où c'est un film choisi qui nous donne envie).
- Du temps pour se former (des cours à distance, des livres, des formations en ligne, des podcasts...).
- Du temps pour s'adonner à une passion (faire du tir à l'arc, de la peinture ou reprendre les cours de piano par exemple).
- Du temps pour voir ses amis.
- Du temps pour travailler pour un projet personnel : écrire un roman, lancer son activité en freelance...

Les idées ne manquent pas. Il ne vous reste qu'à trouver vos motivations profondes.

Durant tout ce programme de 7 jours, je vous inviterai à comptabiliser exactement le nombre d'heures que vous pouvez mettre à part pour chaque défi, et à calculer combien cela vous fait chaque semaine. Vous pourrez alors réaliser un véritable agenda de ces heures que j'appellerai désormais « les happy hours ». En anglais, cela veut dire « les heures heureuses ». Cette expression vient de la marine américaine, dans les années 1920. Les soldats utilisaient cette expression pour désigner l'heure quotidienne de quartier libre. Alors si vous êtes prêt(e), à récolter plein de happy hours pour vous, c'est parti !