



© FOTOLIA
Selon une étude, les chefs d'entreprise travaillent en moyenne 54 heures par semaine, dorment 6h30 par nuit et s'accordent moins de quatre semaines de congés par an.

ORGANISATION

Comment bien gérer son temps?

Caroline Scribe

Les dirigeants travaillent beaucoup. Et plus l'entreprise est petite, plus l'investissement en temps est important. Selon l'étude menée en 2017 par l'Observatoire Harmonie Mutuelle-Soregor-ViaVoice auprès de 401 dirigeants de PME, les chefs d'entreprise travaillent en moyenne 54 heures par semaine, dorment 6 h 30 par nuit et s'accordent moins de quatre semaines de congé par an. Un sondage OpinionWay réalisé pour American Express auprès des patrons de TPE confirme ce tableau : travaillant en moyenne 8 h 40, six jours sur sept, les patrons de

TPE enchaînent les journées marathon, qui se prolongent le soir et le week-end à domicile. Quelles tâches les mobilisent ainsi ? L'exercice de leur cœur de métier leur prend la moitié (54 %) du temps, la gestion de l'entreprise un cinquième du temps, puis vient la gestion administrative comptable et financière. Est-ce efficace pour autant ? Pas toujours, selon l'étude d'Harmonie Mutuelle qui révèle qu'à partir de 60 heures hebdomadaires le travail supplémentaire n'est plus productif, et devient même contre-productif, pour l'activité de l'entreprise. Dans un contexte où vitesse et réactivité sont de mises, comment reprendre la main sur son agenda ? Voi-

ci quatre pistes pour mieux vivre son rapport au temps et gagner en efficacité.

JOUEZ LA BOUSSOLE PLUTÔT QUE LA MONTRE

Pour Pascal Lefeuvre, coach professionnel et dirigeant du cabinet Osmose : « On ne gère pas le temps, mais ce que l'on met dedans. Le chef d'entreprise doit d'abord définir sa boussole, c'est-à-dire ce qui fait sens pour lui, ses besoins, ses attentes, ses valeurs... Sa montre, à savoir, son emploi du temps, s'alignera ensuite d'elle-même. Quand on fait quelque chose qui a du sens, qui procure du plaisir, le stress disparaît. » Une vision que corrobore Denis Mourrain, cofondateur et DG France de

la start-up de livraison express LivingPackets : « Lancer une activité est très énergivore mais c'est une étape exaltante dans une carrière professionnelle. Je ne compte pas mes heures mais je ne suis pas stressé. Ma philosophie est d'avancer pas à pas en me concentrant sur le moment

À RETENIR

/ Déterminer ce qui fait sens dans son travail, ses envies, ses priorités / Avoir une idée claire de son agenda pour se concentrer sur l'essentiel / Hiérarchiser les tâches en fonction de leur importance et de leur urgence / S'accorder des pauses, se faire plaisir.

Comment bien gérer son temps ?

Caroline Scribe

Les dirigeants travaillent beaucoup. Et plus l'entreprise est petite, plus l'investissement en temps est important. Selon l'étude menée en 2017 par l'Observatoire Harmonie Mutuelle-Soregor-ViaVoice auprès de 401 dirigeants de PME, les chefs d'entreprise travaillent en moyenne 54 heures par semaine, dorment 6 h 30 par nuit et s'accordent moins de quatre semaines de congé par an. Un sondage OpinionWay réalisé pour American Express auprès des patrons de TPE confirme ce tableau : travaillant en moyenne 8 h 40, six jours sur sept, les patrons de

TPE enchaînent les journées marathon, qui se prolongent le soir et le week-end à domicile. Quelles tâches les mobilisent ainsi ? L'exercice de leur cœur de métier leur prend la moitié (54 %) du temps, la gestion de l'entreprise un cinquième du temps, puis vient la gestion administrative comptable et financière. Est-ce efficace pour autant ? Pas toujours, selon l'étude d'Harmonie Mutuelle qui révèle qu'à partir de 60 heures hebdomadaires le travail supplémentaire n'est plus productif, et devient même contre-productif, pour l'activité de l'entreprise. Dans un contexte où vitesse et réactivité sont de mises, comment reprendre la main sur son agenda ? Voi-

ci quatre pistes pour mieux vivre son rapport au temps et gagner en efficacité.

JOUER LA BOUSSOLE PLUTÔT QUE LA MONTRE

Pour Pascal Lefevre, coach professionnel et dirigeant du cabinet Osmose : « On ne gère pas le temps, mais ce que l'on met dedans. Le chef d'entreprise doit d'abord définir sa boussole, c'est-à-dire ce qui fait sens pour lui, ses besoins, ses attentes, ses valeurs... Sa montre, à savoir, son emploi du temps, s'alignera ensuite d'elle-même. Quand on fait quelque chose qui a du sens, qui procure du plaisir, le stress disparaît. » Une vision que corrobore Denis Mourrain, cofondateur et DG France de

la start-up de livraison express LivingPackets : « Lancer une activité est très énergivore mais c'est une étape exaltante dans une carrière professionnelle. Je ne compte pas mes heures mais je ne suis pas stressé. Ma philosophie est d'avancer pas à pas en me concentrant sur le moment

À RETENIR

/ Déterminer ce qui fait sens dans son travail, ses envies, ses priorités / Avoir une idée claire de son agenda pour se concentrer sur l'essentiel / Hiérarchiser les tâches en fonction de leur importance et de leur urgence / S'accorder des pauses, se faire plaisir.