

Pourquoi faire des listes ?

Source : My Happy Job. Fabienne Broucayet

Peur d'oublier des choses, rush permanent, impression d'être stressé(e) et débordé(e)... Vous avez envie de vous simplifier la vie ? Dans *La magie des listes*, Paula Rizzo partage ses astuces pour une to-do-list efficace (1). Voici pourquoi vous devriez vous y mettre, dès aujourd'hui.

1° Les listes réduisent l'anxiété

Rédiger une liste vous aidera à réduire vos appréhensions et votre charge mentale. En écrivant, on ôte les choses à faire de son esprit. Résultat : notre stress diminue. Dans le cadre professionnel, Paula Rizzo conseille de rédiger votre to-do-list la veille pour le lendemain. De quoi décharger votre esprit pour la soirée et attaquer la journée en entrant dans le vif du sujet. A condition de bien la hiérarchiser en mettant en évidence vos priorités et d'être réaliste.

2° Les listes optimisent les facultés du cerveau

Elles nous obligent à être plus attentifs à l'information dont nous devons nous souvenir. Elles améliorent aussi nos capacités de concentration. Quand vous êtes interrompu(e), et on sait que cela arrive très souvent dans une journée de travail, vous référer à votre liste va vous permettre de savoir rapidement où vous en étiez.

3° Les listes renforcent l'estime de soi

Rien de plus réjouissant en effet que de rayer une ligne de sa to-do-list. "Voir disparaître une tâche me procure un extraordinaire sentiment de plénitude, explique l'auteure. Il m'arrive même d'ajouter des tâches que j'ai terminées à ma liste pour le seul plaisir de les barrer ensuite ! Ce regain d'estime de soi fait grimper ma motivation et ma productivité." N'hésitez pas à vous féliciter et à vous récompenser quand une tâche est bouclée. Autre piste donnée par l'auteure : rédiger une liste de gratitude, c'est-à-dire de tout ce qui vous rend heureux (notamment au travail !).

4° Les listes aident à organiser ses pensées

Coucher ses idées sur le papier aide à y voir plus clair, notamment face à une décision difficile à prendre. L'auteure recommande, par exemple, de faire une liste Des Pour et Des Contre en cas de changement de travail ou de poste. Une manière d'analyser la situation plus en profondeur.

5° Les listes permettent de voir loin

Faire la liste de votre vie en y compilant vos rêves, petits et grands. En voilà une bonne idée pour dépasser les tracasseries du quotidien et vous donner une direction. "Cette étape témoigne déjà d'une intention, consciente ou pas, de réaliser vos projets et aspirations", précise l'auteure. Vous pouvez ensuite vous fixer des échéances à moyen et long terme.