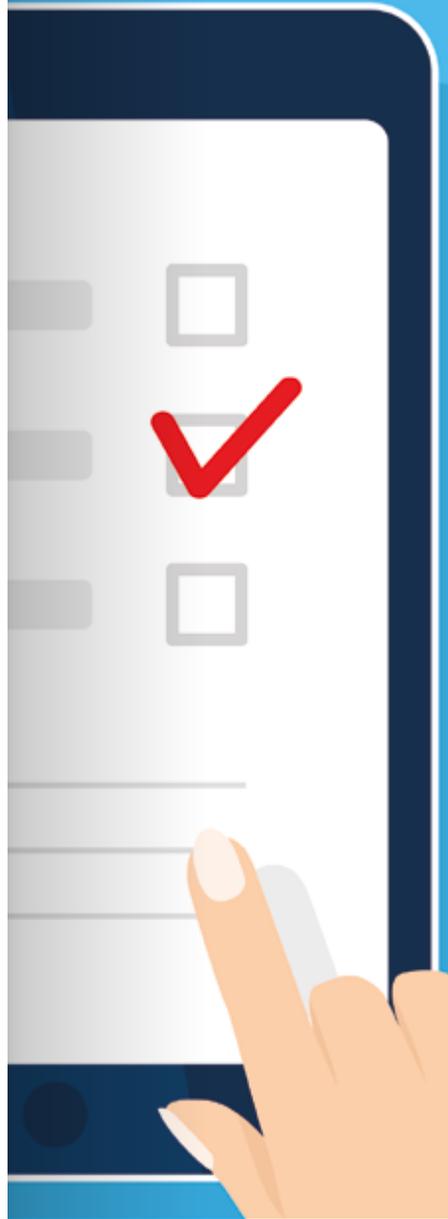


Paula Rizzo

La magie des listes

Le secret pour augmenter
votre efficacité
et réduire votre stress !

Préface d'Isabelle Pailleau



« Un petit outil aux grandes vertus »
Isabelle Pailleau de La Fabrique à Bonheurs

Faire une liste, c'est augmenter de 33% ses chances d'atteindre ses objectifs.

Vous avez l'impression de n'accomplir que le quart de vos tâches ? Vous craignez constamment d'oublier quelque chose ? Vous courez après le temps ? Vous vous sentez souvent débordé et stressé ?

Choses à faire, endroits à visiter, restaurants préférés, livres à lire... Dresser des listes, c'est le moyen le plus efficace pour vous déstresser et mieux vous organiser chaque jour. Mais encore faut-il **savoir comment les optimiser !**

En utilisant les méthodes toutes simples proposées dans ce livre, vous pourrez :

- **gérer vos tâches quotidiennes efficacement**
- **accroître votre productivité**
- **augmenter vos chances de succès professionnel et personnel et même renforcer votre confiance en vous !**

Littéralement accro des listes, l'auteur livre les meilleures méthodes pour les créer, explique comment les gérer avec doigté et suggère les meilleurs sites et applications françaises pour bien vous structurer.

Au travail, en famille, en vacances, au quotidien ou pour les grands événements... Commencez dès maintenant à vous simplifier la vie !

L'auteur : Productrice de programmes pour la télévision, **Paula Rizzo** attribue son Emmy Award et son succès en général à son addiction aux listes. Elle est la fondatrice de ListProducer.com, dont le but est d'aider chacun à s'organiser et accomplir plus de tâches tout en étant moins stressé.

La préfacière : **Isabelle Pailleau** est psychologue clinicienne du travail et des apprentissages. Elle accompagne les enfants et les adultes pour les aider à trouver leurs propres méthodes de travail afin de leur (re)donner le goût d'apprendre et de découvrir. Elle a fondé avec **Audrey Akoun** La Fabrique à Bonheurs (www.lafabriqueabonheurs.com). Ensemble, elles ont écrit **Vive les Zatyphiques !** (éditions Leduc.s).

ISBN : 979-10-285-0429-8



17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

Couverture Atelier Didier Thimonier
illustration : © Irina Adamovich / Shutterstock
RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux!

Rendez-vous sur la page :
<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Publié initialement par Viva Editions, une marque de Start Midnight, sous le titre *Listful Thinking: Using Lists to be more productive, highly successful and less stressed*
Copyright © Paula Rizzo, 2015, pour le texte en anglais

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Michel Edery
© Guy Saint-Jean Éditeur inc., 2016, pour l'édition en langue française publiée en Amérique du Nord

Suivi éditorial : Manuella Guillot
Maquette : Patrick Leleux PAO

Pour l'édition en langue française publiée en Europe :

© 2017 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-0429-8

Paula Rizzo

La magie des listes

Le secret pour augmenter
votre efficacité et
réduire votre stress !

*Ce livre est dédié à ma mère, qui m'a appris à trouver
le bonheur en moi et à ne jamais renoncer à mes rêves,
au risque de faire des listes toute ma vie.*



SOMMAIRE

Préface	9
Introduction	13
Chapitre 1 – Des listes, pour quoi faire?	21
Chapitre 2 – Chaque liste est unique	41
Chapitre 3 – Les listes pour les nuls	65
Chapitre 4 – Pour être plus efficace au travail	83
Chapitre 5 – Pour être bien chez soi	99
Chapitre 6 – Pour enrichir sa vie sociale	115
Chapitre 7 – Comment déléguer rend libre	135
Chapitre 8 – Parlons numérique	149
Modèles de listes	169
Remerciements	181



PRÉFACE

J'aime écrire. Au delà du plaisir de tenir un stylo, j'ai aussi besoin d'écrire pour me souvenir. Voir les mots qui se dessinent sous le crayon et sentir le geste qui les trace permet de fixer dans ma mémoire ce que je veux conserver.

Faire des listes fait donc partie de mon besoin de fixer le souvenir. Il est étonnant de constater que lorsque l'on prononce le mot *liste*, il est trop souvent réduit à sa fonction de la liste de courses. J'en fais rarement car j'ai la chance d'avoir un mari qui s'en occupe pour l'ensemble de la maison. Enfant, je listais les livres que j'avais lus ou ceux que je voulais lire. Plus tard, j'ai fait des listes de révisions pour les examens qui arrivaient. Puis la liste de mes envies, comme l'a si bien écrit Grégoire Delacourt, la liste de mes voyages, la liste de mes « bonnes » idées (ou pas), la liste des amis à inviter à la prochaine fête au jardin de l'été....

Faire des listes me permet de transformer ma pensée en un début de réalité sur le papier.

Faire des listes fait aussi partie de mon besoin de m'organiser. Aujourd'hui, la « to-do list » semble avoir pris la tête de mes listes dans un environnement qui appelle toujours plus à l'efficacité. L'époque est à la productivité et au gain de temps. Bien que nos journées ne comptent toujours que 24 heures, il semble qu'elles ne suffisent plus à organiser la masse de nos activités personnelles, professionnelles, familiales, nos projets, nos idées, nos réflexions. Certainement parce que nous bougeons moins et pensons plus, voire trop. Attention, car la surcharge mentale n'est pas loin avec son lot de réveils nocturnes ou d'impossibilité à s'endormir et les jolis dossiers qui défilent dans la tête sans pouvoir les attraper.

La liste est donc un petit outil aux grandes vertus. Simple à mettre en œuvre, elle décharge notre tête des préoccupations, joyeuses ou moins, qui pèsent sur nos neurones. En cela, elle contribue activement à nous soulager de la culpabilité d'un oubli éventuel, des ruminations incessantes ou des projections anxieuses.

La liste matérialise la pensée, l'action, l'envie... Elle donne une direction. Celle que nous aimerions prendre

dans la multitude d'activités que nous avons à accomplir quotidiennement. Celle des projets que nous aimerions réaliser prochainement ou « un jour quand le temps sera venu... ». Même si nous n'atteignons pas l'objectif, la liste nous permet d'observer les étapes parcourues et de visualiser celles qui restent à venir. La liste nous aide à canaliser notre attention et peut nous servir de feuille de route.

Après avoir abondamment rempli des carnets de listes à puces, j'ai eu la chance de croiser le chemin des outils de pensée visuelle qui ont considérablement égayés mon « art » des listes. Mind Maps ou cartes à bulles, je peux sur une page seulement dresser une image globale de ma liste. Depuis quelques temps maintenant, je privilégie aussi le sketchnoting pour réaliser mes listes. Cette technique allie des mots, des phrases, des bannières pour mettre en valeur des titres, des images simples, des flèches, des puces, des containers, de la couleur... Elle permet de mettre en scène ses listes. J'enferme, par exemple, dans de petits nuages les idées que je ne veux pas perdre et que j'entoure avec un feutre de couleur dès lors que j'ai « traité » ce que le nuage contenait. J'ajoute des flèches, des containers et des pictogrammes pour rendre ma liste encore plus créative. Je trouve une joie infinie dans cette alliance du fond, qui organise ma pensée, et de la forme qui la rend plus agréable à regarder.

Le livre de Paula Rizzo tombe à point pour vous initier à la magie des listes. Il regorge d'une foule d'exemples concrets. Je suis persuadée que vous trouverez votre chemin dans la multitude d'idées de listes qu'il procure. Une fois lu, courez acheter le matériel qui rendra votre pratique des listes encore plus joyeuse et totalement personnelle.

Attention, l'art de faire des listes est une activité hautement addictive, une fois tombé dedans, il y a peu de chance que vous ne vous arrêtiez !

Isabelle Pailleau,
de « La Fabrique à Bonheurs »

INTRODUCTION

Bonjour, je m'appelle Paula Rizzo et je suis accro aux listes, peut-être même un peu maniaque. Mais je n'en souffre pas, bien au contraire.

Les listes m'ont permis d'être nettement moins stressée que la plupart des gens. Bien sûr, j'ai toujours un peu d'anxiété à l'idée de ne pas rayer tout ce qui se trouve sur mes listes, mais je me suis dotée d'outils et d'astuces pour y faire face.

Lauréate d'un prix Emmy¹ pour mon travail de productrice télé, je dois une grande partie de mon succès à ma passion pour les listes. Je m'en sers, entre autres, pour être plus efficace au bureau, planifier un mariage ou trouver un appartement.

J'ai toujours fait des listes pour tout et n'importe quoi.

1. N.D.E. : les Emmy Awards honorent chaque année les meilleures émissions et les meilleurs professionnels de la télévision américaine.

- ☑ Choses à faire
- ☑ Endroits à visiter
- ☑ Idées de reportage
- ☑ Applications à télécharger
- ☑ Restaurants préférés
- ☑ Livres à lire
- ☑ Événements à organiser
- ☑ Etc.

Je pourrais continuer cette énumération encore et encore. Je crée même des listes pour sortir la bonne phrase dans des situations embarrassantes, dénicher le soutien-gorge idéal ou faire rire les gens.

En me préparant à toutes les situations possibles et imaginables, je peux faire plus facilement ce que j'ai à faire. Je sais que tout le monde n'est pas aussi accro aux listes, mais il est possible de les utiliser avec modération. J'ai écrit ce livre pour vous aider à reprendre votre vie en main et mettre de l'ordre dans les tâches qui ont tendance à vous envahir.

TROP DE CHOSES À FAIRE ?

J'ai toujours eu peur du changement. Quand j'étais petite, je détestais changer de maîtresse tous les ans et je rechignais à changer de place dans la classe. Je n'arrivais pas à me défaire de ce que j'avais déjà. J'ai donc été très

contrariée quand mon mari m'a proposé de troquer notre maison de banlieue contre un appartement à Manhattan. Je ne comprenais pas pourquoi il fallait déménager dans un nouveau logement. Nous étions très bien là où nous étions. Le changement et toute la part d'inconnu qu'il renferme font peur. Je devais alors déployer des efforts énormes pour m'y faire.

Il y avait tant de quartiers à visiter et si peu de temps pour le faire ! Nous avons vu un nombre incalculable d'appartements correspondant au loyer que nous étions prêts à payer. Mais avant même d'arriver chez nous, nous avons oublié ce que nous venions de voir. Impossible de nous souvenir combien d'armoires il y avait dans tel appartement ou s'il y avait un système de climatisation dans tel autre. Il n'y a pas de descriptif complet pour les appartements à louer. Il est rare d'en avoir un plan et encore plus des photos.

Normalement, je suis une personne attentive et concentrée, mais pour une raison ou pour une autre, je me sentais complètement dépassée par la situation. J'étais déboussolée. Du moins jusqu'à ce que je découvre la raison de mon désarroi...

LES LISTES FACILITENT LA VIE

Je n'abordais pas la situation armée de l'outil qui, comme l'expérience me l'avait montré, donnait les meilleurs résultats pour moi : une liste. Au bout de plusieurs visites d'appartements frustrantes et décevantes, je décidais de

créer une liste de vérification – ou *check-list* –, exactement comme je le faisais déjà au bureau.

En effet, dans le cadre de mon travail de productrice télé et Web, je produis des bouts d'émission en studio et sur le terrain. Je propose des idées de reportage, réalise des interviews, réunit les invités, briefe les animateurs, chronomètre les séquences, etc. Je savais qu'en appliquant certains des outils et des processus qui avaient fait mon succès à ce poste, je n'aurais pas de mal à trouver l'appartement de nos rêves.

Je travaille à l'aide de listes, de listes de vérification et de résumés qui m'aident à mieux m'organiser. J'ai donc créé une liste de vérification de tous les éléments auxquels je devais prêter attention lors de nos visites d'appartements : adresse, étage, vue, plancher (moquette ou bois), nombre d'armoires, superficie, nombre de chambres et de salles de bains, buanderie, gardien ou concierge, etc.

Cette liste de vérification nous servait de modèle à chaque fois que nous nous rendions à une visite. Liste en main, mon mari et moi inspections l'appartement et posions nos questions en fonction. La liste nous permettait de nous concentrer sur les éléments précis qui devaient attirer notre attention et de réunir tous les renseignements nécessaires pour prendre la bonne décision.

FAITES COMME À LA TÉLÉ !

À l'instar du conducteur² dont je me servais au travail, cette feuille de route nous forçait à être vigilants et nous permettait de savoir exactement quel produit final nous allions avoir.

Quand je me rends à un tournage pour choisir les éléments d'une vidéo, j'emporte toujours avec moi ma liste de questions à poser et de plans à rapporter en studio.

La veille du tournage, j'imagine séquence par séquence la totalité de la vidéo et je visualise exactement comment elle va se dérouler. Par exemple, je commence par l'interview d'un docteur, j'enchaîne avec une visite médicale où le docteur et son patient se font face, et je finis avec l'entrevue du patient. En m'appuyant sur l'objectif du reportage, je dresse une liste des questions à poser au docteur et au patient. Tous ces préparatifs m'aident à ne rien oublier.

Même si j'ai assisté à des centaines de tournages, je ne déroge jamais à cette routine. Des événements inattendus peuvent arriver et les oublis se paient très cher. Il n'y a rien de pire que de revenir en studio sans rapporter un seul plan valable. Certes, les monteurs peuvent faire des miracles, mais sans un plan du docteur réalisant une partie cruciale de la procédure médicale, le reportage ne vaut rien.

2. Description technique du déroulé d'une émission télévisée.

Il arrive que les choses ne se déroulent pas comme prévu : un docteur doit interrompre l'entretien pour se rendre au chevet d'un de ses patients ou une urgence quelconque nous empêche de poursuivre le tournage. Dans de tels cas, ma liste de vérification me permet de savoir exactement où je me suis arrêtée et ce qu'il me reste à faire avant de quitter les lieux du tournage.

Pour revenir à notre recherche d'appartement, mon mari et moi avons l'habitude de comparer ensuite les listes que nous rapportions de nos visites. Nous avons ainsi réussi à trouver un appartement fabuleux, où nous vivons maintenant depuis plusieurs années.

MON SITE WEB : LISTPRODUCER.COM

Environ un mois après notre déménagement, une amie m'apprenait qu'elle était elle aussi à la recherche d'un appartement. Elle se sentait désorganisée et désemparée et m'a demandé si je pouvais lui donner une copie de la liste de vérification qui m'avait été si utile. Elle le fut aussi pour elle puisqu'elle trouva à son tour l'appartement de ses rêves. Ayant vu la liste, un agent lui en demanda une copie. Il souhaitait la faire connaître à ses clients pour les aider à affiner leurs recherches et à poser les bonnes questions. Quelque temps plus tard, je revis mon amie qui me dit qu'il y avait « quelque chose à faire » avec mes listes.

En avril 2011, je lançais le site ListProducer.com, un site d'incitation à la productivité où je présente mes listes

et techniques de performance, ainsi que plusieurs autres méthodes et idées que j'ai glanées auprès de différents spécialistes.

Le principe de l'efficacité par les listes peut être appliqué à tous les domaines et presque toutes les situations de la vie. Avec ce livre, je voudrais aider les gens à devenir plus efficaces, plus productifs et surtout moins stressés.

POURQUOI CE LIVRE ?

Ce livre :

- ✓ *accroîtra votre productivité et votre efficacité, tant au travail que chez vous*
- ✓ *vous apportera de nouvelles stratégies*
- ✓ *vous aidera à vous débarrasser des mauvaises habitudes de création de listes que vous avez suivies jusqu'à maintenant*
- ✓ *vous donnera plus de temps libre pour faire ce que vous aimez vraiment faire*
- ✓ *vous aidera à déléguer de manière à ce que vous n'ayez plus à vous charger toujours de tout*
- ✓ *vous familiarisera avec les applications, services et sites Web qui vous permettront de mieux vous organiser*
- ✓ *vous orientera pour choisir des cadeaux, organiser des soirées et vous impliquer davantage dans les événements que vous planifiez*
- ✓ *fera de vous une personne moins stressée !*

QU'ATTENDEZ-VOUS CONCRÈTEMENT ?

Vous allez bientôt prendre une grande inspiration et pousser un soupir de soulagement. Mais avant cela, je vous invite à faire un petit exercice : listez les trois avantages que vous espérez tirer de ce livre. Vous pouvez piocher des idées dans la liste présentée précédemment ou formuler la vôtre (« mieux m'organiser », par exemple). À vous de décider. Je vous guiderai chapitre par chapitre, au fil des listes.

JE SUIS LÀ POUR VOUS AIDER

J'espère que ce livre vous aidera à passer à l'action et à venir à bout d'un plus grand nombre de tâches. Cela dit, je sais très bien qu'il n'est pas toujours facile de trouver la motivation nécessaire. Voilà pourquoi je vous propose mon soutien.

J'ai conçu une boîte à outils qui vous permettra de déterminer dans quels domaines vous devriez recourir aux listes et en quoi celles-ci vous serviront. Vous y trouverez aussi des conseils qui vous aideront à vous concentrer sur vos objectifs et à les atteindre. Certains outils sont disponibles gratuitement à l'adresse ListProducer.com (en anglais seulement).



CHAPITRE 1

DES LISTES, POUR QUOI FAIRE ?

Qu'est-ce que des personnes aussi différentes que Madonna, John Lennon, Ellen DeGeneres, Benjamin Franklin, Ronald Reagan, Leonard de Vinci, Thomas Edison et Johnny Cash ont en commun ? Leur passion pour les listes ! Tout comme d'innombrables entrepreneurs et chefs de service, ces célébrités créent ou ont créé des listes pour suivre leurs idées, leurs projets, leurs pensées et leurs tâches.

Selon un sondage publié sur LinkedIn, 63 % des cadres rédigent fréquemment des listes de choses à faire. Qu'ils s'en servent ou non à bon escient est une autre affaire... Il se trouve d'ailleurs que seulement 11 % des personnes interrogées

accomplissent véritablement ce qu'elles inscrivent sur leurs listes au cours d'une semaine donnée.

REPRENEZ VOTRE VIE EN MAIN !

Il semble que nous n'ayons jamais assez de temps pour faire tout ce que nous voulons. Nous essayons de réaliser des millions de choses simultanément dans notre vie professionnelle, familiale et sociale. Faire tout ce qu'on veut faire et se ménager un peu de temps libre dans tout cela devient un véritable casse-tête. Faut-il s'étonner que nous soyons si stressés, débordés et épuisés ?

De nos jours, dans le milieu du travail, on remarque que bien souvent les employés ne savent plus où donner de la tête tant ils ont de choses à faire. Leur *to-do list* quotidienne s'allonge d'heure en heure. Leur journée ressemble souvent à ça :

- ☑ finir le dossier X
- ☑ conduire les enfants à leur cours de danse
- ☑ ranger le garage
- ☑ faire de la veille pour changer de job
- ☑ planifier les prochaines vacances
- ☑ prendre un verre avec des amis
- ☑ etc.

LA LISTE DE VOS ENVIES

Bien des gens aimeraient se réaliser sur le plan professionnel, avoir plus d'argent, être plus heureux et en parfaite santé. Mais tout cela leur semble hors de portée pour toutes sortes de raisons : manque de chance, de temps, de ressources, etc. Et pourtant, une feuille de papier ou une application toute simple pourrait transformer leur vie. Créer des listes est d'une facilité déconcertante, à la portée de tous.

Votre envie de réussir ne doit pas rester un vœu pieu. Elle peut désormais se concrétiser dans des listes d'une merveilleuse efficacité. Le pouvoir d'une liste bien faite est immense, car dès que vous formulez un objectif, vous en devenez immédiatement responsable. L'objectif que vous formulez peut varier (il peut s'agir autant de vous rendre au supermarché pour acheter des œufs que d'écrire un livre), mais l'intention est la même : réaliser ce que vous voulez et ne plus en parler ensuite.

Vous faites partie des 54 % de gens qui ont l'impression de tourner en rond ? Rassurez-vous : tout peut changer. Vous pouvez encore trouver le temps pour vous détendre, lire un bon livre et pratiquer les activités qui vous intéressent. En adoptant la philosophie du bien-être par les listes, vous pourrez reprendre votre vie en main. Il vous sera en effet beaucoup plus facile de viser une série de buts accessibles que de vous attaquer à un seul objectif insurmontable.

Vous vous faciliterez énormément la vie en faisant appel aux listes pour gérer vos tâches quotidiennes, planifier vos activités, résoudre des problèmes et réaliser pratiquement tous vos projets. Ce livre vous apprendra à faire des listes qui vous aideront à :

- ✓ accomplir plus de choses en moins de temps
- ✓ gagner du temps
- ✓ vous organiser de manière plus efficace
- ✓ accroître votre productivité
- ✓ dépenser moins
- ✓ réduire votre stress
- ✓ accroître vos chances de succès professionnel et personnel

DES AVANTAGES CONSIDÉRABLES

Créer des listes ne vous aide pas seulement à réaliser vos objectifs. Cela permet aussi de réduire votre stress, atteindre un plus grand équilibre et retrouver le calme dans votre vie. Il vous est sans doute arrivé de partir en voyage sans prendre votre brosse à dents ou de revenir d'un magasin sans avoir acheté le produit que vous aviez en tête. Une liste vous aurait peut-être évité ces oublis.

Bien sûr, il y a toujours des choses qui échappent à notre attention, mais les listes réduisent considérablement

ce risque. Les listes libèrent du stress, nous rapprochent de nos buts et nous épargnent des situations fâcheuses. Elles permettent d'économiser temps et argent parce qu'elles nous préparent à toutes les éventualités.

Tout le monde peut tirer profit de cet outil rudimentaire qui transforme les gens les plus désorganisés en planificateurs avertis et qui leur fait découvrir les bienfaits de la préparation et de la concentration.



MADONNA : UNE CÉLÈBRE MANIAQUE DE LISTES !

Madonna est connue pour les listes qu'elle prépare durant ses déplacements, entre ses spectacles et pendant qu'elle fait ses courses. Elle y note les choses à faire, les produits à acheter, ses rendez-vous et ses contacts. Ses listes sont vendues aux enchères à ceux et celles qui veulent bien déboursier quelques milliers de dollars...

LE POUVOIR DES LISTES

C'est à Oprah Winfrey que je dois le principe qui anime ma vie depuis plusieurs années : « **On devient ce en quoi on croit.** » J'étais de celles qui regardaient religieusement son émission³. À 13 ans, je décidai d'écrire une lettre à mon idole. Je reçus une réponse imprimée sur le papier à en-tête officiel de l'émission, accompagnée d'une photo dédiée.

3. N.D.E. : *The Oprah Winfrey Show*.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



La magie des listes
Paula Rizzo



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S