

DAVID ALLEN
Mike Williams et Mark Wallace

S'organiser pour réussir



LA MÉTHODE GTD

SPÉCIALE

ADOS

**GTD : GETTING THINGS DONE
ou l'art de l'efficacité sans le stress,
pour bien gérer son année**

A L I S I O

COLLÉGIEN

LYCÉEN

ÉTUDIANT

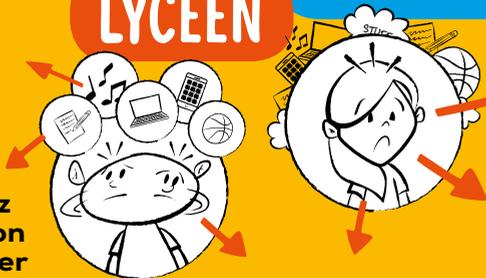
Vous voulez concrétiser vos projets à l'école et ailleurs ?

Vous avez l'impression de travailler beaucoup sans résultats ?

Vous vous sentez trop stressé(e) ?

Vous manquez de confiance en vous ?

Vous en avez assez de crouler sous des listes de choses à faire ?



Découvrez **LA MÉTHODE GTD** (d'après l'anglais *Getting Things Done*), qui vous aidera à être plus efficace et à moins stresser ! Spécialement adapté aux problématiques des adolescents et des jeunes adultes, cet ouvrage vous propose conseils et outils pour vous aider à faire le tri dans toutes les informations que vous recevez chaque jour. Si votre esprit est clair et vos idées organisées, vous avancez sur vos révisions ou vos projets en toute sérénité.



**LA MÉTHODE D'ORGANISATION INFALLIBLE,
À APPLIQUER À L'ÉCOLE COMME À LA MAISON,
POUR RÉUSSIR ET S'ÉPANOUIR !**



ISBN 978-2-37935-112-9

17,50 €
PRIX TTC FRANCE



9 782379 351129

ALISIO

Rayon : Parascolaire

**S'organiser
pour réussir**

DAVID ALLEN
Mike Williams et Mark Wallace

S'organiser pour réussir



LA MÉTHODE GTD

SPÉCIALE

ADOS

A L I S I O

ALISIO

L'éditeur des voix qui inspirent

Suivez notre actualité sur **www.alisio.fr**
et sur les réseaux sociaux LinkedIn,
Instagram, Facebook et Twitter !

Alisio s'engage pour une fabrication éco-responsible !

Notre mission : vous inspirer. Et comment le faire sans
participer à la construction du meilleur des futurs possible ?
C'est pourquoi nos ouvrages sont imprimés sur du papier
issu de forêts gérées durablement.

Titre de l'édition originale : *Getting Things Done for Teens:
take control of your life in a distracting world*

Copyright © 2018 by David Allen, Mike Williams and Mark Wallace
Tout droits réservés, y compris le droit de reproduction de tout

ou partie de l'ouvrage sous quelque forme que ce soit.

Cette édition est publiée avec l'accord de Penguin Books, une marque
de Penguin Publishing Group, une division de Penguin Random House LLC.

Traduction : Romain Bisseret et In Excelsis

Design de couverture : Guylaine Moi

Suivi éditorial : Céline de Quéral

Adaptation de maquette : François Giraudet

Pour la traduction :

© 2020 Alisio, une marque des éditions Leduc.s

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015, Paris – France

ISBN : 978-2-37935-112-9

David Allen

À une nouvelle génération de jeunes, qui verront plus tôt que nous les problèmes comme des projets.

Mike Williams

À Arianna, Hannah et Conrad : vous m'inspirez, m'encouragez et me faites grandir. Aux adultes bienveillants qui, partout dans le monde, veulent avoir une influence positive.

Mark Wallace

À mon extraordinaire épouse, mes merveilleux enfants, ma famille altruiste, mes amis qui me soutiennent et tous ceux qui ont le courage de passer à l'action.

Sommaire

Avant-propos de David Allen

XIII

Introduction aux parents, aux enseignants et aux autres adultes bienveillants

XVII

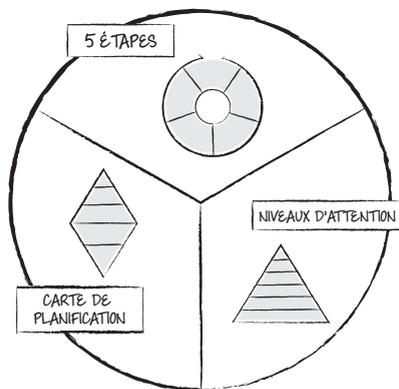
Introduction aux adolescents

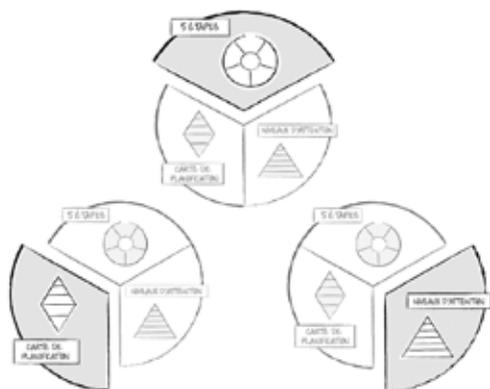
XXI

Avant de commencer 1

Partie 1 : L'art de faire les choses

13





Glossaire	235
Sources	239
Index	261

Pour en savoir plus

EN ANGLAIS

Visitez *gtdforteens.com* (en anglais) pour plus d'informations, d'anecdotes et de références.

Suivez *gtdforteens* sur Twitter, Instagram, Snapchat, Pinterest, Facebook et YouTube. Taggez-nous avec *#gtdforteens*.

EN FRANÇAIS

Visitez <https://www.productifetserein.com/ados> et suivez *gtd_fr* sur Instagram.

Remerciements

Nous aimerions remercier les innombrables parents, enseignants, conseillers et membres d'associations caritatives diverses qui, après avoir suivi la méthodologie GTD, nous ont demandé de faire quelque chose « pour nos enfants », regrettant de ne rien avoir eu d'équivalent pour eux-mêmes durant leur jeunesse. Cela a été un facteur clé de notre motivation à écrire *S'organiser pour réussir, pour les ados*.

Nous, Mark et Mike, aimerions remercier David Allen de nous avoir invités à travailler sur ce projet. En plus de nous inspirer grâce à son livre *S'organiser pour réussir (Getting Things Done)*, sa sagesse, ses conseils, son sens de l'humour, sa bienveillance et sa générosité forcent notre admiration.

Nous remercions Joe Beard et son équipe de Bionic Giant (bioniciant.com) pour leur soutien et leurs conseils sur les illustrations, mais aussi pour leur volonté d'encourager nos efforts afin d'améliorer la vie des adolescents à travers le monde.

Nous remercions Meg Edwards pour ses efforts et son aide dès la genèse de ce projet. Nous sommes admiratifs de son implication dans l'aide aux enfants et aux adultes. Plus précisément, l'application de ses connaissances sur les troubles déficitaires de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) avec GTD, hyper-maîtrisée, est novatrice et a apporté soulagement et joie à de très nombreuses personnes. Elle est l'une des meilleures au monde dans ce domaine. Merci de partager votre passion, votre sagesse et votre expertise.

Énormément de gens ont donné de leur temps et de leur sagesse pour aider à l'élaboration de ce livre. Nous souhaitons remercier Monica Russell, Lizzie Chapin, Ana Armstrong et Hannah Williams pour leurs suggestions rédactionnelles; Doe Coover pour nous avoir guidés dès les premières étapes de ce projet. Un grand merci à Rick Kot et à l'équipe de Penguin, qui nous ont aidés à mener la publication de cet ouvrage à bien et à le remettre entre les mains d'adolescents et d'adultes bienveillants du monde entier.

Nous adressons nos remerciements à la foule de personnes ayant contribué à ce projet, ainsi que nos excuses aux nombreux anonymes qui nous ont aidés en cours de route (vous vous reconnaîtrez). Remerciements spéciaux à Annie Gott, Conrad Williams, Todd Wallace, Louis et Maxim Kim, Jeff Boliba, Deb Pekarek, Charles Fred, Tristan Zarate, Peter Hodne, Chambres 7 et 8, Maggie Weiss, Frank Sopper, la famille Mack, Dan Roam, Jeff Irby, Amanda Doyle, Evan Taubenfeld, Kyle Steel, Krissee Chasseur, Jason Spafford et Kevin Brune.

Avant-propos

« **Si seulement** j'avais appris ça à l'école, les choses auraient été tellement différentes! »
« Comment puis-je transmettre ça à mes enfants?! »

J'ai entendu d'innombrables réflexions de ce genre au cours des trois dernières décennies passées à former et à coacher des gens à la méthodologie connue aujourd'hui dans le monde entier sous le nom de « GTD », décrite dans mon livre *S'organiser pour réussir*.

Ceux d'entre vous qui connaissent bien GTD partagent probablement aussi ce sentiment. Si la méthode ne vous dit rien, ce livre vous donnera un bon aperçu des types de pratiques que nous aurions tous dû apprendre durant nos premières années d'école... mais qui ne sont jamais enseignées. C'est une façon simple et efficace d'aborder toutes ces choses qui retiennent notre attention de manière à ce que nous en devenions les maîtres plutôt que les esclaves.

Les parents, les enseignants, l'administration scolaire et les éducateurs m'ont souvent fait part de leur désir de proposer ces pratiques aux jeunes, et ce dès que possible, afin de les aider à se préparer à leur vie future.

Je ne suis ni parent, ni enseignant dans le système éducatif traditionnel. Ce que j'ai développé au cours de ces nombreuses années, c'est un modèle de bonnes pratiques qui est devenu le cœur de ma profession – la formation et le coaching –, principalement dans le monde de l'entreprise. Dans les bureaux, les travailleurs ont été les premiers exposés à

Internet, au bombardement des courriers électroniques et aux perturbations sans cesse croissantes dues aux changements de plus en plus rapides de notre monde, et ils avaient besoin d'aide.

J'ai su dès le départ que ce que j'avais découvert était extrêmement utile pour tous ceux qui avaient une vie créative et riche – étudiants, artistes ou encore parents au foyer. Ce que je ne savais pas, c'était comment atteindre efficacement ce public alors que j'essayais de construire ma propre carrière. Et je ne savais pas non plus quelle était la meilleure façon de traduire cette méthodologie dans un format compréhensible et utilisable par les adolescents.

Cela dit, j'ai toujours eu l'impression que si mon travail devait avoir un impact à long terme, cela passerait par les jeunes. Pour pouvoir être durablement productif sans ressentir de stress, il existe des habitudes comportementales que la plupart des adultes trouvent difficiles à adopter – par exemple, garder une trace de chaque engagement, grand ou petit, dans un système externe de confiance plutôt que dans leur tête. Cette pratique facile et hyperefficace permet de penser de façon optimale et de se concentrer de façon créative. La plupart des adultes ne l'appliquent pas, même lorsqu'ils savent qu'ils devraient. J'ai déjà pu le constater. Les enfants peuvent l'acquérir rapidement. J'ai également pu le constater.

La plupart des adultes croient qu'ils savent penser. Les enfants sont au moment de leur vie où ils peuvent commencer à apprendre à le faire.

Je ne savais pas comment atteindre ce public plus jeune – et s'il était même possible d'y parvenir –, bien que ce soit toujours resté sur ma liste « un jour/peut-être ». Ce désir a commencé à se transformer en réelle possibilité avec l'arrivée de deux personnes dans ma vie : Mike Williams et Mark Wallace.

J'ai rencontré Mike après avoir entendu parler de son travail chez General Electric : manager en conduite du changement, il y appliquait ma méthode avec succès. J'ai ensuite découvert qu'il avait tenu un blog sur l'application – couronnée de succès – de la méthode GTD à ses propres enfants ! Nous sommes restés en contact, et Mike a fini par accompagner professionnellement notre entreprise (tous les membres de mon équipe qui l'avaient rencontré

disaient : « Je veux Mike comme père ! »). Nous avons convenu qu'il était peut-être temps d'écrire enfin ce livre, et je savais qu'il était la meilleure personne pour faire le gros œuvre.

Puis j'ai entendu parler de Mark Wallace, enseignant en école primaire à Minneapolis, qui était devenu tellement fan de GTD qu'il avait commencé à intégrer ses principes et techniques avec les enfants de son école. J'ai eu l'occasion de visiter sa classe, où j'ai vu les élèves pratiquer la base de la productivité sans stress – ce que nous appelons la « Revue hebdomadaire ». Les gens qui connaissent GTD réalisent vite qu'il s'agit du comportement clé pour faire fonctionner cette méthode, mais peu le font avec régularité. Dans la classe de Mark, les trente enfants étaient totalement engagés, et ils avaient tous moins de 12 ans ! De toute évidence, Mark devait faire partie de notre équipe.

Mike et Mark raconteront leur propre histoire ici. Ils ont clairement ajouté la légitimité qui me manquait de par leur engagement auprès des jeunes. Et ils ont mis en œuvre toute leur expertise pour nous permettre de créer une merveilleuse expérience éducative destinée à tous ceux qui souhaitent s'impliquer dans GTD, jeunes et moins jeunes.

Ce livre est l'idéal de « simplicité par-delà la complexité » évoqué par Oliver Wendell Holmes. Si vous êtes prêt, utilisez-le pour booster votre vie.

David Allen

Introduction aux parents, aux enseignants et autres adultes bienveillants

Bienvenue ! Si vous lisez ce livre, vous êtes probablement un adulte bienveillant (un parent, un enseignant, un membre de la famille, un ami, un référent, un conseiller d'orientation, un éducateur scolaire, un mentor...) qui veut soutenir un ou plusieurs adolescent(s) de son entourage.

Qu'avez-vous constaté chez ces jeunes gens ?

Leur distraction, leur stress ou leur inquiétude augmentent-ils ou diminuent-ils ?

Avez-vous remarqué ce qui retient leur attention ?

Avez-vous remarqué, parmi les choses qui les inquiètent (par exemple à la cantine, dans le car scolaire ou dans les transports, sur les réseaux sociaux...), celles qu'ils vont devoir résoudre par eux-mêmes ?

Avez-vous remarqué un talent ou une passion en herbe qui n'a besoin que d'un peu de direction ou de concentration pour éclore ou s'épanouir ?

Aujourd'hui, vous êtes peut-être le guide qui aide ces adolescents à jongler entre l'école et la vie. Dans quelques années à peine, ils auront besoin des bases nécessaires pour faire face seuls à la liberté et à la complexité croissante de leur existence. Ne serait-il pas gratifiant de pouvoir leur enseigner les techniques et les bonnes habitudes de ce jonglage particulier, tout comme vous leur avez appris à faire du vélo, du sport, à jouer d'un instrument de musique... ?

Bonne nouvelle! Nous avons conçu ce livre comme une ressource pour aider les adolescents à acquérir les compétences de base nécessaires à ce jonglage. Elles les aideront à réduire la distraction, le sentiment d'être dépassé et le stress tout en augmentant leur confiance en eux, leur présence dans l'instant, leur productivité, leur créativité et leur plaisir.

La méthodologie Getting Things Done (GTD) est pratiquée dans le monde entier. Les premières générations de praticiens étaient des adultes (artistes, cadres, chefs d'entreprise, scientifiques, médecins, enseignants, mères, pères...) qui ont appris à remplacer des habitudes peu efficaces par des habitudes plus performantes. Une réponse commune à l'apprentissage de GTD a été : « J'aurais aimé apprendre ça à l'école ! » Nous avons écrit ce livre comme un manuel d'aptitude à la vie quotidienne.

Avant de commencer votre voyage avec les adolescents de votre vie, remontons un peu dans le temps. Vous souvenez-vous de la première fois où...

... vous avez travaillé sur votre premier projet scolaire important ?

... vous avez dû faire vos propres devoirs et respecter des échéances ?

... vous avez essayé de travailler ou de pratiquer une activité en équipe ?

... vous avez pris une leçon de conduite ?

... vous avez goûté pour la première fois à la liberté, quand vous avez quitté la maison, peut-être pour aller à l'université ou pour vivre seul ?

Comment se sont passées ces expériences ? Si vous êtes comme la plupart des gens, au début, c'était probablement un peu dur. Et puis, au fil du temps, en accumulant de l'expérience, c'est devenu beaucoup plus facile.

Au fur et à mesure que vous lirez ce livre avec vos adolescents, ils vivront sans aucun doute beaucoup de leurs propres « premières fois ». En tant qu'adulte bienveillant, vous serez certainement tiraillé entre le « laissez-moi intervenir et arranger les choses » du court terme et la sagesse du « j'ai besoin d'être assez patient afin de les laisser se rendre compte

par eux-mêmes de ce qu'ils font » du long terme. Ce livre vous aidera à répondre aux besoins à court terme et, à l'aide de la méthodologie Getting Things Done, donnera à vos adolescents les outils nécessaires et leur enseignera les comportements qui les aideront à long terme.

Vous pouvez considérer cet ouvrage comme une boîte à outils contenant des principes et des processus fondamentaux qui peuvent être utilisables toute une vie. Ils sont simples, pédagogiques et intemporels.

Si vous ne connaissez pas bien la méthode Getting Things Done, nous vous suggérons, afin de mieux la cerner, de prendre le temps de feuilleter ce livre avec vos ados.

Nous espérons que vous y puiserez toute la sagesse dont vous aurez besoin lorsque vous entrerez dans les années de formation de l'adolescence, que vous traverserez et que vous quitterez cette période. Nous espérons que les jeunes qui vous entourent auront acquis le savoir-faire nécessaire pour réaliser leurs rêves et se débrouiller avec ce que la vie leur réserve. Bon voyage.

Introduction aux adolescents

Bienvenue ! D'une manière ou d'une autre, vous avez trouvé ce livre (ou le livre vous a trouvé).

Prenez quelques instants pour le feuilleter rapidement, du début à la fin. Ce n'est pas un ouvrage ordinaire. C'est à la fois un guide et une boîte à outils pour la vie. Votre vie.

Vous traversez une période intéressante et vous avez beaucoup de choses à faire et à réaliser. Vos parents ou vos professeurs savent peut-être un peu ce qui se produit dans votre vie, mais vous seul savez tout ce qui s'y passe. Vous jonglez entre les cours, le sport, les activités, la famille, les amis et plus encore. Vous vivez dans un monde hyperconnecté. Il se peut que vous passiez une bonne journée, puis tout à coup, une notification, un commentaire ou une photo sur votre téléphone ou votre ordinateur change tout. Cela peut être excitant ou dérangeant, mais dans les deux cas, c'est quelque chose qui retient votre attention et dont vous devez vous occuper d'une manière ou d'une autre en plus de tout ce que vous avez déjà à faire. Comment gérez-vous tout cela ?

Ce livre vous aidera en vous donnant la sagesse et les outils dont vous avez besoin pour trouver la réponse. Il vous aidera à moins stresser et moins vous inquiéter, à améliorer votre capacité à gérer les choses afin d'avoir plus de temps pour vos amis ou simplement pour vous détendre et ne rien faire.

Vous pouvez explorer cet ouvrage par vous-même ou vous pouvez le parcourir avec un ami, un mentor ou un parent. Testez-en les idées. Découvrez ce qui fonctionne pour vous

aujourd'hui. Servez-vous-en ensuite de point de départ. Au fur et à mesure que votre monde se complexifie, relisez-le, car il est plein d'idées qui peuvent vous aider à traverser toutes les étapes de votre vie.

Avant de commencer

PRÊT ?

« Êtes-vous prêt pour le collège ? »

« Êtes-vous prêt pour le lycée ? »

« Êtes-vous prêt pour la fac ? »

« Êtes-vous prêt pour votre examen ? »

« Êtes-vous prêt pour votre présentation ? »

« Êtes-vous prêt à partir ? »

Ces questions vous semblent-elles familières ? Certaines ont de gros impacts sur votre vie, d'autres moins. Ce qu'elles ont en commun, c'est le *changement*.

Être vous, ce n'est pas simple. Vous pouvez avoir l'impression d'être sans arrêt confronté à de nouveaux défis et à de nouvelles transitions. Comment répondez-vous à la question : « Êtes-vous prêt ? »

Prenez quelques secondes pour réfléchir à votre vie d'aujourd'hui et à ce qui vous attend dans un proche avenir et posez-vous *vraiment* la question : êtes-vous... **prêt** ? Même si vous n'avez pas de réponse tout de suite, ce n'est pas grave ! Ce livre est là pour vous aider à répondre à cette interrogation avec plus de confiance.



UTILISATION DE CE GUIDE

Bienvenue dans *S'organiser pour réussir : la méthode GTD spéciale ados*, une boîte à outils remplie de principes, de pratiques et de conseils que vous pouvez appliquer à tout ce qui se présente à vous. Nous avons écrit ce livre en pensant à vous en tant que personne. Parce qu'il n'y a pas deux personnes qui se ressemblent, et parce que tout le monde a des préférences et des styles d'apprentissage différents, nous l'avons conçu pour être lu et utilisé de plusieurs façons.

Vous constaterez qu'il est visuel et interactif.

Vous y trouverez une galerie complète de personnages emblématiques, ainsi que de multiples cartes sur lesquelles vous appuyer pour définir votre territoire. Les portraits permettent de représenter les concepts, tandis que les cartes donnent à ces concepts une forme utilisable. Certaines de ces cartes vous aideront à mettre en pratique de nouvelles façons de penser, tandis que d'autres vous aideront à noter vos pensées et à organiser votre propre réflexion.

Nous avons également créé une série d'activités pour que vous puissiez tester et voir quels principes vous conviennent le mieux. Les exemples sont tirés du quotidien et nous aime-

riens savoir comment *vous* appliquez ces principes dans votre vie.

COMMENT EST ORGANISÉ CE LIVRE ?

La première partie portera sur la vie de tous les jours et ce qui se passe dans le monde qui vous entoure. Quelles sont toutes les opportunités exaltantes qui existent? Quels sont les pièges susceptibles de vous faire trébucher?

La deuxième partie vous présentera les principes, les pratiques et les outils que vous pouvez utiliser pour réussir dans votre vie quotidienne. Cela vous aidera à acquérir des habitudes en vue d'expérimenter ce que nous appelons l'état « prêt ».

La troisième partie vous donnera l'occasion de mettre à l'épreuve ces principes, pratiques et outils. Ici, vous aurez l'occasion de jouer, d'expérimenter et de pratiquer pour découvrir ce qui fonctionne pour vous.

Maintenant que nous vous avons présenté les trois parties principales du livre, nous allons vous expliquer ce que nous entendons par **prêt**.

QU'EST-CE QU'ÊTRE PRÊT ?

adjectif (**plus prêt, plus prête**)

1 [prévisible] Dans un état approprié pour une activité, une action ou une situation ; bien préparé.

verbe (**préparer**) [avec obj.]

Préparer (quelqu'un ou quelque chose) à une activité ou à une fin particulière.

