

Les 6 lois du temps que vous devez connaître

Module adaptatif

~20 min

Six lois éclairent pourquoi les semaines déraillent malgré une planification sérieuse : Murphy et Parkinson pour estimer les délais, Carlson et Illich pour tenir dans la durée, Pareto pour choisir où mettre son énergie. La sixième, le paradoxe de Jevons, nomme un piège récent — le temps que l'IA libère se remplit tout seul si personne ne décide de le protéger.

— OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- 01 Doser marge et délai selon la tâche : prévoir large sur le nouveau et le complexe, serrer sur le familier.
- 02 Protéger des plages continues en regroupant les tâches de même nature, plutôt que de passer sans cesse de l'une à l'autre.
- 03 Repérer son propre seuil de concentration et s'arrêter avant que l'efficacité ne chute, plus tôt encore en supervisant une IA.
- 04 Identifier les 20 % de tâches qui produisent l'essentiel de la valeur, et alléger le reste.

— PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui veut des semaines qui tiennent leurs promesses, et garder pour elle le temps que l'IA lui rend.

- **Prérequis** : aucun

— DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l'apprenant.

- 1 **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l'entraînement.
- 2 **Vidéo d'expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.
- 3 **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l'autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.
- 4 **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l'apprenant ou choisie parmi les propositions.
- 5 **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

— UN EXEMPLE PARMI LES SITUATIONS PROPOSÉES

Vous planifiez votre semaine avec soin, et chaque vendredi le constat est le même : le rapport important n'a pas avancé, une petite note a traîné cinq jours, et le temps gagné grâce à l'assistant IA s'est rempli de messages. Lundi, vous refaites votre planning. Comment le construire autrement ?

— ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l'engagement formulé et, le cas échéant, les activités d'apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d'au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- Loi de Pareto / règle des 80-20 — Vilfredo Pareto
- Loi de Parkinson — Cyril Parkinson
- Loi de Carlson — Sune Carlson
- Loi de Murphy — Edward Murphy

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Loi de Pareto — règle des 80/20, reprise en gestion du temps
- Loi de Parkinson — Cyril Parkinson, « The Economist » (1955) : le travail s'étend pour occuper le temps disponible
- Loi de Carlson — Sune Carlson, « Executive Behaviour » (1951) : le travail continu est plus efficace que le travail interrompu
- Loi de Murphy — la marge de sécurité face aux imprévus