

Devenir maître de son temps : le choisir au lieu de le subir

Module adaptatif

~20 min

Courir après le temps est devenu l'expérience partagée du travail moderne — et l'IA, qui rend chaque semaine des heures, ne règle rien : ce temps libéré se remplit tout seul si personne ne décide. Loin des boîtes à outils de priorisation, ce module travaille le rapport au temps lui-même : le temps vécu comme perception, les saisons des cycles professionnels selon Frederic Hudson, la valeur du vide créatif, et la décision consciente sur le temps que la technologie nous rend.

— OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- 01 Comprendre que le temps vécu est une perception, qui s'étire ou se contracte selon notre état intérieur.
- 02 Reconnaître la saison professionnelle que l'on traverse — été, automne, hiver, printemps — avec la grille de Frederic Hudson.
- 03 S'autoriser des temps de vide sans culpabilité, parce qu'ils sont le terreau de la créativité.
- 04 Décider en conscience de l'usage du temps rendu par l'IA, au lieu de le laisser se remplir tout seul.

— PUBLIC CONCERNÉ

Celles et ceux qui courent après leur agenda et veulent reprendre la main sur leur temps.

- **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

Depuis qu'un assistant IA rédige ses comptes rendus de chantier, Xavier, conducteur de travaux, gagne une demi-journée par semaine. Trois mois plus tard, ces heures ont disparu dans d'autres réunions, et il court toujours. Il prépare lundi son planning du trimestre. Que faire de ce temps rendu ?

— 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

- État de flow, inspiré de Mihaly Csikszentmihalyi
- Cycle de renouveau en 4 saisons (Frederic Hudson, Hudson Institute)
- Loi de Parkinson (C. N. Parkinson)
- Blocage dans l'agenda du temps libéré par l'IA, rendez-vous avec soi-même — méthode Afthonios

SOURCES & RÉFÉRENCES

- LSE × Protiviti, 2025 : 7,5 heures par semaine libérées par l'IA, soit l'équivalent d'une journée de travail
- Adecco Group, 2024 : gains de temps liés à l'IA, environ 1 heure par jour en moyenne (35 000 travailleurs, 27 pays)
- Mihaly Csikszentmihalyi, Flow, 1990 : état de flow
- Baird et al. (2012) — vagabondage mental et incubation créative