

Edwige Coupez sur Franceinfo

dans l'émission « Prenez soin de vous. »

Revenez à l'agenda papier

17/12/2018

Revenez à l'agenda papier, qu'il soit semainier ou mensuel, noir ou fleuri, avec ou sans élastique, détox ou feel good. Il y en a pour tous les goûts. Vous pouvez même le fabriquer vous-même avec cette mode du bullet journal, ces carnets que vous organisez en fonction de vos priorités. Mais pourquoi revenir au papier me direz-vous, alors que l'on peut très efficacement gérer ses rendez-vous et son emploi du temps directement sur son portable, le tout synchronisé avec son ordinateur ou sa tablette ? Justement, pour les hyper-connectés que nous sommes déjà, c'est un bon moyen de passer moins de temps sur son smartphone.

Deuxièmement, pour l'effet madeleine de Proust. Avez-vous gardé vos vieux agendas ? Ceux de vos années lycées ou facs ? Souvenez-vous des petits mots des copains, des bonnes résolutions, des citations griffonnées en haut des pages. Le papier, c'est l'écriture. C'est une autre temporalité. C'est plus personnel, moins standardisé. Une manière de se retrouver avec ses envies, ses objectifs. Un peu comme un journal intime finalement.

Un agenda et un guide de développement personnel

Dans cet esprit, il y a un agenda que j'aime beaucoup : My feel good book. Il a été lancé l'an dernier à quelques centaines d'exemplaires par trois entrepreneurs. Il se veut autant agenda que guide de développement personnel. La première chose qui saute aux yeux, ce sont les pictogrammes qui reviennent fidèlement au fil des pages. Du petit mouton qui vous incite à prendre soin de votre sommeil à l'éléphant guidé par son cornac qui vous rappelle le nécessaire équilibre entre votre cerveau émotionnel et votre cerveau rationnel.

Les auteurs de cet agenda se sont beaucoup inspirés de la psychologie positive. Pour valoriser ce qui a été fait et alléger ce qui reste à faire. Par exemple, pour les factures, les impôts, tout ce qui risque de vous filer une bonne phobie administrative comme certains ministres, le pictogramme crapaud est là pour vous aider. Il s'agit d'avaler son crapaud. Un concept repris à un conférencier américain, Bryan Tracy, qui en a fait un livre à succès en 2001. Ça peut paraître gadget, mais derrière il y a une vraie philosophie. Celle d'en finir avec les emplois du temps noircis des mois à l'avance, qui rassurent mais qui empêche de penser à qu'on a vraiment envie de faire. My feel good book vous invite donc à ralentir le rythme. Avec une devise pour 2019 : s'assumer et avancer dans la confiance.