

Pour mieux se concentrer : Un exemple de découpage d'un objectif complexe en missions simples

Votre mère vous annonce que c'est vous qui accueillerez et organiserez la prochaine fête familiale. Cela peut, sur le coup, mettre votre cerveau en panique car vous n'avez pas l'habitude de recevoir autant de monde chez vous. Il y a tout d'un coup trop de choses à penser (le repas, le couchage des invités, le budget, qui inviter, les congés à poser, la musique, les cadeaux...). Vous êtes fatigué d'avance. Heureusement, pour votre fête familiale, il y a une solution qui peut vous permettre de vous en sortir (si vous avez accepté la proposition de votre mère 😊). Le neuroscientifique JP Lachaux vous donne une clé pour rester concentré et aller au bout de ce projet complexe sans vous épuiser :

Découpez votre objectif trop complexe en missions courtes, concrètes et compréhensives.

Vous réfléchissez avant d'agir et vous décidez de diviser la mission complexe M « Organiser la fête familiale à la maison » en plusieurs mini-missions simples :

- M1 : faire la liste des invités
- M2 : envoyer un sondage doodle à tous pour déterminer la date idéale
- M3: poser 4 jours de congé
- M4: faire la liste des personnes qui pourront être hébergées à la maison
- M5 : faire la liste détaillée des hébergements alentours
- M6 : fixer un budget repas par personne
- M7 : établir le menu (fait maison)
- M8 : choisir les boissons
- M9 : demander à mon frère de créer une playlist musical pour la soirée et de prévoir le matériel nécessaire
- M10: faire la liste des courses pour le menu et les boissons
- M11: faire la liste des courses pour la décoration
- M12 : vérifier les prix sur internet et voir si on rentre dans le budget
- M13 : rédiger les invitations
- M14 : envoyer les invitations avec la liste des hébergements
- M15 : relancer après 3 semaines
- M16 : établir la liste définitive des invités
- M17 : 15 jours avant la fête, faire les premières courses pour la fête (boissons, apéritifs, denrées non périssables)
- M18 : 5 jours avant la fête, faire les courses de frais.
- M19 : 5 jours avant la fête, réaliser un planning de répartition des tâches le jour de la fête (service, cuisine, vaisselle, nettoyage)
- M20: 3 jours avant la fête, commencer à cuisiner les apéritifs (à congeler)
- M21 : 2 jours avant la fête, préparer les lits pour les invités logés à la maison
- M22 : la veille de la fête, cuisiner le plat de résistance et les gâteaux
- M23 : le jour de la fête, préparer les entrées

Vous réaliserez ces mini-missions l'une après l'autre en les planifiant dans le temps.

Pour en savoir plus, lisez l'article : [10 conseils-clés pour apprendre à se concentrer à l'ère de l'hyperconnexion](#)