



Pauline LEVASSEUR : « L'organisation comme source d'énergie »  
(<http://16h44.com/2020/03/19/pauline-levasseur-lorganisation-comme-source-denergie/>)



(<http://16h44.com/>)

**La Minute du Manager (<http://16h44.com/>)**

Une Minute, une Conviction, une Application





## Pauline LEVASSEUR : « L'organisation comme source d'énergie »

Partager 40

Tweeter



*“Le bon sens est le cœur d'une organisation efficiente”*

### **l'Experte 16 h 44**

Peut-être est-ce sa position d'aînée au sein d'une famille nombreuse qui apprend très tôt à Pauline Levasseur à optimiser son énergie, car elle développe dès l'enfance une rigueur particulière, un goût pour le rangement, une capacité particulière à prendre rapidement des décisions puis à les mettre en pratique. Devenue adulte et étudiante en école de commerce, c'est logiquement qu'elle endosse le rôle de chef de projet et consacre son mémoire au monde entrepreneurial, mettant en avant l'esprit d'initiative et le sens de l'action.

Hasard, ou plus vraisemblablement signe du destin, elle poursuit sa route chez un spécialiste du mobilier de bureau et des espaces de rangement, où elle développe une expertise en ergonomie et en gestion des espaces, quand dans la sphère privée ses amis ne manquent pas de la solliciter pour orchestrer déménagements ou toutes (ré)organisations nécessitant un bon sens pratique, comme s'ils avaient besoin d'une gouvernante ponctuelle pour réaligner leur environnement et ancrer les bons gestes et les habitudes efficaces.

Ce n'est donc pas vraiment une surprise quand, le jour de ses 30 ans, Pauline crée [www.bypauline.fr](http://www.bypauline.fr) (<http://www.bypauline.fr>). Ses vidéos, sa chaîne Youtube puis son ouvrage « range ta vie » paru chez Larousse et de nombreuses conférences contribuent depuis à implanter en France le métier de *home & office organizer*, qu'elle décline maintenant sous forme d'une franchise qui lui ressemble.

16h44 est revenu avec Pauline Levasseur sur l'essence de ce métier et les bienfaits d'une organisation efficace et sereine.

## **Pauline, pourquoi s'intéresser au sujet de l'organisation ?**

Cette notion n'est pas toujours la mieux partagée, alors que c'est une des clés de la réussite, d'autant plus à notre époque où la tendance est à la complexification des procédures, des flux, à l'accumulation des contraintes, à l'accès difficile aux bonnes informations... Disons que tout cela manque souvent cruellement de bon sens !

La réintroduction de la simplicité bouleverse positivement le système.

**Que conseilles-tu pour simplifier son organisation et la rendre plus efficace ?**

La première étape consiste le plus souvent à désencombrer. Un espace épuré et organisé apaise, nous fait gagner du temps, donc de l'énergie, et contribue à structurer nos réflexions. Il est beaucoup plus aisé de penser clairement dans un environnement net et ordonné, notre esprit s'encombre moins de pensées parasites, nous gagnons en concentration. En triant et en éliminant le superflu, nous créons donc un espace plus zen et souvent bien plus motivant pour se mettre au travail ! J'ai vu des entreprises libérer des armoires entières de choses stockées au cas ou, qui finalement ne servent jamais.

Je souscris pleinement au vieil adage "chaque chose à sa place, chaque place à sa chose". Cela peut sembler rigide, on n'est pas toujours très enclin à ranger tout de suite les affaires, par fatigue peut-être, mais les secondes passées à ranger font finalement gagner un temps et une énergie considérable.

Une facture qui traîne nous occupe l'esprit, même inconsciemment, et l'accumulation de toutes ces petites choses prend une place considérable dans notre cerveau. Il faut imaginer cette facture sous nos yeux pendant plusieurs jours : à chaque fois que nous la voyons, elle génère en nous un stress, nous encombre, et même quand nous n'y pensons pas, la tâche "s'occuper de la facture" est en veille. L'idée est de nettoyer notre esprit de ces pensées parasites pour lui permettre de se consacrer à l'essentiel. Une fois le processus engagé, on l'impression d'avoir plus de temps, et un temps de meilleure qualité. Par ailleurs, les temps de pause sont également plus ressourçants dans un espace clair, limpide.

Celui qui ne range pas chaque jour au fur et à mesure chaque objet perd en moyen une heure chaque jour soit 7 heures par semaine. La procrastination est l'ennemi de l'efficacité. Beaucoup de gens en sont victimes mais, bonne nouvelle : le rangement facilite le rangement, l'organisation génère la motivation ! Donc une fois le premier effort passé, cela devient nécessaire et naturel.

La désorganisation amplifie la charge mentale et le sentiment d'être débordé.e. La tâche à accomplir est bien souvent moins lourde qu'elle n'en a l'air...

## Comment éviter d'entrer dans cette logique ?

Le débordement provient souvent d'un mauvais calibrage. Le temps ou l'énergie nécessaire à l'accomplissement d'une tâche est mal évalué et la désorganisation se met en place, soit parce qu'on ne peut pas venir à bout de ce que l'on avait prévu, soit parce qu'on ne trouve pas l'énergie pour se mettre au travail.

Parfois, la difficulté à dire non est la source du déséquilibre, ou un niveau d'exigences trop élevé, sans hiérarchisation.

## Quels bénéfices secondaires observes-tu lorsque tu ré-organises des espaces ou des entreprises ?

Une fois la nouvelle organisation mise en place, les bénéficiaires constatent souvent qu'ils font des économies à des endroits qu'ils n'avaient pas anticipé. J'observe très souvent :

- la diminution des trajets ou des temps de trajets, que ce soit à l'intérieur des locaux ou à l'extérieur pour aller acheter tel ou tel objet
- une forte tendance à moins acheter, moins de consommation inutile ou impulsive, comme si le fait d'être organisé.e et d'aller à l'essentiel supprimait de nombreux besoins superflus. C'est parfois spectaculaire.
- une meilleure gestion de stocks, et donc des pertes évitées

Cela va évidemment de paire avec le développement d'une attitude éco-responsable. Le retour à la simplicité et au bon sens incite à moins créer, à se recentrer sur son besoin plutôt que de se disperser en besoins factices et parasites.

**Que dirais-tu à celles et ceux qui aiment travailler sur un bureau rempli de dossiers qui traînent un peu partout, ou qui ne sont pas dérangés par le désordre ?**

Chacun.e doit évidemment trouver le style qui à terme lui convient, et adopter les gestes et la routine qui lui correspondent. Malgré tout, bien des personnes qui pensent s'accommoder d'un désordre ambiant sont finalement surprises des bienfaits d'une bonne organisation spatiale ! Quoi qu'il en soit, quand cela n'est pas naturel, si l'envie est là, il faut avancer pas à pas et ne pas culpabiliser de ne pas pouvoir changer radicalement d'un jour à l'autre. Cela s'apprend, et c'est bien pour cela que j'accompagne des gens ou des entreprises dans ce processus. Mais comme je l'ai dit, le plus difficile est bien souvent de commencer, car une fois la satisfaction éprouvée de se sentir bien et efficace dans son espace, on n'a qu'une envie, c'est de l'entretenir. finalement être organisé c'est facile.

**L'Application 16h44.**

**Organisez-vous pour préserver votre énergie !**

**Cette semaine :**

Hiérarchisez votre to-do list selon la matrice d'Eisenhower :

Urgent et important : faites-le en priorité.

Urgent mais pas important : déléguez si besoin.

Important mais pas urgent : planifiez-le, fixez, prenez rendez-vous.

Ni urgent ni important : éliminez !

**Ce mois-ci :**

Travaillez à votre désencombrement.

– C'est l'heure du grand tri : bureau, armoires... Étape par étape, jetez, donnez, recyclez, faites place nette. Demandez-vous ce qui vous est réellement utile.

– Triez vos boîtes mails : supprimez, agencez, désabonnez-vous des newsletters que vous ne lisez pas.

Et suivez BYPAULINE sur les réseaux !

Partager 40

Tweeter



PARTAGER

interviews (<http://16h44.com/category/interviews/>), Uncategorized (<http://16h44.com/category/uncategorized/>)

← **VANESSA MARCIE : "L'HUMOUR EST LA PLUS COURTE DISTANCE ENTRE DEUX ÊTRES"**  
([HTTP://16H44.COM/2020/02/13/VANESSA-MARCIE-LHUMOUR-EST-LA-PLUS-COURTE-DISTANCE-ENTRE-DEUX-ETRES/](http://16h44.com/2020/02/13/VANESSA-MARCIE-LHUMOUR-EST-LA-PLUS-COURTE-DISTANCE-ENTRE-DEUX-ETRES/))

**MURIELLE FOSSIER : « LE SOMMEIL, CLÉ DE LA PERFORMANCE »** →  
([HTTP://16H44.COM/2020/04/13/MURIELLE-FOSSIER-LE-SOMMEIL-CLE-DE-LA-PERFORMANCE/](http://16h44.com/2020/04/13/MURIELLE-FOSSIER-LE-SOMMEIL-CLE-DE-LA-PERFORMANCE/))

## Laisser un commentaire

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec \*

### Commentaire

**Nom \***

**Adresse de messagerie \***

**Site web**

**LAISSER UN COMMENTAIRE**

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. En savoir plus sur comment les données de vos commentaires sont utilisées (<https://akismet.com/privacy/>).

**Nous suivre**





(htt

ps:/

/w

ww.

link



edi

(htt n.c

ps:/ om

/w /in/

ww. min

fac ute (htt

ebo ma ps:/

ok. nag /twi

co er- tter.

m/ lebl co

16h og- m/

44/ 2b0 16h

? a9b 44l

fref 140 ebl

=ts) /) og)

Entrez votre recherche

comportement (<http://16h44.com/tag/comportement/>)

cognition (<http://16h44.com/tag/cognition/>)

intelligence (<http://16h44.com/tag/intelligence/>)

communication (<http://16h44.com/tag/communication/>)

management (<http://16h44.com/tag/management/>)

[dirigeant \(http://16h44.com/tag/dirigeant/\)](http://16h44.com/tag/dirigeant/)[organisation \(http://16h44.com/tag/organisation/\)](http://16h44.com/tag/organisation/)[perception \(http://16h44.com/tag/perception/\)](http://16h44.com/tag/perception/)[confiance \(http://16h44.com/tag/confiance/\)](http://16h44.com/tag/confiance/)[relation \(http://16h44.com/tag/relation/\)](http://16h44.com/tag/relation/)[énergie \(http://16h44.com/tag/energie/\)](http://16h44.com/tag/energie/)[sentiment \(http://16h44.com/tag/sentiment/\)](http://16h44.com/tag/sentiment/)[groupe\\_social \(http://16h44.com/tag/groupe\\_social/\)](http://16h44.com/tag/groupe_social/)[pensée \(http://16h44.com/tag/pensee/\)](http://16h44.com/tag/pensee/)[motivation \(http://16h44.com/tag/motivation/\)](http://16h44.com/tag/motivation/)[collaboration \(http://16h44.com/tag/collaboration/\)](http://16h44.com/tag/collaboration/)[succès \(http://16h44.com/tag/succes/\)](http://16h44.com/tag/succes/)[cerveau \(http://16h44.com/tag/cerveau/\)](http://16h44.com/tag/cerveau/)[temps \(http://16h44.com/tag/temps/\)](http://16h44.com/tag/temps/)[ambition \(http://16h44.com/tag/ambition/\)](http://16h44.com/tag/ambition/)[culture \(http://16h44.com/tag/culture/\)](http://16h44.com/tag/culture/)[mental \(http://16h44.com/tag/mental/\)](http://16h44.com/tag/mental/)[innovation \(http://16h44.com/tag/innovation/\)](http://16h44.com/tag/innovation/)[client \(http://16h44.com/tag/client/\)](http://16h44.com/tag/client/)[travail \(http://16h44.com/tag/travail/\)](http://16h44.com/tag/travail/)[enjeu \(http://16h44.com/tag/enjeu/\)](http://16h44.com/tag/enjeu/)[présence \(http://16h44.com/tag/presence/\)](http://16h44.com/tag/presence/)[sport \(http://16h44.com/tag/sport/\)](http://16h44.com/tag/sport/)[vision \(http://16h44.com/tag/vision/\)](http://16h44.com/tag/vision/)[bonheur \(http://16h44.com/tag/bonheur/\)](http://16h44.com/tag/bonheur/)[raisonnement \(http://16h44.com/tag/raisonnement/\)](http://16h44.com/tag/raisonnement/)[cadrer \(http://16h44.com/tag/cadrer/\)](http://16h44.com/tag/cadrer/)[santé travail \(http://16h44.com/tag/sante-travail/\)](http://16h44.com/tag/sante-travail/)

## Pages

- [Devenir un expert \(http://16h44.com/devenir-un-expert/\)](http://16h44.com/devenir-un-expert/)
- [inscription newsletter \(http://16h44.com/inscription-newsletter/\)](http://16h44.com/inscription-newsletter/)
- [Le Concept \(http://16h44.com/le-concept/\)](http://16h44.com/le-concept/)
- [Les auteurs \(http://16h44.com/auteurs-philippe-ludiwine/\)](http://16h44.com/auteurs-philippe-ludiwine/)
- [Nous laisser un message \(http://16h44.com/nous-laisser-un-message/\)](http://16h44.com/nous-laisser-un-message/)

## Archives

Sélectionner un mois ▼

Développé par Thibault Defrance

hébergé par alih.net

---

Fièrement propulsé par WordPress (<http://wordpress.org/>) | Thème FlyMag  
(<http://themeisle.com/themes/flymag/>) par Themeisle