



# LA TOUT DOUX LIST

## Deuxième partie | L'Oignon du Temps

Jean-Jacques Auffret

Oct 2019

<http://linkedin.com/in/jjauffret>

<http://robinson-vendredi.work>

Life is an onion, you peel it year by year and  
sometimes cry.

— Carl Sandburg

---

Après les quatre principes gouvernant la Tout Doux list, et avant les rituels, un post consacré aux rapports entre une Tout Doux list et les dates d'échéance, qui introduit une nouvelle façon de considérer celles-ci : l'oignon du temps.

---

Lors du [premier post de cette série](#) consacrée aux to-do-lists, j'espère vous avoir convaincu de la justesse de mes quatre principes en la matière :

1. Maintenez une seule to-do-list (qui ne soit pas votre pauvre tête)
2. Associez chaque item de votre to-do-list à une date
3. Faites en sorte que toutes ces dates soient toujours dans le futur
4. Catégorisez vos items de to-do-list en Protection (rouge), Progression (vert) ou Prévention (bleu) en fonction des conséquences découlant du fait que vous les accomplissez ou pas à la date prévue.

A partir de maintenant, je désignerai par convention comme une Tout-Doux list une to-do-list respectant ces principes.

Quelqu'un a dit un jour "en théorie, il n'y a pas de différence entre la théorie et la pratique. En pratique, si." Donc la question est maintenant d'examiner comment ces beaux principes théoriques peuvent nous aider aussi au quotidien et *en pratique*.

Pour cela, nous allons tout d'abord dans ce post nous intéresser d'un peu plus près à la notion de

date qui apparaît dans les deuxièmes et troisièmes principes.

### Le problème avec les dates calendaires

Si nous prenons le deuxième principe à la lettre ("Associez chaque item de votre to-do-list à une date"), et que nous avons le projet par exemple de faire un voyage en Nouvelle Zélande pour y rencontrer les [lecteurs de la Citation du Jour](#) dans les cinq ans, notre première idée pourrait être d'associer à cet item la date du 20 septembre 2024 (si nous sommes aujourd'hui le 20 septembre 2019). C'est mieux que rien du tout, bien sûr (comme le dit le deuxième principe) mais en même temps on voit bien que si cette date était fixée au 19 septembre ou au 21 septembre 2024, voire même au 31 décembre de cette année, ça ne ferait pas une grande différence, dans la mesure où toutes ces dates resteraient dans notre épure de "dans cinq ans".

En revanche, pour des tâches très proches comme par exemple "préparer la réunion de service hebdomadaire", une différence de date d'un jour peut nous amener à préparer la réunion le lendemain du jour où elle a lieu, ce qui n'est pas en général une bonne idée.

Conclusion : les dates calendaires nous offrent une granularité de découpage du temps fixe (de 1 jour) qui devient de moins en moins pertinente à mesure que nous décrivons des choses de plus en plus éloignées dans le temps.

Mais après tout, personne n'a dit que la date calendaire était le seul moyen d'associer une date à une tâche. Essayons de trouver un meilleur moyen de satisfaire le deuxième principe.

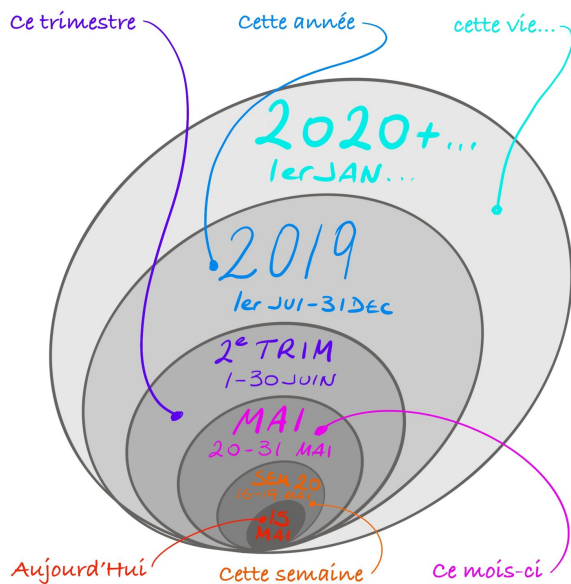
### Le temps est un oignon

Pour inventer un meilleur système, je suis parti de l'observation suivante. Lorsque nous parlons de nos réalisations futures, nous n'employons pas spontanément des dates calendaires, mais utilisons

plus volontiers des expressions comme “dans le courant de la semaine” ou “d’ici la fin du mois”. Nos “dans les cinq ans” néo-zélandais appartiennent aussi à ce registre. Nous pourrions bien entendu transformer facilement toutes ces expressions en date calendaires, parce que la fin du mois tombe bien forcément un jour donné du calendrier, mais force est de constater que nous ne le faisons pas, et que ce n’est pas naturel.

En creusant en peu plus, je me suis rendu compte que la cause profonde de ce phénomène pouvait être un problème de représentation de l’information : dans notre tête, le temps n’est pas modélisé comme les lignes et les colonnes d’un calendrier, mais comme des poupées russes similaires au couches d’un légume familial de nos cuisines : le temps est un oignon.

## Les six couches de l’oignon du temps



Comme tout oignon bien né, celui du temps est structuré par couches concentriques. Chacune de ces couches correspond à un horizon de temps, contenu dans un horizon temporel plus lointain, et contenant lui-même un horizon temporel plus proche. Ces horizons temporels structurant l’oignon du temps sont au nombre de six :

- Aujourd’hui
- Cette semaine
- Ce mois-ci
- Ce trimestre
- Cette année
- Cette vie

Observons quelques faits remarquables à leur propos :

**Ils sont dans un facteur de taille similaire** — Il y a environ cinq jours (de travail) dans la semaine. Il y a entre quatre et cinq semaines dans un mois, trois mois dans un trimestre et quatre trimestres dans une année. Nous sommes donc toujours dans un facteur d’échelle de 3-5 lorsque nous changeons d’horizon. Ceci va nous aider à structurer de temps d’une manière homogène tout en prenant en compte le flou inhérent aux projets de long terme (qu’est ce que j’en sais, moi, des îles de la Nouvelle Zélande que je veux visiter dans cinq ans ?)

**”Cette vie” est le seul horizon ouvert** — Tout oignon qui se respecte a une couche extérieure. Dans notre oignon du temps, cette couche correspond à l’horizon temporel “cette vie”. Associer une tâche ou un projet à cet horizon temporel signifie que c’est un item de long terme. “Long terme”, c’est vague — précisons un peu. “Cette vie” veut dire exactement : “je veux mémoriser cette chose comme étant à faire, mais je ne m’en occuperai ni aujourd’hui, ni cette semaine, ni ce mois-ci, ni ce trimestre, ni même cette année. En fait, je commencerai à me préoccuper de cette affaire au plus tôt l’année prochaine”. Cela ne signifie pas nécessairement que l’item en question soit forcément quelque chose d’impressionnant et de complexe, comme changer de job (un petit bonjour en passant aux [amis de l’Avarap](#)) ou bien encore de faire un voyage aux antipodes. Si je sors de mon rendez-vous de contrôle annuel chez mon dentiste, alors “prendre rendez-vous pour le contrôle annuel dentaire” est une tâche qui a pour horizon temporel naturel “cette vie”, parce que en ce qui concerne “cette année”, eh bien, c’est déjà fait. “Cette vie” est donc le seul des horizons qui échappe à la règle du facteur de taille plus ou moins constant. Il est ouvert, au sens où il signifie en réalité “un jour, mais pas cette année.”

**Aujourd’hui est le seul horizon où les choses sont faites** — Entre maintenant et “dans cinq ans”, je vais sans doute à un moment ou à un autre réserver un hôtel à Auckland . En fait, mon projet de “voyage en Nouvelle Zélande”, même s’il commence sa carrière de projet sous cet intitulé très global, a vocation à se *dissoudre progressivement* en sous-projets (“concevoir le voyage”, “trouver et réserver les hébergements”) puis en sous-sous projets et ainsi de suite... jusqu’à ne plus exister que sous formes de tâches, au sens où je les ai définies dans le premier post de cette série de “choses que l’on peut faire en moins d’une journée” (“gaver les copains en postant d’innombrables selfies néo-zélandais sur les réseaux sociaux”).

Donc au final, le “Voyage en Nouvelle-Zélande” ne se réalisera concrètement qu’à travers une myriade

de tâches relativement minuscules qui seront toutes accomplies un jour donné, c'est à dire, du point de vue de ce jour-là, "aujourd'hui".

En fait, les autres couches de notre oignons, de "cette vie" à "cette semaine", ne sont là que dans un seul but: nous aider à choisir ce que nous allons faire "aujourd'hui" — le seul horizon où les choses s'accomplissent réellement — afin que la Nouvelle Zélande passe du statut de rêve caressé à celui de souvenir chéri.

## Affecter des tâches aux couches d'oignon

Vous l'aurez peut-être déjà compris : la traduction concrète du principe "Pas de projet/tâche sans date" se traduit concrètement par "Toute tâche/projet est affectée à l'une des 6 couches de l'oignon à tout moment".

Par exemple, j'ai dans ma Tout Doux List personnelle à l'instant où j'écris ces lignes 114 items. Chacun de ces items est associé à une, et une seule, des couches de mon oignon magique. Il y a 1 seul item associé à la couche "cette semaine" (ce qui n'est pas choquant, car il est déjà 19h45 en ce dimanche soir...), 21 items à "ce mois", 29 à "ce trimestre", 46 à "cette année" et 7 à cette vie".

Ce remplacement des dates calendaires par les couches de l'oignon du temps peut sembler cosmétique : puisqu'on peut convertir "ce mois-ci" en "avant le 30 septembre", et réciproquement (quand on est en septembre, bien sûr), quelle différence, dans le fond ?

## Bienfaits de l'oignon

### Premier bienfait : des choix plus simples

Une première différence tient à la simplification des choix que nous avons à faire, ce qui est capital, car une bonne organisation, c'est avant tout une machine à faire des choix qui fonctionne bien.

Si nous voulons associer une date calendaire à une de nos tâches, nous avons devant nous un choix infini de dates possibles, qui vont de aujourd'hui à la fin des temps (ou disons deux semaines avant, pour tenir compte des congés). Choisir un élu parmi une infinité de possibilités, c'est délicat. Ceci a deux effets délétères possibles. En premier lieu, faire un choix difficile prend du temps, et donc tôt ou tard nous déciderons que nous "n'avons pas le temps/pas d'idée/pas de courage pour choisir la 'bonne date'" et cesserons de le faire (notamment pour les projets pour lesquels aucun "client" externe ne nous presse, ou encore pour ceux qui sont de long terme.) Il en résultera un certain nombre de tâches/projets sans date d'échéance : le deuxième

principe sera violé, et, plus grave, les chances de ces tâches/projets d'être menés à bien chutera drastiquement. Leur présence dans la to-do-list nous rassurera faussement sur le fait "qu'on y pense toujours", mais en pratique elles se feront dévorer par leurs prédateurs naturels que sont les tâches urgentes pour lesquelles d'autres que nous auront su nous imposer "leur" date.

Même si nous réagissons à ce premier écueil en nous forçant à associer une date coûte que coûte (sauvant ainsi le respect du deuxième principe), nous ne sommes pas pour autant sortis d'affaire. En effet, une part de nous-même ne peut ignorer que cette date est quelque peu artificielle, et n'a pas tout à fait le même statut que d'autres dates plus "pressantes"...

En adoptant un régime à base d'oignon, nous pouvons tourner ces difficultés. En effet, remarquons que nous avons ce faisant réduit le choix d'une date parmi une infinité de dates possibles au choix d'un horizon temporel parmi seulement six possibles. Cela facilite grandement le choix, car la sémantique des horizons temporels est simple et homogène : affecter une tâche à...

... "**Aujourd'hui**" signifie qu'on se propose de la mener à bien... aujourd'hui (j'espère que vous suivez)

... "**cette semaine**", qu'on se propose de la mener à bien dans le courant de la semaine *mais qu'on ne la fera pas aujourd'hui* (car sinon elle serait associée à l'horizon "aujourd'hui"). Note : la fin de la semaine peut correspondre à un moment différent suivant les personnes ou les pays, voire selon les catégories de tâches, par exemple vendredi soir pour les tâches pro et dimanche soir pour les tâches perso. L'important est que ce que "cette semaine" signifie soit sans ambiguïté pour la personne qui l'emploie.

... "**ce mois-ci**" signifie dans le courant de ce mois *mais pas cette semaine*

... "**ce trimestre**" dans le courant de ce trimestre *mais pas ce mois-ci*

... "**cette année**" dans le courant de cette année *mais pas ce trimestre-ci*

... "**cette vie**" signifie qu'une tâche ou un projet devra être menée à bien "un jour" mais qu'on ne le fera pas avancer *cette année-ci*.

Donc, un choix plus clair, plus simple et plus rapide : c'est le premier avantage de l'oignon du temps.

## Deuxième bienfait : Les dates dans le passé deviennent impossibles

Supposons que j'ai envie de finir d'écrire ce post pour la fin du mois de septembre. Avec un système à base de dates calendaires, j'aurais associé la date du 30 septembre à ce projet. Avec mon système d'oignon temporel, je l'aurais associé à "ce mois-ci". Quelle différence ?

Pour le comprendre, imaginons que, la rentrée étant plus chargée que prévue, je n'ai PAS réussi à tenir cet objectif : le 1er octobre, le post n'est toujours pas terminé. Mon "30 septembre" du premier système se trouve désormais dans le passé : le troisième principe ("pas de date dans le passé") est violé. Je dois alors remplacer ce 30 septembre par une nouvelle date égale ou postérieure au 1er octobre. Multiplié par l'ensemble de mes projets et tâches, cela signifie que chaque jour qui passe peut faire basculer l'un ou l'autre item dans le passé, et que par conséquent je dois *chaque jour* penser à replanifier ces éventuels contrevenants au troisième principe. C'est fastidieux et culpabilisant.

En revanche, "ce mois-ci", qui signifiait jusqu'au 30 septembre "avant le 30 septembre", signifie depuis le matin du 1er octobre "avant le 31 octobre", ce qui est toujours dans le futur. Autrement dit, le système des horizons temporel garantit un respect permanent du troisième principe *en proposant par défaut un rééchelonnement automatique de la dette*.

Bien entendu, se donner un mois de plus pour finir le post n'est pas nécessairement la bonne décision à prendre (mais pas non plus forcément la plus mauvaise). Mais en tout état de cause, rien de m'interdit de surcharger la décision prise par défaut par ma Tout Doux List en passant "finir le post" de "ce mois-ci" à "cette semaine", par exemple parce que j'estime être suffisamment proche du but pour y arriver dans ce délai (ou parce que je crains un lynchage par les lecteurs de Robinson si je traîne trop.)

Le point clef ici est que la Tout Doux list me propose *automatiquement* une solution par défaut qui respecte le troisième principe, solution que je peux modifier si et seulement si je le veux. Par conséquent avec l'oignon du temps, le troisième principe continue de m'offrir ses avantages tout en me coûtant moins cher pour le faire respecter, car toutes mes dates d'échéance sont, par construction, nécessairement toujours situées dans le futur.

## Troisième bienfait : De "à faire pour le..." à "ne pas faire avant..."

C'est ici qu'on commence à toucher le véritable avantage des horizons temporels par rapport aux

dates calendaires. Les dates calendaires nous offrent une information d'échéance précise, mais ce n'est pas suffisant. Tous les élèves de Terminale connaissent la date du Baccalauréat dès le mois de septembre, mais certains d'entre eux se mettent néanmoins à faire les révisions nécessaires seulement quinze jours avant... et nous revenons tous de temps à autres, avouons-le, avec nostalgie à nos chères années de lycée sur tel ou tel projet...

En revanche, en affectant une tâche ou un projet à un horizon temporel de notre oignon, nous fixons en réalité non pas une mais *deux* dates : la date d'échéance, bien sûr, mais aussi la date à partir de laquelle il faudra la regarder dans le blanc des yeux. Si le mardi 19 mars 2021 je crée une tâche et que je l'affecte à "ce mois-ci", en réalité j'énonce que je devrais la mener à bien entre le lundi 15 et le mercredi 31 mars 2021. Je définis ainsi une "fenêtre de travail" pour cette tâche.

Ce faisant, je fais quelque chose de *très* utile : je décide de placer explicitement cette tâche en dehors de mes préoccupations de la semaine. Autrement dit, entre aujourd'hui mardi 9 mars 2021 et le dimanche 14 mars, plus besoin de me demander si je travaille ou pas sur cette tâche : la réponse est non, j'ai pris cette décision une fois pour toute en affectant la tâche à "ce mois-ci" plutôt qu'à "cette semaine".

Nous sommes donc passés grâce à notre oignon de "à faire pour..." à "ne pas faire avant..."

## Quatrième bienfait : Une tout-doux-liste énergisante

Ca passage de "à faire pour..." à "ne pas faire avant..." est loin d'être anodin, car il permet de résoudre ce que j'appelle le "paradoxe de la to-do-list". Ce paradoxe tient à la coexistence de deux éléments nécessaires mais opposés de tout bon système de to-do-list :

- Une to-do-list doit être **exhaustive** afin de nous permettre choisir de manière éclairée ce que nous faisons (c'est le premier principe, "une seule to-do-list"). Il en résulte qu'elle peut facilement contenir beaucoup d'items (par exemple mes 114 items actuels)
- Mais une bonne to-do-list doit aussi être notre fidèle compagnon qui nous aide au quotidien, nous encourage à faire des choses et nous **énergise**... et quoi de moins énergisant qu'une liste interminable de 114 choses à faire ?

L'approche par les horizons temporels me permet de résoudre ce paradoxe en nous offrant une

*ségrégation intelligente* de tous mes items de to-do-list sur différents horizons temporels. Ainsi parmi mes 114 items, je n'en ai plus qu'un seul à traiter cette semaine (note : j'écris ceci un dimanche soir). Et si j'en ai certes 21 à faire "ce mois-ci", je sais aussi qu'un mois c'est plus long qu'une semaine, donc ce n'est pas non plus spécialement effrayant.

Mon énergie est aussi stimulée par le fait que ma Tout Doux list définit à la fois les périodes pendant lesquelles je vais travailler sur mes tâches, mais également, en creux, celles *durant lesquelles je n'y travaillerai pas*. Je connais comme auparavant la date du Bac, mais j'ajoute désormais deux informations très utiles: (1) il faudra commencer à s'y préparer en janvier, et (2) d'ici janvier, les révisions du Bac ne sont pas à l'ordre du jour.

Je peux donc d'ici janvier me consacrer à des éléments de ma to-do-list pour lesquels j'ai décidé au contraire que l'automne était la bonne saison (ramasser des champignons, délicieux avec une tombée d'oignons...) Comme cette liste de choses à faire en automne est beaucoup plus courte que la liste *complète* de tout ce que nous j'aurai à faire un jour, il y a des chances pour qu'il y ait adéquation entre le temps disponible et cette liste... et c'est gagné, car c'est précisément de cette adéquation que naît le caractère énergisant d'une bonne Tout-Doux-list.

### Cinquième bienfait : Moins de stress

On pourra bien sûr m'opposer que le procrastinateur en phase Terminale n'est pas, lui non plus, hanté par ses révisions du Bac à la Toussaint, et c'est tout à fait vrai. Quelle est alors la différence ? Elle tient à la forme de la "courbe du stress", qui représente le niveau de stress (ou de culpabilité si vous préférez) induit par le fait de ne pas faire quelque chose, en fonction du temps qui nous sépare de la date d'échéance.

Chez le procrastinateur (rappelons à nos lectrices que le Larousse indique que ce mot possède un féminin, mais qu'il est d'un usage moins courant), cette courbe monte continûment et de plus en plus vite à mesure que la date fatidique approche : le procrastinateur est stressé *en permanence* à compter

du moment où il ne commence pas à travailler sur une tâche qu'il a à faire. Certes ce stress commence sa carrière de manière imperceptible et augmente vers des sommets à mesure que l'échéance approche, mais le point clef est qu'il est *toujours* présent.

Avec un horizon temporel associé à une tâche, nul besoin de stresser *avant* que la période cible qu'il définit pour y travailler ne commence. La courbe du stress des révisions est donc plate jusqu'en janvier. Ce n'est pas rien, car ce répit va nous permettre de nous concentrer pleinement sur autre chose de pertinent durant cette période, sans être pollués par le fait d'avoir à décider s'il faudrait ou non commencer nos révisions du Bac.

La différence entre les deux courbes sur la période qui va jusqu'au mois de janvier constitue le gain net de celui ou celle qui utilise la méthode des horizons temporels.

### Vers les rituels de Tout Doux list

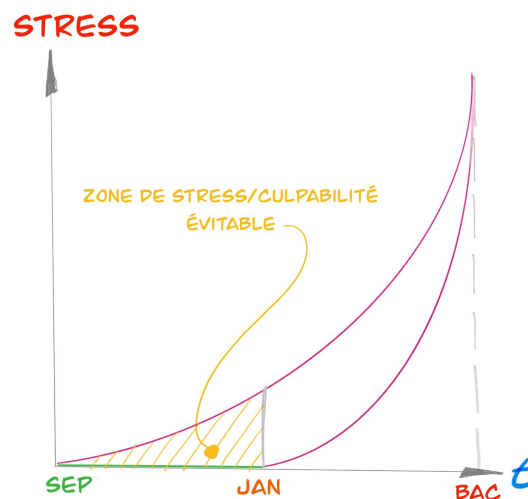
Ce post était en quelque sorte une extension du premier qui introduisait les quatre principes des Tout Doux lists. Il était nécessaire pour discuter et critiquer la notion de date contenue dans les deuxième et troisième principes, et proposer le modèle de l'oignon du temps / des horizons temporels comme une alternative aux simples dates calendaires.

Bien que certains bénéfices de ce modèle aient déjà été présentés dans le présent post, j'ai l'intention de

les mettre encore davantage en lumière dans le prochain, qui sera consacré aux rituels associés à la Tout Doux list. Enfin, le quatrième et dernier post de la série traitera quant à lui des outils, c'est à dire des moyens concrets que vous pouvez vous donner pour mettre en œuvre vos propres Tout Doux lists.

Ce post à venir sur les rituels constitue véritablement le "cœur du réacteur" de ce système, dans lequel je vais expliquer comment les quatre principes associés à l'oignon

du temps peuvent transformer un simple to-do-list en une Tout Doux list, c'est-à-dire une redoutable machine à réaliser vos projets en vous énergisant au lieu de vous culpabiliser.



## Mes excuses aux impatients...

Des lecteurs/lectrices intéressés par le premier post de la série m'ont fait part de leur frustration de ne pas disposer de l'ensemble de ces quatre posts tout de suite... Je les remercie pour cette manifestation d'intérêt (qui ne me surprend pas, connaissant pour certains d'entre eux leur propension à consommer les séries télévisées par saison entière plutôt que par épisode...) et je m'excuse auprès d'eux de cet effet de *cliffhanger*. Mais écrire prend du temps, même avec une Tout Doux list :-)...

Par ailleurs, je crois également qu'il est bon de laisser chaque élément de la méthode faire son chemin dans l'esprit du lecteur avant d'en ingurgiter d'autres. Ce système n'est pas né pour moi d'une épiphanie soudaine, mais il est le produit d'un long processus fait d'essais, d'erreurs et de réglages. Il est possible qu'il en aille de même pour son appropriation par d'autres.

## Un exercice pour patienter

Néanmoins, pour patienter avant le post sur les rituels, je vous propose de vous y préparer en commençant à mettre en oeuvre ce que nous avons vu des Tout Doux list jusqu'à présent. Pour cela, sans changer votre outil actuel :

- **Listez-y l'ensemble des choses** que vous avez à l'esprit comme étant à faire "un jour". N'hésitez pas à y mélanger des gros projets et des choses triviales —voyagez en Nouvelle Zélande, mais sans oublier de changer l'ampoule de la salle de bain— car ce faisant vous soulagerez votre pauvre tête (et éviterez de vous couper en vous rasant.)
- Forcez-vous à **choisir un horizon temporel** de réalisation parmi les six disponibles pour chaque item de votre liste. Pour cela
  - Commencez par le plus proche ("est-ce que je change cette !@# d'ampoule aujourd'hui?")
  - Puis en cas de réponse négative remontez d'un cran ("cette semaine, alors?")
  - Et ainsi de suite jusqu'à "cette vie", si vous avez répondu par la négative à tous les horizons jusqu'à "cette année". L'horizon élu est le premier pour lequel votre réponse aura été positive.
  - Incluez cette réponse d'une façon ou d'une autre dans le libellé de la tâche ou du projet

- Enfin, demandez-vous quelles seront les **conséquences de faire ou de ne pas faire cette tâche ou ce projet** à la fin de l'horizon temporel auquel vous l'avez associé et incluez également la codification de cette réponse à son libellé :
  - "C'est sûr, je devrai affronter une scène de ménage force 6 si elle doit encore se doucher dans le noir à la fin de la semaine malgré ma promesse" → l'item est rouge ("Protection")
  - "Ce n'est pas la fin du monde si je passe mes vacances dans la Creuse plutôt qu'en Nouvelle Zélande cette année, mais si c'est la Nouvelle Zélande, je réalise enfin ce vieux rêve" → l'item est vert ("Progression")
  - "Je peux me permettre de ne pas remplir l'imprimé CERFA 98-813-A aujourd'hui, et même si je le fais je ne pourrais pas non plus m'en vanter demain matin auprès des copines à la machine à café. Mais il faudra bien le faire un jour ou l'autre..." → l'item est bleu ("Prévention")

Même de rien, ce faisant, vous avez déjà sacrément bien structuré l'ensemble des choses que vous avez à faire en séparant bien deux aspects souvent confondus car faciles à confondre : le moment adéquat pour faire les choses ("urgence") et l'enjeu lié à les faire ou pas ("importance").

De plus, vous avez également au passage stratégiquement défini des périodes précieuses durant lesquelles vous n'allez *pas* faire certaines choses, afin de vous permettre de vous consacrer pleinement à certaines autres.

Ceci devrait je l'espère déjà améliorer le caractère amical et bienveillant de votre to do list, devenue désormais une Tout Doux list. La prochaine étape pour en tirer encore davantage de bénéfices va consister à étudier la façon faire s'écouler en bon ordre tous ces items de leur horizon temporel actuel vers "aujourd'hui", qui est, rappelons-nous, le seul horizon où les choses s'accomplissent réellement.

Ce sera l'objet des *rituels* de Tout Doux list, et donc du [prochain post de cette série](#)...

A suivre !

PS : j'ai réussi à publier ce post avant la fin du mois de septembre, comme j'en avais l'intention. Une preuve de plus de l'efficacité de l'oignon du temps !

