



La méthode 1-3-5

Construire une journée réaliste autour d'une grande, trois moyennes et cinq petites tâches.

UTILE SI Votre liste quotidienne dépasse votre capacité	DURÉE 5 à 10 min	DIFFICULTÉ Très facile	CODE ORG-135
---	----------------------------	----------------------------------	------------------------

L'essentiel

La méthode 1-3-5 propose une capacité quotidienne visible : une grande tâche, trois moyennes et cinq petites. Ces nombres sont un cadre ajustable, pas un quota. Elle oblige à tenir compte du temps disponible et à distinguer les tailles de tâches avant de promettre une journée impossible.

Comment faire

1. Regardez d'abord les rendez-vous et contraintes fixes.
2. Estimez la marge réellement disponible.
3. Choisissez une grande tâche qui mérite une vraie plage.
4. Ajoutez jusqu'à trois tâches moyennes et cinq petites.
5. Gardez une marge pour les imprévus.
6. En fin de journée, ajustez le calibrage plutôt que de vous blâmer.

EXEMPLE EXPRESS	Après ses rendez-vous, Lina garde 3 heures : 1 grande tâche (rédiger la proposition), 3 moyennes (agenda, budget, appel) et 5 petites facultatives. Si la journée se resserre, elle passe en 1-2-3.		
PARTICULIÈREMENT UTILE SI	PROBABLEMENT MOINS ADAPTÉ SI		
Votre liste quotidienne dépasse votre capacité	Votre journée est presque entièrement imposée ou imprévisible		

Repères et limites

Ne transformez pas 1-3-5 en obligation de remplir neuf cases. Une tâche mal définie peut cacher un projet entier. En faible énergie ou journée chargée, une version 1-2-3 ou 1-1-2 est plus honnête.

COMMENCEZ MAINTENANT	Écrivez la grande tâche réaliste de demain après avoir regardé votre agenda.
-----------------------------	---

Pour aller plus loin

Article associé à créer : « Pourquoi nos listes quotidiennes sont-elles presque toujours trop longues ? »
Le lien apparaîtra automatiquement ici lorsqu'il sera publié sur le site.



MA FEUILLE DE TRAVAIL | ORG-135

Mettre en pratique : La méthode 1-3-5

Date : _____ Contexte : _____

1 GRANDE TÂCHE

Résultat : _____

Créneau : _____ Première action : _____

3 tâches moyennes

N°	Résultat	Durée	Fait / reporté
1			
2			
3			

5 petites tâches - facultatives

1	2	3	4	5

Mon engagement

Ce que je choisis	Première action	Quand ?

Cette feuille est un support d'expérimentation. Adaptez-la à votre contexte et à votre énergie.