



La méthode 3-3-3

Structurer une journée autour de travail profond, tâches courtes et entretien du quotidien.

UTILE SI Votre journée manque d'équilibre entre fond et maintenance	DURÉE 5 à 15 min	DIFFICULTÉ Facile	CODE ORG-333
---	----------------------------	-----------------------------	------------------------

L'essentiel

Une variante courante propose trois heures de travail profond, trois tâches courtes et trois activités de maintenance. Nous l'utilisons comme architecture souple : un bloc de fond, quelques résultats courts et quelques actions d'entretien. Le chiffre trois facilite le calibrage mais peut être réduit.

Comment faire

1. Choisissez un travail de fond qui mérite votre meilleure attention.
2. Réservez un bloc réaliste, jusqu'à trois heures si votre contexte le permet.
3. Choisissez trois tâches courtes aux résultats précis.
4. Choisissez trois actions d'entretien : administratif, santé, rangement ou relation.
5. Ajoutez des pauses et de la marge.
6. Ajustez le format à votre capacité réelle.

EXEMPLE EXPRESS	Version réaliste de Samir : 90 minutes sur une proposition, 3 tâches courtes (rendez-vous, budget, document) et 3 entretiens (marche, papiers, appel familial). Trois heures ne sont pas obligatoires.
------------------------	---

PARTICULIÈREMENT UTILE SI	PROBABLEMENT MOINS ADAPTÉ SI
Votre journée manque d'équilibre entre fond et maintenance	Vous cherchez une norme universelle ou disposez de très peu de contrôle

Repères et limites

Il existe plusieurs méthodes appelées 3-3-3 ; la définition doit donc toujours être explicitée. Trois heures de concentration ne conviennent ni à toutes les tâches ni à toutes les personnes. Le chiffre est conventionnel, pas scientifiquement optimal.

COMMENCEZ MAINTENANT	Écrivez votre travail de fond, trois tâches courtes et une seule action d'entretien pour demain.
-----------------------------	---

Pour aller plus loin

Article associé à créer : « Méthode 3-3-3 : une structure de journée, pas une nouvelle obligation »
Le lien apparaîtra automatiquement ici lorsqu'il sera publié sur le site.



MA FEUILLE DE TRAVAIL | ORG-333

Mettre en pratique : La méthode 3-3-3

Date : _____ Contexte : _____

TRAVAIL DE FOND

Résultat : _____ Bloc : de _____ à _____

3 tâches courtes

N°	Résultat court	Durée	Quand ?
1			
2			
3			

3 actions d'entretien

N°	Administratif, santé, relation ou rangement	Durée
1		
2		
3		

VERSION RÉALISTE

Je garde / j'allège : _____

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.