

# Matrice Eisenhower

La matrice Eisenhower est un outil puissant et facile à utiliser pour **gérer ton temps** et **organiser tes tâches** efficacement.

Elle permet de prendre des décisions rapidement et de se concentrer sur ce qui compte vraiment.

Créée par Dwight D. Eisenhower, 34<sup>e</sup> président des États-Unis, cette méthode repose sur une distinction claire entre l'importance et l'urgence de chaque tâche.

*”Ce qui est important est rarement urgent, et ce qui est urgent est rarement important.”*

*- Dwight D. Eisenhower*

# Matrice Eisenhower

## Comment fonctionne la matrice Eisenhower ?

Imagine un tableau divisé en quatre cases, ou quadrants :

### **Quadrant 1 : Important et Urgent**

Ce sont les tâches critiques qui nécessitent ton attention immédiate (par exemple, une urgence familiale ou une échéance de projet imminente).

*Action : Fais-le maintenant.*

### **Quadrant 2 : Important mais Pas Urgent**

Ces tâches contribuent à tes objectifs à long terme ou à ton bien-être, comme la planification, la formation ou l'amélioration de tes habitudes.

*Action : Planifie-le.*

### **Quadrant 3 : Pas Important mais Urgent**

Ces activités souvent imposées par les autres peuvent sembler pressantes, mais elles n'ont pas de réelle valeur ajoutée pour toi (par exemple, des interruptions ou certaines réunions).

*Action : Délègue-le.*

### **Quadrant 4 : Pas Important et Pas Urgent**

Ce sont les distractions ou activités inutiles qui ne servent ni ton présent ni ton futur (comme faire défiler les réseaux sociaux sans but).

*Action : Élimine-le.*

# Matrice Eisenhower

## Les avantages de la matrice Eisenhower

### **Clarté dans les priorités**

En classant tes tâches, tu comprends immédiatement où concentrer ton énergie pour avoir le plus d'impact.

### **Moins de stress**

Tu te libères du sentiment d'être débordé en évitant de traiter toutes les tâches comme urgentes.

### **Meilleure gestion du temps**

Cette méthode t'aide à consacrer plus de temps aux activités importantes (Quadrant 2) qui préviennent les crises futures.

### **Prise de décisions éclairées**

La matrice élimine l'hésitation : chaque tâche a sa place et une action associée.

### **Équilibre et bien-être**

En planifiant les tâches importantes mais pas urgentes, comme le repos ou les loisirs, tu favorises une meilleure harmonie entre vie personnelle et professionnelle.

# Matrice Eisenhower

## Comment utiliser la matrice Eisenhower ?

### **Liste tes tâches**

Note tout ce que tu dois faire, sans te poser de questions pour commencer.

### **Classe-les dans les quadrants**

Évalue chaque tâche selon son importance (impact sur tes objectifs) et son urgence (nécessité d'être réalisée rapidement).

### **Agis selon chaque catégorie**

Utilise les actions recommandées : fais, planifie, délègue ou élimine.

# Matrice Eisenhower

## À DÉLÉGUER

Tâches qui ont besoin d'être réalisées mais qui ne requièrent pas votre implication directe.

## À FAIRE

Tâches avec un deadline claire et des conséquences mesurables.

## À SUPPRIMER

Distractions qui vous donnent le sentiment que vous avez perdu votre temps.

## À PLANIFIER

Tâches sans deadline claire mais qui vous rapprochent de vos objectifs.

Urgence

Importance

# Matrice Eisenhower

## LISTES DES TÂCHES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Matrice Eisenhower

## À DÉLÉGUER

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Matrice Eisenhower

## À FAIRE

<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....



# Matrice Eisenhower

À SUPPRIMER

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Matrice Eisenhower

## À PLANIFIER

<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....