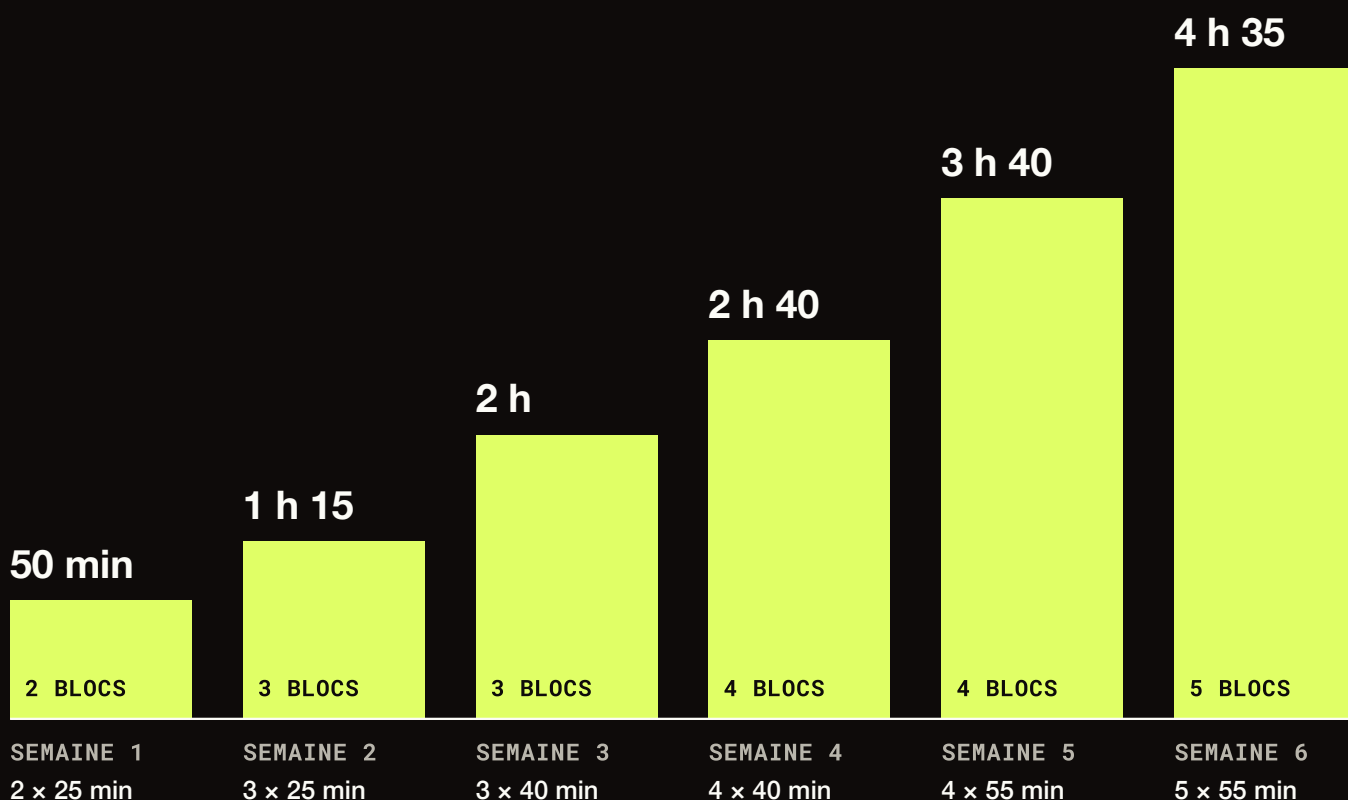


LE DEEP WORK S'APPREND. VOICI LE PLAN D'ENTRAÎNEMENT.

Le Protocole Deep Work est une échelle de six semaines : de 2 blocs de 25 minutes vers 5 blocs de 55. Vous montez un échelon à la fois, au rythme que fixent vos propres résultats, et vous mesurez le gain en comptant vous-même le travail terminé.

TEMPS DE DEEP WORK PAR JOUR, SEMAINE PAR SEMAINE

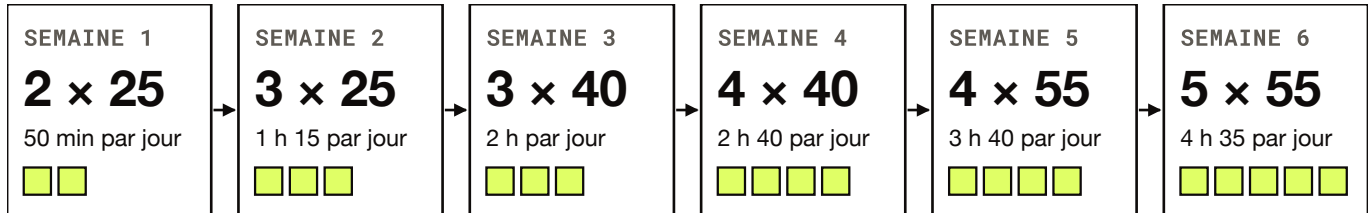


6 SEMAINES · 50 MIN → JUSQU'À 4 H 35 PAR JOUR · 24 SOURCES ÉVALUÉES · 1 FICHE À AFFICHER

COMMENT ÇA MARCHE

Le deep work s'entraîne comme la course à pied : une charge que vous terminez, relevée d'un échelon à la fois. Ce cahier réunit le plan, le journal et les preuves.

L'ÉCHELLE EN UN COUP D'ŒIL · BLOCS PAR JOUR × MINUTES PAR BLOC



LA MESURE EST LA VÔTRE

Avant la semaine 1, vous comptez une semaine ordinaire : combien de travaux importants avez-vous terminés ? En semaine 6, vous recomptez, de la même façon. La semaine 6 divisée par la référence donne votre multiple.

Le plan vise 3 à 5 blocs de deep work par jour.
Ce que vous terminez en plus, vos deux chiffres le diront.

CE QU'IL VOUS FAUT

- ☐ **Un minuteur.** De cuisine, une montre, ou celui, gratuit, de solvelabs-
app.vercel.app/deep.
- ☐ **Du papier.** Ce cahier, imprimé, et un stylo qui ne le quitte pas.
- ☐ **Six semaines,** après une semaine de comptage. Sept en tout, davantage si vous répétez une semaine.

CE QU'UN JOUR D'ENTRAÎNEMENT PREND SUR VOTRE JOURNÉE, PAUSES COMPRISES

SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5	SEMAINE 6
55 min	1 h 25	2 h 20	3 h 25	4 h 55	6 h 05

Avec une pause longue de 25 minutes en semaine 4, puis des pauses de 15 minutes et un repas de 45 en semaines 5 et 6. Ajoutez deux minutes par jour pour le journal et dix pour la clôture.

DANS L'ORDRE

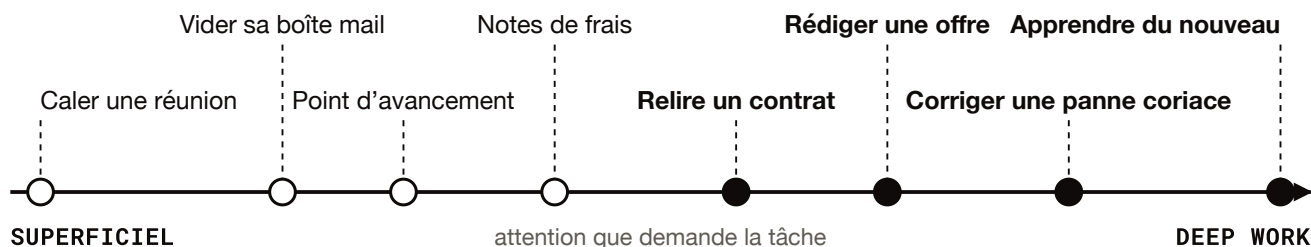
- 1 Lisez les preuves** (pages 3–7). Vingt minutes. Elles expliquent chaque règle du plan, avec le niveau de preuve indiqué.
- 2 Comptez votre semaine de référence** (pages 8–9), sans rien changer, et préparez la méthode.
- 3 Mettez la méthode en place** (pages 10–18). Sept décisions prises une fois pour toutes, vos créneaux superficiels et cinq plans écrits de votre main.
- 4 Affichez la fiche de suivi** (page 20) et suivez les six semaines (pages 21–35). Un briefing et un journal par semaine.
- 5 Faites le calcul** (page 36), puis tenez votre niveau (page 39).

Semaine de référence, le _____ Semaine 1, le _____
Le travail que je veux terminer plus souvent _____

UNE SEULE TÂCHE DIFFICILE, TENUE

Le deep work, c'est une plage de temps sur une seule tâche exigeante, toute votre attention dessus et rien d'autre d'ouvert. Le terme vient de Cal Newport.

OÙ SE SITUENT VOS TÂCHES



CE QUE C'EST

Le travail qui produit ce pour quoi on vous paie ou vous connaît : la page écrite, le problème résolu, la maquette terminée. Il mobilise tout ce que vous savez et laisse derrière lui quelque chose qui n'existait pas.

CE QUI L'ENTOURE

Le travail superficiel fait tourner la journée : e-mails, messages, agenda, la plupart des réunions. Il faut le faire, la moitié de votre attention lui suffit, et une semaine entière en laisse peu de traces.

Le test de Newport. Combien de temps faudrait-il pour former un jeune diplômé brillant à cette tâche ? Des mois : c'est du deep work. Des jours : c'est du superficiel.

VOTRE MÉTIER	DEEP WORK	SUPERFICIEL
ÉCRIRE	Rédiger l'argumentation du chapitre 3	Mettre en forme les références, répondre à l'éditeur
LOGICIEL	Concevoir le modèle de données ; remonter à la source d'un bug	Tri des tickets, stand-up, l'essentiel des échanges de revue de code
GÉRER UNE SOCIÉTÉ	Les tarifs de l'an prochain ; le pitch lui-même	Factures, agenda, validation des demandes
ÉTUDIER	Résoudre des exercices, livre fermé	Relire ses notes, ranger ses fichiers

MES TROIS TÂCHES DE DEEP WORK

LE SUPERFICIEL QUI REMPLIT MES JOURNÉES

Newport, Deep Work, 2016. La définition et le test sont de lui ; les exemples sont les nôtres.

CHAQUE CHANGEMENT DE TÂCHE LAISSE UNE TRACE

Quand vous laissez une tâche inachevée pour en commencer une autre, une partie de votre attention reste sur la première. Le bloc existe pour supprimer ces changements.

UNE INTERRUPTION, TELLE QUE L'ÉTUDE DE TERRAIN L'A RELEVÉE



AU LABORATOIRE

Sophie Leroy a nommé cet effet le **résidu d'attention**. Dans deux expériences, des personnes passaient à une seconde tâche alors que la première restait ouverte dans leur esprit : elles réussissaient moins bien la seconde. Celles qui avaient terminé la première en emportaient moins avec elles.

AU BUREAU

L'équipe de Gloria Mark a suivi 24 employés de bureau minute par minute, trois jours chacun. 57 % de leurs plages de travail ont été interrompues. 77,2 % du travail interrompu a été repris le jour même, après 25 minutes 26 secondes en moyenne.

TEMPS MOYEN SUR UN ÉCRAN AVANT D'EN CHANGER (MARK)

2,5_{min}
2004

75_s
vers 2012

47_s
ces dernières années

Lisez ces chiffres pour ce qu'ils sont. Les 25 minutes viennent d'une seule petite étude, très dispersée (écart-type : 54 minutes) : reprenez un ordre de grandeur. Les 47 secondes mesurent la fréquence à laquelle on change d'écran. Elles ne disent rien du temps pendant lequel vous pouvez vous concentrer. Changer est une habitude, et une habitude s'entraîne.

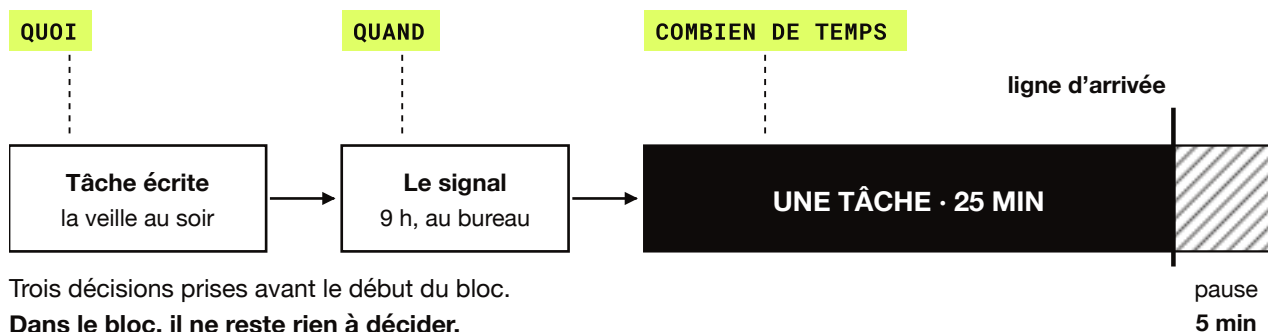
Ce que le plan en fait. Une tâche par bloc, avec une ligne d'arrivée : rien ne reste ouvert derrière vous. Chaque fois que vous quittez la tâche de vous-même, vous tracez un bâton et vous relancez. Les bâtons, ce sont vos changements de tâche, comptés.

Leroy, 2009, Organizational Behavior and Human Decision Processes · Mark, González & Harris, 2005, CHI · Mark, Attention Span, 2023. Références complètes page 41.

UN BLOC, C'EST DÉCIDER D'AVANCE

Le plus dur, dans le deep work, c'est de commencer : c'est trois décisions à la fois, quoi, quand et combien de temps. Un bloc fixe prend les trois la veille.

ANATOMIE D'UN BLOC



0,65

taille d'effet (d) d'un plan « si... alors » sur l'atteinte d'un but, sur 94 tests

POURQUOI DÉCIDER D'AVANCE FONCTIONNE

Un plan du type « s'il est 9 h et que je suis à mon bureau, alors j'ouvre le brouillon » est une intention de mise en œuvre. Gollwitzer et Sheeran ont réuni 94 tests indépendants de tels plans. Ceux qui en avaient un faisaient nettement plus souvent ce qu'ils avaient prévu : un effet de $d = 0,65$, entre moyen et fort sur l'échelle habituelle.

Vous écrierez les cinq vôtres page 18.

POURQUOI 25 MINUTES

Parce que vous les terminez dès le premier jour. En 2025, 94 étudiants ont travaillé deux heures en blocs de 25 minutes avec 5 de pause, avec des pauses proportionnelles au travail, ou avec des pauses libres. Les trois groupes en ont fait autant, et la fatigue montait un peu plus vite en 25/5.

CE QU'IL FAUT EN RETENIR

25 minutes, c'est un bon point de départ, rien de plus. Aucune durée n'a montré qu'elle battait les autres. Le plan commence donc là où vous êtes sûr de terminer, et c'est vous qui allongez ensuite, dès la semaine 3.

ESSAYEZ MAINTENANT : FAITES D'UNE INTENTION UN BLOC

Une chose que je repousse depuis un moment _____

Quoi, exactement _____ Quand _____ Combien de temps _____

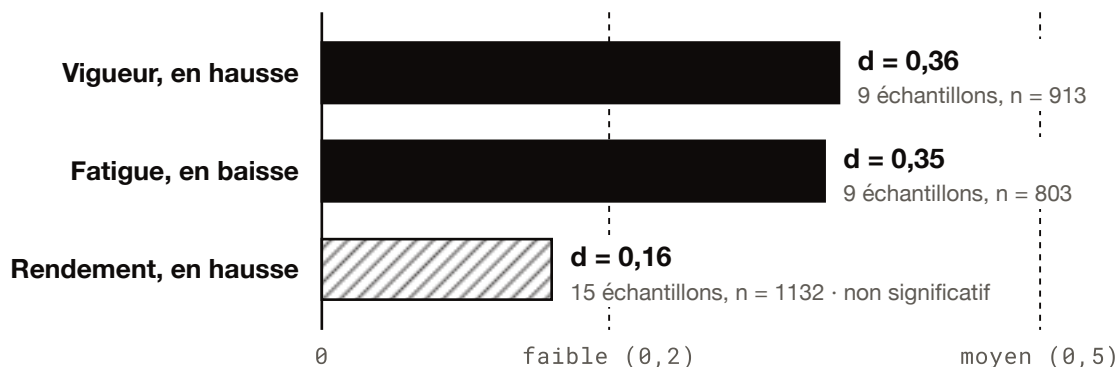
Un bloc a une fin. « Avancer sur le rapport » n'en a pas : on le repousse facilement. « Rédiger la partie résultats jusqu'à la sonnerie » commence à 9 h et finit à 9 h 25.

Gollwitzer & Sheeran, 2006, *Advances in Experimental Social Psychology* · Smits, Wenzel & de Bruin, 2025, *Behavioral Sciences*. Références complètes page 41.

LA PAUSE FAIT PARTIE DU BLOC

Une pause fixée d'avance protège votre énergie pour le bloc suivant. Une pause prise quand l'envie vient arrive souvent tard et s'éternise.

CE QUE CHANGENT DES PAUSES DE 10 MINUTES AU PLUS · MÉTA-ANALYSE, 22 ÉCHANTILLONS, N = 2335



87 ÉTUDIANTS, UNE SÉANCE	PAUSES À L'ENVIE	PAUSES FIXÉES D'AVANCE
PLAGES DE TRAVAIL	Plus longues	24 minutes, ou 12
PAUSES	Plus longues	6 minutes, ou 3
FATIGUE, DISTRACTION	Plus élevées	Plus faibles
CONCENTRATION, MOTIVATION	Plus faibles	Plus élevées
TÂCHES TERMINÉES	Autant	Autant, en moins de temps

FIXES OU LIBRES

Le tableau reprend la comparaison de Biwer et ses collègues. Les étudiants libres de leurs pauses tenaient plus longtemps, se reposaient plus longtemps, et s'en trouvaient moins bien. Ceux au rythme fixe en ont fait autant et ont fini plus tôt.

POURQUOI UNE PAUSE AIDE

Ariga et Lleras ont confié à 84 personnes une tâche d'attention monotone de 50 minutes. La performance baissait régulièrement, sauf dans le groupe brièvement détourné deux fois : la sienne a tenu jusqu'au bout. L'attention s'émousse sur une tâche qui ne la lâche jamais.

Ce qui est établi, et ce qui ne l'est pas. Les pauses courtes laissent, de façon fiable, plus d'énergie et moins de fatigue. Leur effet sur le rendement est faible, statistiquement incertain, et croît avec la durée de la pause. L'énergie reste l'enjeu : c'est elle qui vous donne un deuxième, un troisième et un quatrième bloc dans la même journée.

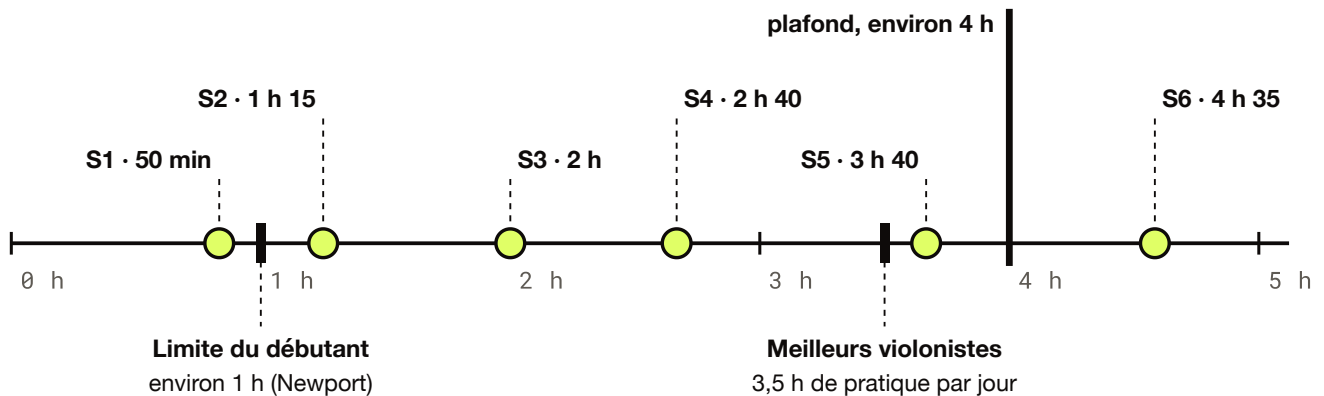
Ce que le plan en fait. Chaque pause a sa durée avant le début du bloc : 5 minutes en semaines 1 et 2, 10 dès la semaine 3, une pause longue de 20 à 30 minutes dès la semaine 4 et, en semaines 5 et 6, 10 à 15 minutes au moins après chaque bloc, plus une vraie pause repas. Que faire pendant ces minutes : page 16.

Albulescu et al., 2022, PLOS ONE · Biwer et al., 2023, British Journal of Educational Psychology · Ariga & Lleras, 2011, Cognition. Références complètes page 41.

PLAFOND : QUATRE HEURES PAR JOUR

Le deep work coûte cher. Ceux qui en font le plus s'arrêtent vers quatre heures par jour, et le haut de cette échelle est calé là-dessus.

DEEP WORK PAR JOUR : LES SIX SEMAINES FACE AUX PREUVES



LA LIMITE HAUTE

Ericsson, Krampe et Tesch-Römer ont étudié des élèves violonistes d'une académie de Berlin. Les meilleurs s'exerçaient seuls environ 24,3 heures par semaine, soit à peu près 3,5 heures par jour, en séances séparées par du repos. En passant d'autres domaines en revue, Ericsson a trouvé peu de gain au-delà de 4 heures par jour environ.

LA LIMITE BASSE

Cal Newport, à partir des mêmes travaux, situe la limite d'un débutant à environ une heure de concentration intense par jour. La semaine 1 demande donc 50 minutes, sous cette heure, et chaque semaine suivante ajoute un échelon à une charge que vous avez déjà terminée.

2_h

Semaine 3. Trois blocs de 40. Déjà une belle journée.

3_h 40

Semaine 5. Quatre blocs de 55. Au niveau des meilleurs violonistes.

4_h 35

Semaine 6. Cinq blocs de 55. Au plafond, ou au-dessus.

Ce que le plan en fait. La semaine 6 demande 4 heures 35, soit autant ou plus que les quatre heures environ observées chez l'élite. Le haut de l'échelle est donc un niveau à tester, et beaucoup se stabiliseront à 4 × 55. C'est un résultat à part entière. **C'est la règle de montée qui décide où vous vous arrêtez. Le calendrier n'a pas voix au chapitre.**

Jusqu'où s'y fier. C'étaient des musiciens d'une vingtaine d'années, pas des gens avec une boîte mail, et « environ 4 heures » est une constante dans ce que rapportent les experts. Personne ne l'a mesuré comme une limite du cerveau humain. Retenez un ordre de grandeur : une à quatre heures, atteintes par l'entraînement.

Ericsson, Krampe & Tesch-Römer, 1993, Psychological Review · Newport, Deep Work, 2016. Références complètes page 41.

COMPTEZ UNE SEMAINE ORDINAIRE

Ne changez rien cette semaine. Gardez cette page sur votre bureau et remplissez une ligne à la fin de chaque journée. Deux minutes suffisent.

UN TRAVAIL TERMINÉ

Ce dont un autre pourrait se servir, ou que vous citeriez encore comme fait dans un mois : une offre envoyée, une fonctionnalité livrée, une partie rédigée, une analyse bouclée. Comptez-le le jour où il est fini.

HORS DU COMPTE

Les réponses, les réunions suivies, ce qui est commencé. C'est du vrai travail, et les autres colonnes le mesurent : c'est le temps qu'il a pris au deep work.

JOUR	TRAVAUX TERMINÉS (BÂTONS, ET NOMMEZ-LES)	MINUTES DE DEEP WORK (ENVIRON)	PLUS LONGUE PLAGE SUR UNE TÂCHE (MIN)	AUTO- INTERRUPTIONS (BÂTONS)	INTERRUPTIONS DES AUTRES (BÂTONS)
LUN					
MAR					
MER					
JEU					
VEN					
SAM					
DIM					
TOTAL					

Compte de référence

Terminés cette semaine

Deep work de référence

Minutes sur la semaine

Auto-interruptions

Total de la semaine

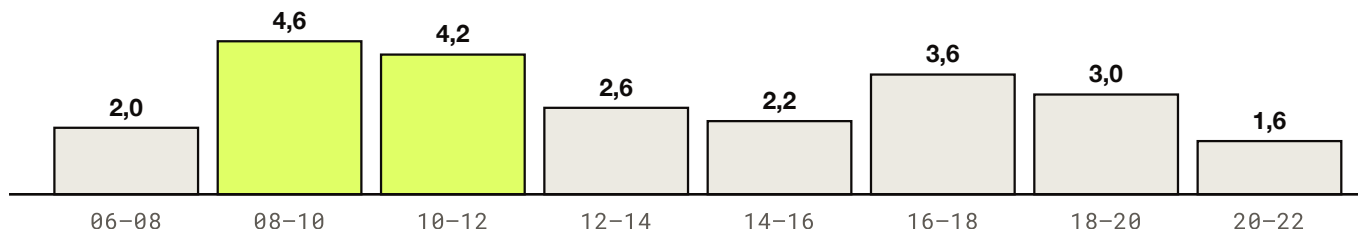
Reportez le compte de référence sur la fiche de suivi (page 20) et dans le calcul page 36. Minutes de deep work, approximatives exprès : une tâche exigeante, rien d'autre d'ouvert, à dix minutes près.

TROUVEZ VOS MEILLEURES HEURES

La même semaine, notez votre vivacité pour chaque tranche de deux heures de votre journée : 1, dans le brouillard ; 5, l'esprit vif. Trois secondes à chaque fois.

TRANCHE	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	MOYENNE
06-08						
08-10						
10-12						
12-14						
14-16						
16-18						
18-20						
20-22						

COMMENT SE LIT UNE GRILLE REMPLIE



À QUOI SERT LA GRILLE

Vos blocs se placent en début de journée, dans vos premières bonnes heures (règle et preuves page 11). Pour la plupart des gens, la grille confirme le matin. Si votre pic vient plus tard, elle montre où commence vraiment votre journée.

COMMENT S'EN SERVIR

Faites la moyenne de chaque ligne. Le bloc 1 commence au début de votre meilleure tranche, pourvu qu'elle laisse le temps de finir tous les blocs avant le dîner. Les autres blocs s'enchaînent juste derrière.

Ma meilleure tranche _____

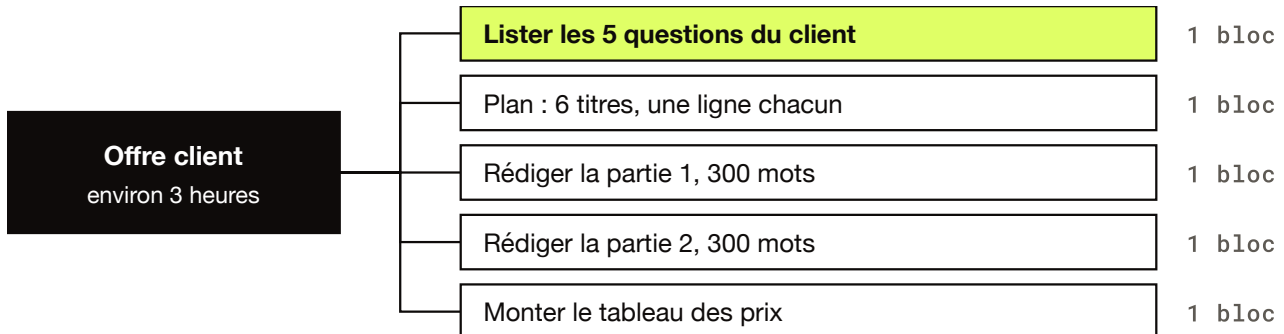
Le bloc 1 commencera à _____

Ce qui occupe ces heures aujourd'hui, et où le déplacer _____

CE SOIR, LA TÂCHE DE DEMAIN

Une tâche par bloc, écrite la veille au soir, taillée pour se terminer avec le minuteur.

DÉCOUPER UN GROS TRAVAIL EN TÂCHES À LA TAILLE D'UN BLOC



et ainsi de suite : chaque morceau finit en un point que l'on peut montrer

1 · UN VERBE ET UN OBJET

« Rédiger la partie résultats », là où vous auriez écrit « rapport ». Dix secondes après l'avoir lue, vous devez pouvoir commencer à taper.

2 · UNE LIGNE D'ARRIVÉE

Un nombre ou une chose : 300 mots, les trois premiers exercices, le tableau rempli. Elle vous dit quand le bloc a fait son travail.

3 · LA DURÉE D'UN BLOC

Un doute sur la taille ? Coupez en deux. Une tâche finie en avance, c'est un bon bloc. Une tâche trop grosse, c'est un bloc qui s'achève sans rien de bouclé.

ÉCRIT COMME CECI	À RÉÉCRIRE COMME CELA
Avancer sur la présentation	Écrire les trois idées de l'exposé, une phrase chacune
Chapitre 4	Rédiger le début du 4.2, 250 mots, sans retouche
Regarder les chiffres d'attrition	Tracer l'attrition mensuelle de 2025 et écrire deux lignes sur ce qu'elle montre
Réviser pour l'examen	Annales 2024, questions 1 à 4, livre fermé, puis corriger

À VOUS : TROIS TÂCHES DE VOTRE LISTE DE DEEP WORK, PAGE 3

COMME JE L'ÉCRIRAIS D'HABITUDE

COMME UN BLOC : VERBE, OBJET, LIGNE D'ARRIVÉE

L'ordre. La tâche la plus dure va dans le bloc 1, qui commence avant d'ouvrir les e-mails (page 11). Le briefing de chaque semaine comporte une file où vous listez les tâches de la semaine avant qu'elle commence.

LE DEEP WORK D'ABORD, LE SUPERFICIEL À HEURES FIXES

Vos blocs se placent en début de journée, à la suite, et finissent avant le dîner. Messages, e-mails et administratif ont leurs propres créneaux fixes.

1 · D'ABORD, AVANT DE RIEN OUVRIR

Le bloc 1 commence avant les e-mails, la messagerie et les infos. Ce que vous n'avez pas ouvert ne peut pas vous suivre.

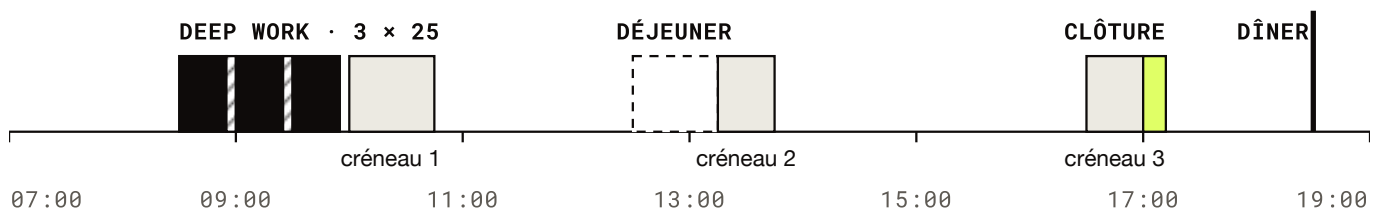
2 · À LA SUITE, FINI AVANT LE DÎNER

Les blocs s'enchaînent dès le matin. Le dernier se termine avant le dîner. Le soir est fait pour la clôture et le repos.

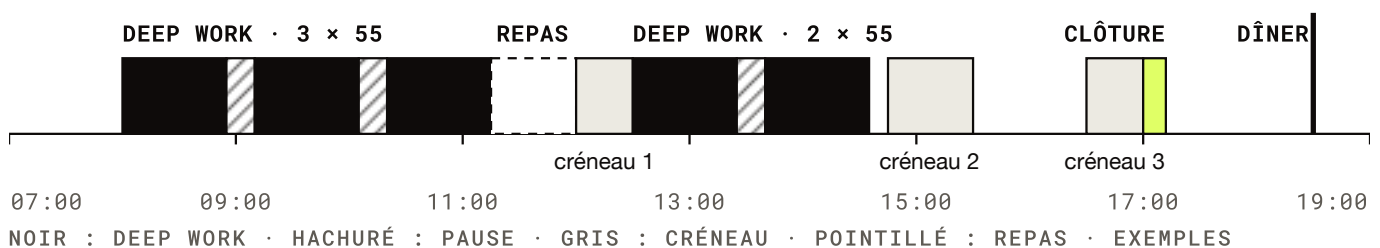
3 · LE SUPERFICIEL EN CRÉNEAUX

E-mails, messages, administratif et réunions choisies vont dans deux ou trois créneaux fixes. Le premier s'ouvre après le bloc 1, pas avant.

DÉBUT D'ÉCHELLE · SEMAINE 2, TROIS BLOCS DE 25 · E-MAILS OUVERTS À 10 H



FIN D'ÉCHELLE · SEMAINE 6, CINQ BLOCS DE 55 · E-MAILS OUVERTS À 12 H



NOIR : DEEP WORK · HACHURÉ : PAUSE · GRIS : CRÉNEAU · POINTILLÉ : REPAS · EXEMPLES

POURQUOI D'ABORD

Schmidt et ses collègues ont passé en revue les travaux sur l'heure de la journée : attention et contrôle exécutif montent et descendent selon votre chronotype. Beaucoup d'adultes sont au plus vif dans la première moitié de leur journée, avant que d'autres ne réclament ces heures.

SI VOUS ÊTES DU SOIR

May et Hasher ont constaté que l'on résiste le mieux à la distraction à son propre pic, et les personnes du soir l'atteignent plus tard. Votre règle devient : vos premières bonnes heures, protégées. Trouvez-les avec la grille page 9, commencez là, et finissez quand même avant le dîner.

POURQUOI DES CRÉNEAUX

Kushlev et Dunn ont demandé à 124 adultes de consulter leurs e-mails trois fois par jour une semaine, puis à volonté une autre. Le stress quotidien était plus bas la semaine des trois fois. Chaque message ouvert avant un bloc est aussi une tâche inachevée (page 4).

Schmidt et al., 2007, Cognitive Neuropsychology · May & Hasher, 1998, JEP: Human Perception and Performance · Kushlev & Dunn, 2015, Computers in Human Behavior. Références complètes page 41.

FIXEZ VOS CRÉNEAUX SUPERFICIELS

Deux ou trois moments fixes par jour pour tout ce qui n'est pas du deep work. À décider une fois, à écrire ici, et à annoncer autour de vous.

Mon premier bloc commence à _____	Première ouverture des e-mails à _____
Tous les blocs finis à _____	Dîner à _____

SUPERFICIEL	DE, À	CE QUI Y ENTRE
CRÉNEAU 1		
CRÉNEAU 2		
CRÉNEAU 3		

VOTRE JOURNÉE : BLOCS NOIRCIS, CRÉNEAUX HACHURÉS, PUIS LE REPAS, LA CLÔTURE ET LE DÎNER

CE QUI Y ENTRE

E-mails et messagerie.
Administratif, formulaires,
validations. Vos appels. Les
réunions dont vous fixez
l'heure. Les lectures
d'information. Pour chacun, une
décision : répondre, planifier ou
supprimer.

QUELLE DURÉE

Commencez par trente à quarante-cinq minutes et ajustez après une semaine. Une boîte mail se vide plus vite quand on ne fait que cela. Mettez un minuteur là aussi. Ce qui reste à la sonnerie attend le créneau suivant.

S'IL FAUT RÉPONDRE VITE

Gardez la règle et resserrez l'intervalle : un créneau de 15 minutes après chaque bloc. La pause reste une pause. Pour la vraie urgence, donnez un moyen de vous joindre autre que la boîte mail.

PRÉVENEZ UNE FOIS POUR TOUTES

« Je réponds aux messages à _____, _____ et _____. Pour ce qui ne peut pas attendre, appelez-moi. »

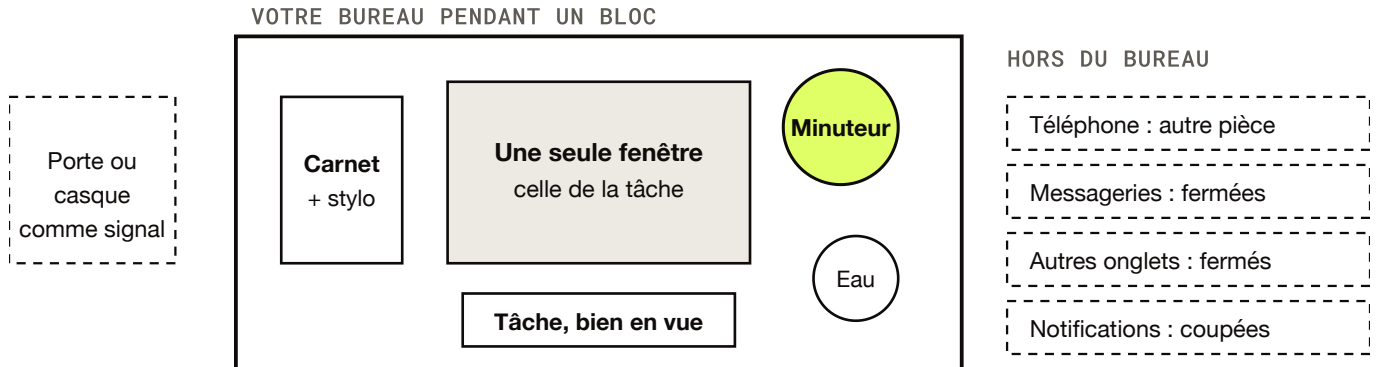
Mettez-le dans votre statut, votre signature d'e-mail ou le message de la page 13. Des heures annoncées sont plus faciles à vivre pour les autres qu'une vague promesse de répondre vite.

Où j'afficherai mes horaires

Réunions à déplacer dans un créneau

PRÉPAREZ LA PIÈCE UNE FOIS

Quinze minutes aujourd'hui, pour que chaque bloc commence ensuite dans une pièce déjà de votre côté.



- | | |
|---|--|
| ☐ Une place pour le téléphone, hors de cette pièce. Une étagère, un tiroir, un sac près de la porte. Décidez une fois. | ☐ Notifications coupées sur l'ordinateur pendant les blocs. E-mails, messagerie, agenda : toutes. Un mode concentration programmé s'en charge. |
| ☐ Une fenêtre propre pour la tâche. Un profil de navigateur ou un bureau à part, avec le strict nécessaire. | ☐ Un minuteur visible d'un coup d'œil. Sur le bureau ou au bord de l'écran. |
| ☐ Un carnet et un stylo à côté du clavier. Pour l'idée qui surgit en plein bloc. La semaine 1 montre comment s'en servir. | ☐ De l'eau sur le bureau avant de lancer le minuteur. Pour ne jamais avoir à se lever pour en chercher. |
| ☐ Les blocs réservés dans l'agenda, comme des réunions. Toute la semaine, en début de journée, visibles des collègues. | ☐ Ceux qui vous interrompent le plus sont prévenus. Un message, envoyé une fois. Reprenez la formule ci-dessous. |

LE MESSAGE UNIQUE

« Chaque jour de _____ à _____, je suis sur une seule tâche ; disponible juste après. En cas d'urgence, _____ . »

Le dernier blanc, c'est la voie pour une vraie urgence : un appel sur le fixe, un coup à la porte, un collègue qui sait où vous êtes. On vous laisse plus volontiers tranquille quand elle existe.

Envoyé à _____ Le (date) _____

Où je fais mes blocs, si mon bureau habituel ne convient pas _____

CE QUI ME SORT LE PLUS SOUVENT DU TRAVAIL

CE QUE JE CHANGE DANS LA PIÈCE POUR L'ÉLIMINER

SORTEZ LE TÉLÉPHONE DE LA PIÈCE

C'est gratuit, cela prend dix secondes, et « ne pas regarder » cesse d'être un effort de volonté pour devenir une question de murs.

TROIS PLACES POUR UN TÉLÉPHONE



EFFORT POUR LE CONSULTER

consultations pendant un bloc : aucune possible

CE QUE DIT LA RECHERCHE, DANS L'ORDRE

2017 · L'AFFIRMATION

D'après Ward et ses collègues, on réussit moins bien des tests de capacité mentale avec le téléphone sur le bureau que dans une autre pièce, même éteint.

2022 · LA CONTRE-ÉPREUVE

Ruiz Pardo et Minda ont refait la deuxième expérience avec les mêmes tâches, préenregistrée. L'emplacement du téléphone ne changeait rien.

2024 · LE BILAN

Parry a réuni 56 résultats de 27 études, 7093 personnes. Il restait un petit effet sur la mémoire de travail. Quatre autres fonctions mentales n'en montraient aucun.

Notre lecture. Un téléphone silencieux posé sur le bureau vous coûte peu par sa seule présence. Il vous coûte quand vous le prenez en main, et chaque prise en main est un changement de tâche comme ceux de la page 4. La distance fonctionne parce qu'elle rend ce geste impossible. C'est la seule raison, et elle suffit.

SI VOUS ÊTES D'ASTREINTE

Gardez la sonnerie, le téléphone à l'autre bout de la pièce, face contre la table, appels autorisés pour les quelques personnes qui comptent, le reste en silencieux. Vous entendrez l'essentiel.

SI LE TÉLÉPHONE EST VOTRE MINUTEUR

Prenez un minuteur de cuisine, une montre, ou un minuteur dans un onglet de l'ordinateur. Le minuteur est la seule chose qui doit rester en vue.

Où reste mon téléphone pendant les blocs _____

Qui peut encore me joindre, et comment _____

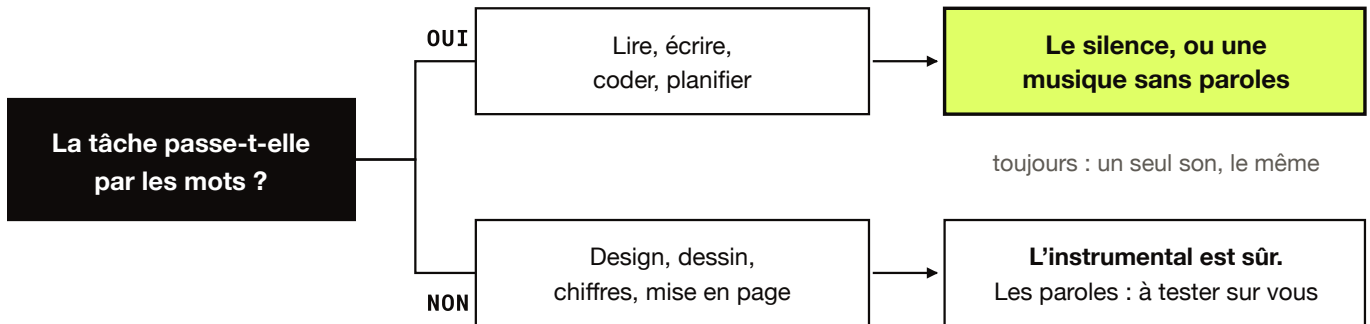
Ce qui me servira de minuteur _____

Ward et al., 2017, Journal of the Association for Consumer Research · Ruiz Pardo & Minda, 2022, Acta Psychologica · Parry, 2024, Media Psychology. Références complètes page 41.

CHOISISSEZ UN SON ET GARDEZ-LE

D'abord le silence, ensuite la musique sans paroles. Le même choix à chaque bloc : le son lui-même finit par signifier que le travail a commencé.

CHOISIR VOTRE SON



LES MOTS GÊNENT LES MOTS

Vasilev et ses collègues ont réuni 65 études sur la lecture avec un fond sonore. La musique avec paroles faisait baisser la compréhension ($d = -0,35$). La musique instrumentale avait un effet à peu près nul. Une étude de 2023, de Souza et Leal Barbosa, aboutit au même ordre : les paroles gênaient les tâches mentales.

BATTEMENTS BINAURAUX : À ESSAYER

Une analyse groupée de 22 études a trouvé un bénéfice modéré ($g = 0,45$) sur mémoire, attention, anxiété et douleur réunies. Une revue ultérieure a examiné le mécanisme proposé, le rythme du cerveau qui suivrait le battement : 5 études l'ont trouvé, 8 non, 1 était mitigée. Bénéfice possible, donc, et non prouvé.

ORDRE	SON	À UTILISER QUAND
1	Le silence , ou des bouchons d'oreilles	Vous avez une pièce calme. Rien n'a montré mieux.
2	Musique instrumentale ou bruit continu	Il faut couvrir un bureau ou une maisonnée. Volume bas, une seule playlist.
3	Battements binauraux , au casque	Par curiosité. Essayez une semaine et comparez vos notes de concentration avec celles de la semaine d'avant.
APRÈS	Chansons, radio, podcasts	La pause, les trajets, la vaisselle.

Mon son pour les blocs _____

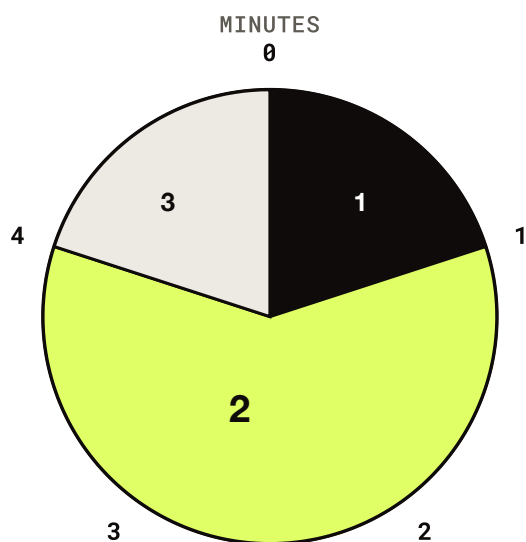
Où il est enregistré, prêt à lancer d'un geste _____

Le minuteur Solve Labs, sur sodelabs-app.vercel.app/deep, intègre un son de concentration sans paroles, si vous voulez le minuteur et le son au même endroit.

Vasilev, Kirkby & Angele, 2018, Perspectives on Psychological Science · Souza & Leal Barbosa, 2023, Journal of Cognition · Garcia-Argibay et al., 2019, Psychological Research · Ingendoh et al., 2023, PLOS ONE. Page 41.

CINQ MINUTES LOIN DE L'ÉCRAN

Une pause vous recharge quand elle sollicite autre chose en vous que le bloc. Le regard au loin, le corps en mouvement, l'esprit au repos.



1 · MINUTE 0 À 1 : FERMEZ LE BLOC

Levez-vous. Remplissez la ligne du journal : bâtons, note de concentration, ce qui est terminé. Lancez le minuteur de pause.

2 · MINUTE 1 À 4 : SORTEZ

Allez dans une autre pièce ou passez la porte. Regardez quelque chose à plus de six mètres. Buvez de l'eau. Étirez ce que la chaise a raccourci.

3 · MINUTE 4 À 5 : REVENEZ

Asseyez-vous et lisez la ligne de la tâche suivante. Quand le minuteur sonne, vous êtes déjà face au travail.

PENDANT LA PAUSE	APRÈS LE DERNIER BLOC DE LA JOURNÉE
Debout, marche, escaliers	Téléphone, messages, e-mails
Une fenêtre, la rue, la lumière du jour	Infos et fils d'actualité
Eau, thé, fruit	« Juste une réponse rapide »
Quelques mots avec quelqu'un, sur autre chose	Une deuxième tâche, même minuscule

Pourquoi la colonne de droite attend. Chacune de ces choses ouvre du nouveau, que vous emporteriez dans le bloc suivant. Les minutes loin de l'écran, elles, ne vous coûtent rien au retour.

SI VOUS NE POUVEZ PAS QUITTER LA PIÈCE

Mettez-vous à la fenêtre et regardez le point le plus lointain. Roulez des épaules. Fermez les yeux une minute. Tout cela vaut mieux que rester assis devant l'écran.

QUAND LES BLOCS S'ALLONGENT

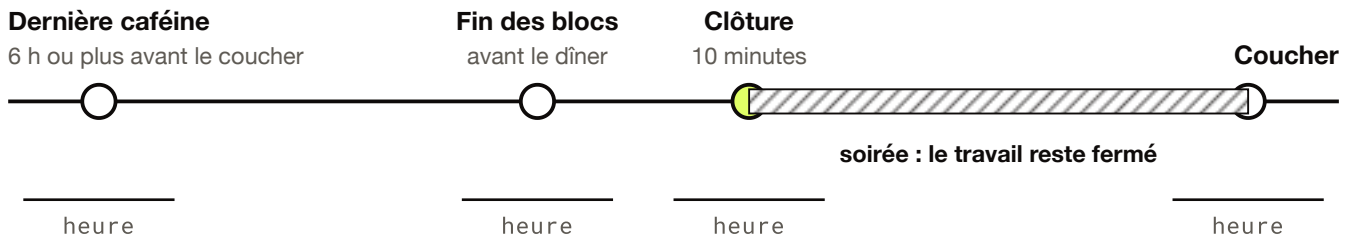
Dès la semaine 3, la pause dure 10 minutes : la partie centrale double. La semaine 4 ajoute une pause de 20 à 30 minutes à mi-parcours. En semaines 5 et 6, prenez 10 à 15 minutes après chaque bloc et un vrai repas loin du bureau.

MES TROIS GESTES DE PAUSE

DÉCIDEZ DE LA FIN DE JOURNÉE

Une fin fixe vous permet de laisser le travail au travail, et c'est là que les blocs de demain reçoivent leurs tâches.

VOTRE SOIRÉE : QUATRE HORAIRES À INSCRIRE



LA CLÔTURE EN DIX MINUTES

- 1 **Fermez le journal.** Remplissez la dernière ligne du jour et cochez la fiche de suivi au mur.
- 2 **Videz le carnet.** Chaque note devient une tâche, une entrée d'agenda, ou rien.
- 3 **Écrivez les tâches de demain**, une par bloc, sous la forme de la page 10. La plus dure d'abord.
- 4 **Notez ce qui reste ouvert.** Pour tout ce qui est inachevé, une ligne avec la prochaine action. C'est sur le papier : cela peut sortir de votre tête.
- 5 **Fermez tout** et dites une phrase fixe, à voix haute si vous l'osez : « Fini pour aujourd'hui. »

DÉCROCHER

Sonnentag et Fritz ont passé en revue la recherche sur la récupération après le travail. Ceux qui quittent mentalement le travail le soir rapportent moins de tension et plus de bien-être. Rester branché annonce l'épuisement.

LE SOMMEIL

Lim et Dinges ont réuni 70 études sur le manque de sommeil. Le plus gros dégât touchait l'attention soutenue simple, avec une nette hausse des défaillances ($g = -0,776$). Le raisonnement souffrait le moins. Or un bloc carbure à l'attention.

LA CAFÉINE

Drake et ses collègues ont donné 400 mg de caféine à 12 adultes six heures avant le coucher. Le sommeil mesuré a diminué d'environ une heure. Leur conseil : la dernière avant 17 h.

Clôture à _____ Dernière caféine à _____ Au lit à _____

Ma phrase de clôture _____

PREMIER ESSAI, CE SOIR

La première tâche de demain _____ Encore ouvert, et sa prochaine action _____

Sonnentag & Fritz, 2015, Journal of Organizational Behavior · Lim & Dinges, 2010, Psychological Bulletin · Drake et al., 2013, Journal of Clinical Sleep Medicine. Références complètes page 41.

VOS CINQ PLANS « SI... ALORS »

Ce sont les décisions que le bloc ne peut pas prendre à votre place. Écrivez chacune avec vos mots, maintenant, tant que c'est facile.

SI

un signal inévitable

une heure, un lieu, un événement

ALORS

une action visible

assez petite pour être faite aussitôt

Fort : S'il est 9 h et que je m'assois, alors je lance le minuteur et je lis ma tâche.

Faible : J'essaierai de mieux me concentrer le matin.

1 · COMMENCER

S'il est ____ et que je suis à ____, alors je ____.

Si _____

alors _____

2 · LA TENTATION

Si je veux chercher une info ou regarder un message, alors je ____.

Si _____

alors _____

3 · ON M'INTERROMPT

Si quelqu'un vient à mon bureau en plein bloc, alors je dis ____.

Si _____

alors _____

4 · LA PAUSE SE TERMINE

Si le minuteur de pause sonne, alors je ____.

Si _____

alors _____

5 · UN MAUVAIS JOUR

S'il est ____ h et que je n'ai fait aucun bloc, alors je ____.

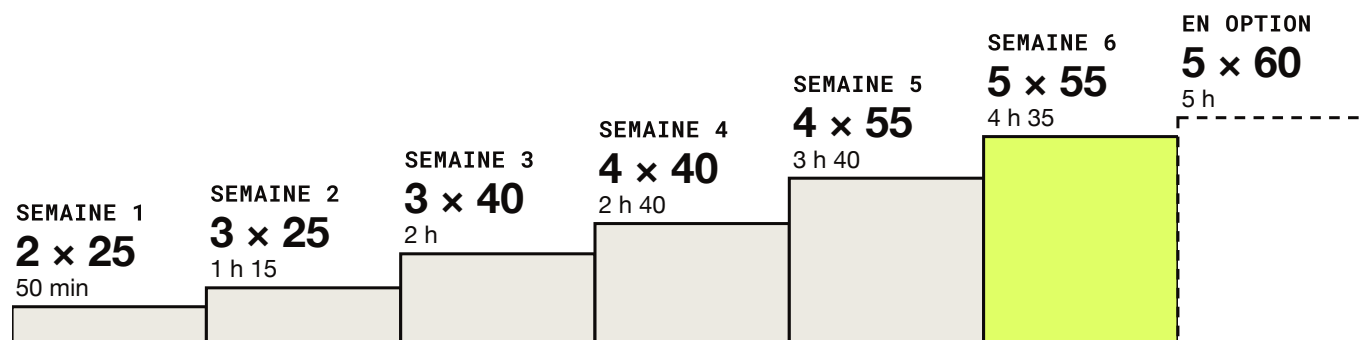
Si _____

alors _____

Placez-les là où est le signal. Recopiez le plan 1 sur une carte près de l'écran et le plan 3 au dos de votre panneau de porte. Un plan agit quand son signal apparaît : c'est là qu'il doit se lire.

SIX SEMAINES, UN ÉCHELON À LA FOIS

Chaque semaine augmente une seule chose : le nombre de blocs ou leur durée. Vous montez quand la semaine montre que c'est le moment.



SEMAINE	BLOCS	MINUTES	PAUSES	DEEP WORK PAR JOUR	CE QUI MONTE
1	2	25	5 min	50 min	Le départ
2	3	25	5 min	1 h 15	+1 bloc
3	3	40	10 min	2 h	+15 min
4	4	40	10 min + une longue (20-30)	2 h 40	+1 bloc
5	4	55	10-15 min + pause repas	3 h 40	+15 min
6	5	55	10-15 min + pause repas	4 h 35	+1 bloc
OPTION	5	60	comme en semaine 6	5 h	+5 min

EN FIN DE SEMAINE : COMPTEZ LES JOURS OÙ TOUS LES BLOCS PRÉVUS ONT ÉTÉ TERMINÉS

5-7 · MONTER

Passez à la semaine suivante de l'échelle.

3-4 · RÉPÉTER

Refaites la même semaine. Répéter fait partie du plan.

0-2 · REDESCENDRE

Descendez d'une semaine et repartez d'une charge que vous terminez.

CE QUE VEUT DIRE « TERMINÉ »

Le minuteur est arrivé au bout sans que vous quittiez la tâche de vous-même. Si vous l'avez quittée, tracez un bâton et relancez. Un bloc relancé qui va au bout compte pleinement.

LE PLANCHER

Un mauvais jour, faites un seul bloc de 25 minutes. Il compte quand même comme un jour d'entraînement. La page compte sept jours et il en faut cinq : deux par semaine sont à vous.

D'où vient cette échelle. Aucune étude n'a testé cette progression exacte. C'est la méthode de Solve Labs, bâtie sur les preuves des pages 3-7 : partir sous la limite d'un débutant, fixer d'avance les blocs et les pauses, augmenter une seule chose à la fois, et laisser la règle de montée décider jusqu'où vous allez.

FICHE DE SUIVI

LE PROTOCOLE DEEP WORK · SIX SEMAINES

Date de début _____

Remplissez un cercle par bloc terminé. Dans le carré, votre concentration du jour, de 1 à 5. Un jour est complet quand tous ses cercles sont pleins.

SEMAINE	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM	OBJECTIF · BILAN · DÉCISION	
SEMAINE 1									2 × 25 min · pauses 5 min Jours complets ____ / 7 MONTER RÉPÉTER REDESCENDRE
SEMAINE 2								3 × 25 min · pauses 5 min Jours complets ____ / 7 MONTER RÉPÉTER REDESCENDRE	
SEMAINE 3								3 × 40 min · pauses 10 min Jours complets ____ / 7 MONTER RÉPÉTER REDESCENDRE	
SEMAINE 4								4 × 40 · 10 min + 1 longue Jours complets ____ / 7 MONTER RÉPÉTER REDESCENDRE	
SEMAINE 5								4 × 55 · 10–15 min + repas Jours complets ____ / 7 MONTER RÉPÉTER REDESCENDRE	
SEMAINE 6								5 × 55 · 10–15 min + repas Jours complets ____ / 7 MONTER RÉPÉTER REDESCENDRE	

COMPTE RÉFÉRENCE

→

COMPTE SEMAINE 6

=

× PLUS

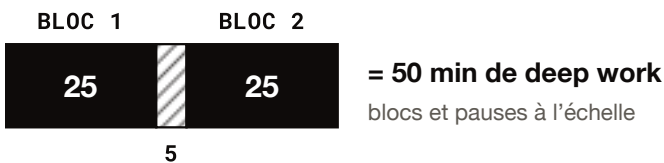
5–7 jours complets : monter · 3–4 : répéter · 0–2 : redescendre d’une semaine. Les comptes sont les travaux importants terminés en une semaine.

Les blocs d’abord. Tous finis avant le dîner. Mauvais jour : au moins un bloc de 25 minutes. Jour d’entraînement, pas jour complet.

APPRENEZ À FINIR UN BLOC

Deux blocs de 25 minutes, séparés par 5 minutes de pause. Cette semaine, le rendement est un effet secondaire. Le travail, c'est de finir.

BLOCS PAR JOUR	MINUTES PAR BLOC	PAUSE	DEEP WORK PAR JOUR
2	25	5_{min}	50 min



LE BLOC 1 AVANT E-MAILS, MESSAGERIE ET INFOS · CRÉNEAUX SUPERFICIELS ENSUITE · PAGE 11

CE QUI CHANGE

Le deep work n'attend plus que la journée le permette. Il a deux places réservées en début de journée, et vous y êtes les deux fois.

CE QUI SERA DUR

Commencer, puis l'envie de vérifier quelque chose après quelques minutes. Attendez-vous aux deux. Les croiser et continuer, c'est l'entraînement.

POURQUOI CETTE CHARGE

50 minutes, c'est moins que l'heure qu'un débutant peut tenir (page 7). Seule question ouverte chaque jour : commencez-vous ?

TECHNIQUE À AJOUTER : LE CARNET

Une idée surgit en plein bloc (un message à envoyer, une chose à chercher) ? Écrivez trois mots sur le carnet et revenez à la tâche. Elle est notée : lâchez-la. Videz le carnet à la clôture.

Remplir le journal. Auto-interruptions : un bâton chaque fois que vous quittez la tâche de vous-même (téléphone, e-mails, autre onglet, bouilloire), puis relancez le minuteur. **Concentration** : entourez 1 si votre esprit était ailleurs presque tout le bloc, 3 s'il est parti puis revenu, 5 s'il n'a pas quitté la tâche.

PLANIFIEZ LA SEMAINE · À RÉSERVER DANS L'AGENDA

JOUR	DÉBUT DU BLOC 1	BLOCS FINIS À	E-MAILS OUVERTS À
LUN			
MAR			
MER			
JEU			
VEN			
SAM			
DIM			

FILE DE LA SEMAINE · PLUS DUR D'ABORD

Une ligne par bloc. Bâtons : un par sortie volontaire, puis on relance. Entourez votre concentration, de 1 à 5.

JOUR	#	DÉBUT	TÂCHE	BÂTONS	CONCENTRATION	CE QUI EST TERMINÉ
LUN	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
MAR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
MER	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
JEU	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
VEN	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
SAM	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
DIM	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	

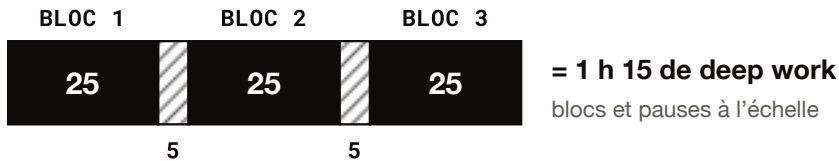
Jours complets _____ Bâtons _____ Concentration moy. _____ Min de deep work _____

Travaux terminés, total de la semaine _____

AJOUTEZ UN TROISIÈME BLOC

Trois blocs de 25 minutes. Même durée et mêmes pauses que la semaine dernière, un bloc de plus.

BLOCS PAR JOUR	MINUTES PAR BLOC	PAUSE	DEEP WORK PAR JOUR
3	25	5_{min}	1 h 15



LE BLOC 1 AVANT E-MAILS, MESSAGERIE ET INFOS · CRÉNEAUX SUPERFICIELS ENSUITE · PAGE 11

CE QUI CHANGE

Votre deep work passe de 50 minutes à 1 heure 15. Le troisième bloc suit directement les deux premiers, et les trois sont finis avant l'ouverture de votre premier créneau superficiel.

CE QUI SERA DUR

Un troisième bloc plus terne que les deux premiers, avec une boîte mail fermée qui attend derrière. Une note de concentration de 3 y est normale. Notez-la et gardez le bloc.

POURQUOI CETTE CHARGE

Le nombre monte avant la durée : un troisième bloc court se termine plus facilement que deux longs, et vous vous entraînez toujours à finir.

TECHNIQUE À AJOUTER : LE DÉPART EN 60 SECONDES

Trois gestes, les mêmes avant chaque bloc : ne garder qu'une fenêtre à l'écran, lire la ligne de tâche, lancer le minuteur. Faits à l'identique, ils font que commencer n'est plus une décision.

Enchaîner trois blocs. Bloc, 5 minutes, bloc, 5 minutes, bloc : une heure vingt-cinq du début à la fin. La tâche la plus dure prend le bloc 1. Donnez au bloc 3 une tâche à la ligne d'arrivée courte et sûre, puis ouvrez votre premier créneau superficiel.

PLANIFIEZ LA SEMAINE · À RÉSERVER DANS L'AGENDA

JOUR	DÉBUT DU BLOC 1	BLOCS FINIS À	E-MAILS OUVERTS À
LUN			
MAR			
MER			
JEU			
VEN			
SAM			
DIM			

FILE DE LA SEMAINE · PLUS DUR D'ABORD

Une ligne par bloc. Bâtons : un par sortie volontaire, puis on relance. Entourez votre concentration, de 1 à 5.

JOUR	#	DÉBUT	TÂCHE	BÂTONS	CONCENTRATION	CE QUI EST TERMINÉ
LUN	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
MAR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
MER	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
JEU	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
VEN	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
SAM	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
DIM	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	

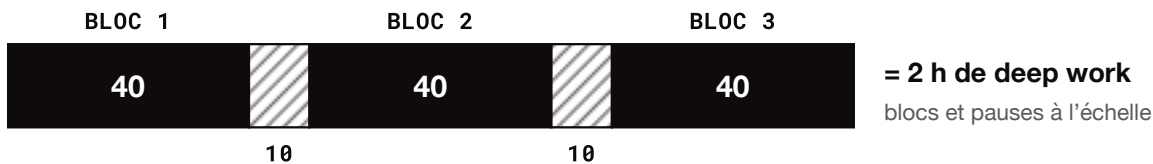
Jours complets _____ Bâtons _____ Concentration moy. _____ Min de deep work _____

Travaux terminés, total de la semaine _____

ALLONGEZ LE BLOC À 40

Trois blocs encore, chacun plus long de 15 minutes, avec des pauses de 10 minutes. En proportion, c'est le plus grand échelon de l'échelle.

BLOCS PAR JOUR	MINUTES PAR BLOC	PAUSE	DEEP WORK PAR JOUR
3	40	10_{min}	2 h



LE BLOC 1 AVANT E-MAILS, MESSAGERIE ET INFOS · CRÉNEAUX SUPERFICIELS ENSUITE · PAGE 11

CE QUI CHANGE

Chaque bloc passe de 25 à 40 minutes et votre deep work atteint 2 heures. Le nombre de blocs ne bouge pas, et la pause double : 10 minutes.

CE QUI SERA DUR

La minute 25. Vous avez pris l'habitude de vous arrêter là, et les quinze dernières minutes paraîtront longues. Répéter cette semaine une fois est un résultat ordinaire.

POURQUOI CETTE CHARGE

Seule la durée monte. Quarante minutes suffisent pour entrer vraiment dans un problème, et trois blocs font déjà une belle journée.

TECHNIQUE À AJOUTER : LA NOTE DE REPRISE

Le minuteur sonne en pleine réflexion ? Écrivez une ligne : la prochaine action, en mots utilisables à froid. Le bloc suivant repart de cette ligne, sans échauffement.

Redimensionnez vos tâches. Un bloc de 40 minutes contient environ 1,6 fois ce que contenait un bloc de 25 : 300 mots deviennent 480, cinq exercices deviennent huit. Si une tâche se termine avant le minuteur, prenez la suivante dans votre file et notez les deux comme terminées.

PLANIFIEZ LA SEMAINE · À RÉSERVER DANS L'AGENDA

JOUR	DÉBUT DU BLOC 1	BLOCS FINIS À	E-MAILS OUVERTS À
LUN			
MAR			
MER			
JEU			
VEN			
SAM			
DIM			

FILE DE LA SEMAINE · PLUS DUR D'ABORD

Une ligne par bloc. Bâtons : un par sortie volontaire, puis on relance. Entourez votre concentration, de 1 à 5.

JOUR	#	DÉBUT	TÂCHE	BÂTONS	CONCENTRATION	CE QUI EST TERMINÉ
LUN	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
MAR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
MER	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
JEU	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
VEN	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
SAM	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
DIM	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	

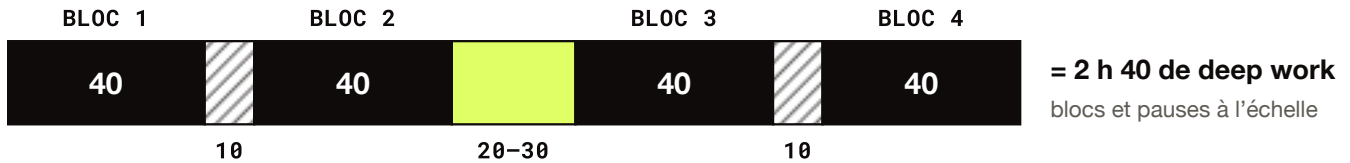
Jours complets _____ Bâtons _____ Concentration moy. _____ Min de deep work _____

Travaux terminés, total de la semaine _____

AJOUTEZ UN QUATRIÈME BLOC

Quatre blocs de 40 minutes, en deux paires. Dix minutes entre les blocs d'une paire, et une pause longue de 20 à 30 minutes entre les paires.

BLOCS PAR JOUR	MINUTES PAR BLOC	PAUSE	DEEP WORK PAR JOUR
4	40	10 + 25 _{min}	2 h 40



LE BLOC 1 AVANT E-MAILS, MESSAGERIE ET INFOS · CRÉNEAUX SUPERFICIELS ENSUITE · PAGE 11

CE QUI CHANGE

Un quatrième bloc, et 2 heures 40 de deep work. Pauses comprises, votre matinée de deep work occupe maintenant environ trois heures et demie d'horloge.

CE QUI SERA DUR

Tenir les autres à l'écart d'une matinée aussi longue. Et le bloc 4 : attendez-vous à ce qu'il ait d'abord votre note de concentration la plus basse.

POURQUOI CETTE CHARGE

Deux paires séparées par une vraie pause ne demandent pas plus, d'une traite, que la semaine dernière. Les 40 minutes de plus viennent d'une deuxième séance.

TECHNIQUE À AJOUTER : LA MARCHÉ

Passez la pause longue hors du bâtiment : dix minutes à pied, un petit quelque chose à manger, la lumière du jour, pas d'écran. Revenez vers une ligne de tâche déjà écrite. La marche fait de la deuxième paire un nouveau départ.

Réservez toute la matinée. Une seule entrée d'agenda, du début du bloc 1 à la fin du bloc 4, marquée « occupé ». Indiquez vos créneaux superficiels dans votre statut ou votre signature : on saura quand vous répondez (page 12).

PLANIFIEZ LA SEMAINE · À RÉSERVER DANS L'AGENDA

JOUR	DÉBUT DU BLOC 1	PAUSE LONGUE À	BLOCS FINIS À	E-MAILS OUVERTS À
LUN				
MAR				
MER				
JEU				
VEN				
SAM				
DIM				

FILE DE LA SEMAINE · PLUS DUR D'ABORD

Une ligne par bloc. Bâtons : un par sortie volontaire, puis on relance. Entourez votre concentration, de 1 à 5.

JOUR	#	DÉBUT	TÂCHE	BÂTONS	CONCENTRATION	CE QUI EST TERMINÉ
LUN	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
MAR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
MER	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
JEU	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	

Une ligne par bloc. Bâtons : un par sortie volontaire, puis on relance. Entourez votre concentration, de 1 à 5.

JOUR	#	DÉBUT	TÂCHE	BÂTONS	CONCENTRATION	CE QUI EST TERMINÉ
VEN	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
SAM	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
DIM	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	

Jours complets _____ Bâtons _____ Concentration moy. _____ Min de deep work _____

Travaux terminés, total de la semaine _____

MEILLEUR BLOC DE LA SEMAINE

Lequel, et ce qui l'a fait marcher.

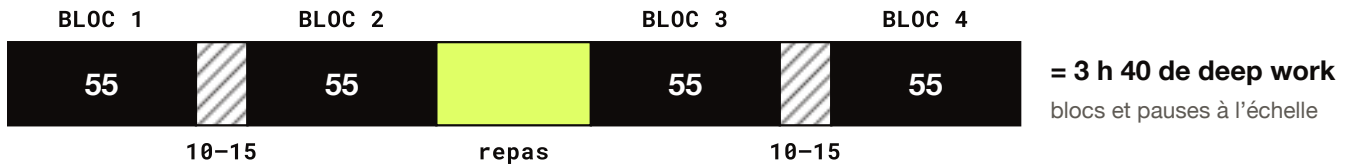
UNE CHOSE À CHANGER

La semaine prochaine : la pièce, les horaires ou les tâches.

ALLONGEZ LE BLOC À 55

Quatre blocs encore, chacun plus long de 15 minutes. Prenez 10 à 15 minutes après chaque bloc, et une vraie pause repas au milieu.

BLOCS PAR JOUR	MINUTES PAR BLOC	PAUSE	DEEP WORK PAR JOUR
4	55	15_{min} + repas	3 h 40



LE BLOC 1 AVANT E-MAILS, MESSAGERIE ET INFOS · CRÉNEAUX SUPERFICIELS ENSUITE · PAGE 11

CE QUI CHANGE

Des blocs de 55 minutes et 3 heures 40 de deep work. Avec les pauses et le repas, cela fait près de cinq heures de votre journée : le bloc 1 doit commencer tôt.

CE QUI SERA DUR

Le milieu d'un bloc de 55 minutes, où rien ne marque votre avancée. Et arriver au bloc 4 avec encore quelque chose à lui donner.

POURQUOI CETTE CHARGE

Seule la durée monte, à nouveau. Quatre blocs de 55 vous mettent au niveau des meilleurs élèves violonistes de la page 7.

TECHNIQUE À AJOUTER : LE REPÈRE

À mi-bloc, regardez le minuteur une fois et notez une ligne sur le carnet : où vous en êtes face à la ligne d'arrivée. En retard ? Rapprochez-la tout de suite. Un coup d'œil, puis retour à la tâche.

C'est peut-être votre niveau. 3 heures 40, c'est proche des quatre heures environ que tient l'élite. Beaucoup se stabilisent à 4 x 55, et c'est un résultat à part entière. Ne passez à la semaine 6 que si cette semaine vous donne 5 jours complets sur 7 et que vos notes de concentration tiennent. C'est la règle qui décide.

PLANIFIEZ LA SEMAINE · À RÉSERVER DANS L'AGENDA

JOUR	DÉBUT DU BLOC 1	PAUSE REPAS À	BLOCS FINIS À	E-MAILS OUVERTS À
LUN				
MAR				
MER				
JEU				
VEN				
SAM				
DIM				

FILE DE LA SEMAINE · PLUS DUR D'ABORD

Une ligne par bloc. Bâtons : un par sortie volontaire, puis on relance. Entourez votre concentration, de 1 à 5.

JOUR	#	DÉBUT	TÂCHE	BÂTONS	CONCENTRATION	CE QUI EST TERMINÉ
LUN	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
MAR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
MER	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
JEU	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	

Une ligne par bloc. Bâtons : un par sortie volontaire, puis on relance. Entourez votre concentration, de 1 à 5.

JOUR	#	DÉBUT	TÂCHE	BÂTONS	CONCENTRATION	CE QUI EST TERMINÉ
VEN	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
SAM	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
DIM	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	

Jours complets _____ Bâtons _____ Concentration moy. _____ Min de deep work _____

Travaux terminés, total de la semaine _____

MEILLEUR BLOC DE LA SEMAINE

Lequel, et ce qui l'a fait marcher.

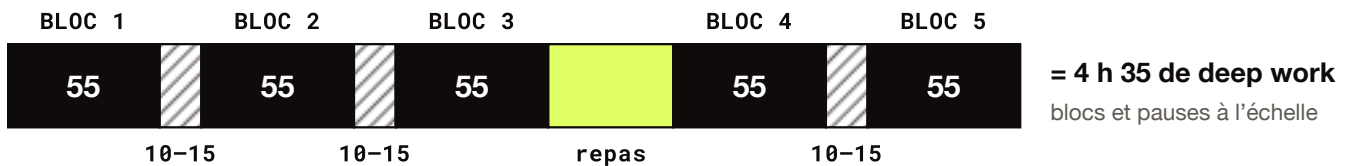
UNE CHOSE À CHANGER

La semaine prochaine : la pièce, les horaires ou les tâches.

AJOUTEZ LE CINQUIÈME BLOC

Cinq blocs de 55 minutes : trois avant la pause repas, deux après. C'est le haut de l'échelle, et la semaine que vous comptez.

BLOCS PAR JOUR	MINUTES PAR BLOC	PAUSE	DEEP WORK PAR JOUR
5	55	15_{min} + repas	4 h 35



LE BLOC 1 AVANT E-MAILS, MESSAGERIE ET INFOS · CRÉNEAUX SUPERFICIELS ENSUITE · PAGE 11

CE QUI CHANGE

Un cinquième bloc et 4 heures 35 de deep work, le tout fini avant le dîner. Le travail superficiel vit désormais entièrement dans ses créneaux.

CE QUI SERA DUR

Le bloc 5. Et les jours où la vie prend l'après-midi : ces jours-là, quatre blocs font une bonne journée.

POURQUOI CETTE CHARGE

Cinq blocs pleins : la destination du plan. Elle est au plafond, donc un niveau à tester cette semaine ; 4 × 55 reste le niveau où revenir.

TECHNIQUE À AJOUTER : L'ORDRE

Classez les cinq tâches selon ce qu'elles exigent de vous. La plus dure va dans le bloc 1. Le bloc 5 reçoit du deep work aux contours nets : relire votre brouillon, vérifier une analyse, des exercices que vous savez aborder.

C'est la semaine que vous comptez. Chaque soir, comptez vos travaux terminés comme en semaine de référence (page 8), dans la colonne de droite du journal. Le total de la semaine est votre compte de la semaine 6. Si vous tenez un niveau inférieur, comptez plutôt votre dernière semaine à ce niveau.

PLANIFIEZ LA SEMAINE · À RÉSERVER DANS L'AGENDA

JOUR	DÉBUT DU BLOC 1	PAUSE REPAS À	BLOCS FINIS À	E-MAILS OUVERTS À
LUN				
MAR				
MER				
JEU				
VEN				
SAM				
DIM				

FILE DE LA SEMAINE · PLUS DUR D'ABORD

Une ligne par bloc. Bâtons : un par sortie volontaire, puis on relance. Entourez votre concentration, de 1 à 5.

JOUR	#	DÉBUT	TÂCHE	BÂTONS	CONCENTRATION	CE QUI EST TERMINÉ
LUN	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	
MAR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	
MER	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	
JEU	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	

Une ligne par bloc. Bâtons : un par sortie volontaire, puis on relance. Entourez votre concentration, de 1 à 5.

JOUR	#	DÉBUT	TÂCHE	BÂTONS	CONCENTRATION	CE QUI EST TERMINÉ
VEN	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	
SAM	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	
DIM	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	

Jours complets _____ Bâtons _____ Concentration moy. _____ Min de deep work _____

Terminés (compte semaine 6), total de la semaine _____

COMPTEZ LA SEMAINE

Parcourez la dernière colonne des deux pages et comptez les travaux terminés, selon la définition de la page 8. Reportez le total ci-dessus, sur la fiche de suivi et dans le calcul page 36.

MEILLEUR BLOC DES SIX SEMAINES

Lequel, et ce qui l'a fait marcher.

DÉCIDEZ, PUIS FAITES LE CALCUL

Cinq minutes en fin de semaine, à partir des totaux au bas du journal.

SEM.	JOURS COMPLETS (SUR 7)	BÂTONS (TOTAL)	CONCENTR. MOYENNE	MIN DEEP WORK	DÉCISION
SEM. 1					☐ Monter ☐ Répéter ☐ Redescendre
SEM. 2					☐ Monter ☐ Répéter ☐ Redescendre
SEM. 3					☐ Monter ☐ Répéter ☐ Redescendre
SEM. 4					☐ Monter ☐ Répéter ☐ Redescendre
SEM. 5					☐ Monter ☐ Répéter ☐ Redescendre
SEM. 6					☐ Monter ☐ Répéter ☐ Redescendre
RÉPÉTER					☐ Monter ☐ Répéter ☐ Redescendre
RÉPÉTER					☐ Monter ☐ Répéter ☐ Redescendre

5–7 jours complets : monter. **3–4** : répéter. **0–2** : redescendre d'une semaine. Les lignes en plus servent aux semaines répétées ; la dernière page en offre d'autres.

APRÈS LA SEMAINE 6

VOTRE MULTIPLE

COMPTE SEMAINE 6

÷

COMPTE RÉFÉRENCE

=

× PLUS DE TRAVAIL TERMINÉ

MIN DEEP WORK S6

÷

MIN DEEP WORK RÉF.

=

× PLUS DE DEEP WORK

Lire votre chiffre. Une semaine contre une semaine, comptées par vous : lisez-y une direction et un ordre de grandeur. Sous la semaine 6, prenez votre dernière semaine au niveau tenu. Semaine inhabituelle (congrés, échéance) ? Comptez aussi la suivante et prenez la moyenne. Référence à 0 : le multiple n'a pas de valeur, notez le compte et savourez-le.

MES MEILLEURS BLOCS : POURQUOI

CE QUE JE CHANGE AU PROCHAIN TOUR

LES MAUVAIS JOURS SONT PRÉVUS

Chacune de ces situations est arrivée à tous ceux qui se sont entraînés. Chacune a sa parade, qui garde l'entraînement en vie.

UN MAUVAIS JOUR

MINIMUM : 1 × 25

Maladie, crise, nuit blanche. Faites un seul bloc de 25 minutes sur la plus petite tâche de votre file et remplissez un cercle. Il compte comme un jour d'entraînement.

La règle de montée demande toujours cinq jours complets, et chaque semaine a deux jours de marge pour cela. Une semaine à trois mauvais jours est une semaine à répéter : elle coûte sept jours, et rien d'autre.

UN BLOC QUI CASSE SANS CESSÉ

COUPEZ LA TÂCHE EN DEUX

Trois bâtons dans un bloc signifient en général que la tâche est trop grosse ou trop floue pour être tenue. Arrêtez-vous, prenez deux minutes pour la découper selon les règles de la page 10, et relancez sur le premier morceau.

Gardez la durée du bloc. Le raccourcir vous apprend à arrêter quand cela devient dur.

UNE SEMAINE MANQUÉE

REDESCENDEZ D'UN ÉCHELON

Une semaine à deux jours complets ou moins, ou à zéro, vous fait descendre d'une semaine sur l'échelle. Reprendre à 3 × 25 après une coupure à 3 × 40, c'est une charge que vous terminerez dès le premier jour, et c'est terminer qui relance l'habitude.

Prenez une ligne de la fiche du deuxième tour et continuez de là.

UNE SEMAINE DE NOTES BASSES

VÉRIFIEZ QUATRE CHOSES

Surtout des 2 : c'est une information. Regardez, dans cet ordre, votre sommeil et votre dernière caféine (page 17), la place de vos blocs en début de journée (page 11), la taille de vos tâches, et votre son (page 15). Changez-en un seul pendant une semaine et comparez les notes.

« JE NE TROUVE PAS 25 MINUTES »

5 % DE LA JOURNÉE

25 minutes, c'est 5 % d'une journée de huit heures. Elles se trouvent presque toujours à l'un de ces trois endroits : les 25 premières minutes de travail avant d'ouvrir les e-mails, les 25 minutes avant l'arrivée du premier collègue, ou la première moitié du déjeuner.

Si aucun n'est à vous, faites le bloc sur un projet personnel, à la maison. La compétence se transfère.

MON BLOC DES MAUVAIS JOURS : OÙ ET QUAND IL A LIEU, QUOI QU'IL ARRIVE

QUAND LA JOURNÉE EST AUX AUTRES

Déplacements, open spaces et agendas pleins de réunions. Les blocs rétrécissent et se déplacent. Ils restent.

EN DÉPLACEMENT

MINIMUM : 1 PAR JOUR

Décidez avant de partir : un bloc par jour, et où. Un bureau d'hôtel avant le petit-déjeuner ou une place de train font l'affaire. En avion, le téléphone reste dans le sac, là-haut, et votre montre sert de minuteur.

Glissez la page de journal de la semaine dans votre passeport ou votre carnet. Une semaine de déplacement compte en général comme une répétition : le plan fonctionne comme prévu.

UN OPEN SPACE

SIGNALEZ, PUIS BOUGEZ

Le casque est le signal ; dites-le dans le message unique de la page 13. Si possible, asseyez-vous face à un mur ou une fenêtre. Quelqu'un s'approche ? Plan 3 de la page 18 : « Je suis dans un bloc jusqu'à vingt-cinq. Je viens vous voir. » Notez son nom sur le carnet.

Si le plateau est trop bruyant pour réfléchir, réservez une petite salle pour vos blocs, ou placez-les aux extrémités de la journée.

UNE JOURNÉE DE RÉUNIONS

LES BLOCS D'ABORD

Réservez les blocs de la semaine avant l'arrivée des réunions, dans le tableau de planification du briefing. Les blocs passent en premier : le plus sûr est une première réunion qui commence après eux. Sinon, un trou de 30 minutes entre deux réunions contient un bloc de 25.

Un jour à cinq heures de réunions ou plus, faites le minimum d'un bloc, tôt. Puis demandez une matinée sans réunion par semaine : c'est une demande normale.

À LA MAISON, AVEC DU MONDE

UN PANNEAU SUR LA PORTE

Convenez des horaires des blocs au petit-déjeuner, avec les mots du message unique. Un panneau sur la porte indiquant l'heure de votre sortie fonctionne avec des enfants en âge de lire l'heure. Le casque sur les oreilles veut dire la même chose qu'au bureau.

VOTRE RESPONSABLE VOUS INTERROMPT

UN ACCORD, UNE FOIS

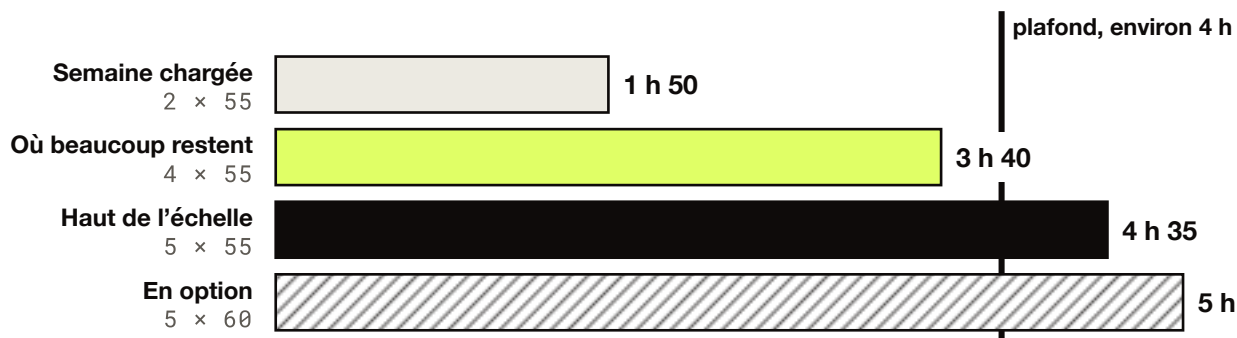
Montrez-lui la fiche de suivi. Dites à quoi servent les blocs et quand ils ont lieu, et demandez-lui quelles heures garder libres de préférence. La plupart des responsables préfèrent deux heures prévisibles de votre meilleur travail à huit heures hachées.

LA SITUATION QUI RISQUE LE PLUS DE CASSER MA SEMAINE, ET CE QUE JE FERAI

TENEZ LE NIVEAU ATTEINT

Vous avez maintenant un niveau que vous terminez cinq jours sur sept. Désormais, l'entraînement, c'est de le garder.

DEEP WORK PAR JOUR À CHAQUE NIVEAU



TENEZ-LE

Continuez de remplir la fiche de suivi, page du deuxième tour. Une semaine à 3–4 jours complets : même niveau. Une semaine à 0–2 : un échelon plus bas, puis remontée selon la règle. Tenu sur 250 jours ouvrés, 4 × 55 représente environ 900 heures de travail sans partage.

LE 5 × 60, EN OPTION

Accessible après une semaine à 5 × 55 avec 5 jours complets. Il ajoute 25 minutes et porte la journée à 5 heures, au-delà du plafond de la page 7. Essayez une semaine, et ne le gardez que si vos notes de concentration ne bougent pas.

UNE SEMAINE CHARGÉE

Échéances, déplacements, maladie à la maison. Fixez maintenant votre niveau de semaine chargée : deux blocs à votre durée actuelle, en premier, avant les e-mails. Gardez la clôture, lâchez le reste. Ensuite, retour à votre niveau. Plancher : un bloc de 25 minutes par jour.

66

jours, en médiane, pour qu'un geste quotidien devienne automatique. De 18 à 254.

SIX SEMAINES LANCENT L'HABITUDE

Lally et ses collègues ont suivi 96 volontaires qui répétaient chacun un nouveau geste quotidien dans le même contexte. Le temps médian pour atteindre leur plateau d'automatisme était de 66 jours ; le plus rapide en a mis 18, et la projection la plus lente était de 254. Manquer un seul jour ne faisait aucune différence mesurable.

À 42 jours, vos blocs peuvent encore demander de la volonté. C'est attendu. La fiche du deuxième tour couvre les semaines où cela cesse.

MON NIVEAU

Je tiens (blocs × minutes) _____

Mon niveau de semaine chargée _____

Le deuxième tour commence le _____

J'essaierai le 5 × 60 la semaine du _____

À quoi servira mon temps de deep work _____

Lally et al., 2010, European Journal of Social Psychology. Référence complète page 41. Les niveaux sont les nôtres et, comme l'échelle, n'ont été testés par aucune étude.

LA PLACE DE SOLVE LABS

Le plan d'entraînement est complet sans nous. Voici ce que nous fabriquons, et la place de chaque produit dans la journée que vous venez de bâtir.

PREMIER CAFÉ

LA JOURNÉE DE TRAVAIL

LE SOIR

MATIN

LION'S MANE EN POUDRE

Deux mesurètes dans le premier café, avant le bloc 1. Pour la concentration.

La caféine vient du café : le Lion's Mane n'en a pas.

JOURNÉE DE TRAVAIL

BRAIN TECH

Deux gélules après le petit-déjeuner, avec de l'eau.

Son zinc contribue à une fonction cognitive normale, et sa vitamine B6 contribue à réduire la fatigue.

DÉTENTE DU SOIR

REISHI

Deux mesurètes dans un cacao ou une tisane, après la clôture de la page 17.

Il accompagne le retour au calme du soir, dont dépendent les blocs du lendemain.

LE SYSTÈME DEEP WORK

LE SYSTÈME DÈS 4,95 €

Les trois : le Système Deep Work, dès 4,95 € + 8,95 € de livraison.

solvelabs.world/fr/pages/systeme-deep-work



GRATUIT · FACULTATIF

UN MINUTEUR POUR VOS BLOCS

L'appli Solve Labs lance des blocs de 25 et 30 minutes avec leurs pauses, et propose un son de concentration sans paroles. Pour les blocs de 40 et 55 minutes, n'importe quel minuteur convient. Ouvrez-la sur l'ordinateur : le téléphone peut rester dans l'autre pièce.

solvelabs-app.vercel.app/deep



Compléments alimentaires. Ils ne remplacent pas une alimentation variée et un mode de vie sain. Respectez la dose journalière recommandée sur l'emballage. Enceinte, allaitante, sous traitement ou suivi médical : demandez d'abord l'avis de votre médecin.

Vos questions sur le plan ou les produits nous parviennent via solvelabs.world. Nous les lisons, et la prochaine édition de ce cahier se construira sur ce qui, selon vous, a marché ou non.

24 SOURCES, CHACUNE ÉVALUÉE

SOURCES

Solide : une méta-analyse ou de nombreuses études concordantes. **Modéré** : une étude isolée sérieuse, une revue, ou un résultat groupé avec des questions ouvertes. **Faible** : petit, contesté, ou l'argument d'un auteur. La note porte sur la phrase en gras : ce pour quoi nous utilisons la source.

MODÉRÉ · Leroy, S. (2009). Why is it so hard to do my work? The challenge of attention residue when switching between work tasks. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 109(2), 168–181.

Deux expériences en laboratoire : l'attention reste sur la tâche inachevée, la suivante en pâtit.

FAIBLE · Mark, G., González, V. M. & Harris, J. (2005). No task left behind? Examining the nature of fragmented work. *Proceedings of CHI 2005*, 321–330.

24 employés de bureau : 57 % des plages de travail interrompues ; reprise après 25 min 26 s.

MODÉRÉ · Mark, G. (2023). *Attention Span*. Hanover Square Press.
Temps sur un écran avant d'en changer : 2,5 min, 75 s, 47 s. Un comportement, pas une capacité.

FAIBLE · Newport, C. (2016). *Deep Work*. Grand Central Publishing.

Le terme, le test du jeune diplômé et l'heure du débutant (sa lecture d'Ericsson).

SOLIDE · Gollwitzer, P. M. & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: a meta-analysis. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119.

94 tests indépendants : les plans « si... alors » favorisent l'atteinte des objectifs, $d = 0,65$.

MODÉRÉ · Smits, E. J. C., Wenzel, N. & de Bruin, A. (2025). Investigating the effectiveness of self-regulated, Pomodoro, and Flowtime break-taking techniques among students. *Behavioral Sciences*, 15(7), 861.

94 étudiants : aucune différence de rendement entre le 25/5 et deux autres rythmes de pause.

MODÉRÉ · Biwer, F. et al. (2023). Understanding effort regulation: comparing 'Pomodoro' breaks and self-regulated breaks. *British Journal of Educational Psychology*.

87 étudiants : pauses fixes, moins de fatigue et de distraction, autant de tâches en moins de temps.

SOLIDE · Albulescu, P. et al. (2022). "Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks. *PLOS ONE*.

22 échantillons, $N = 2335$: vigueur $d = 0,36$, fatigue $0,35$, rendement $0,16$ (n.s.).

MODÉRÉ · Ariga, A. & Lleras, A. (2011). Brief and rare mental "breaks" keep you focused. *Cognition*.

84 personnes, une tâche d'attention de 50 minutes : deux brèves diversions ont évité la baisse.

MODÉRÉ · Ericsson, K. A., Krampe, R. Th. & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*.
Meilleurs élèves violonistes : environ 3,5 h de pratique par jour ; peu de gain au-delà de 4 h environ. Des musiciens.

MODÉRÉ · Lally, P. et al. (2010). How are habits formed: modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*.

96 volontaires : médiane de 66 jours, de 18 à 254 ; un jour manqué ne changeait rien.

FAIBLE · Ward, A. F. et al. (2017). Brain drain: the mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140–154.

Le résultat d'origine sur le téléphone posé sur le bureau, contesté par les deux suivants.

MODÉRÉ · Ruiz Pardo, A. C. & Minda, J. P. (2022). Reexamining the "brain drain" effect: a replication of Ward et al. (2017). *Acta Psychologica*, article 103717.

Réplication préenregistrée : aucun effet de l'emplacement du téléphone.

SOLIDE · Parry, D. A. (2024). Does the mere presence of a smartphone impact cognitive performance? A meta-analysis of the "brain drain effect". *Media Psychology*, 27(5), 737–762.

56 résultats de 27 études, $n = 7093$: un petit effet, sur la seule mémoire de travail.

SOLIDE · Vasilev, M. R., Kirkby, J. A. & Angele, B. (2018). Auditory distraction during reading: a Bayesian meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*.

65 études : musique avec paroles, $d = -0,35$ sur la lecture ; musique instrumentale, à peu près zéro.

MODÉRÉ · Souza, A. S. & Leal Barbosa, L. C. (2023). Should we turn off the music? Music with lyrics interferes with cognitive tasks. *Journal of Cognition*, 6(1), 24.

Les paroles gênaient les tâches cognitives ; appuie le même ordre de conseils.

MODÉRÉ · Garcia-Argibay, M., Santed, M. A. & Reales, J. M. (2019). Efficacy of binaural auditory beats in cognition, anxiety, and pain perception: a meta-analysis. *Psychological Research*.

22 études : effet global $g = 0,45$ sur mémoire, attention, anxiété et douleur réunies.

MODÉRÉ · Ingendoh, R. M., Posny, E. S. & Heine, A. (2023). Binaural beats to entrain the brain? A systematic review. *PLOS ONE*.

14 études du mécanisme proposé : 5 pour, 8 contre, 1 mitigée.

SOLIDE · Lim, J. & Dinges, D. F. (2010). A meta-analysis of the impact of short-term sleep deprivation on cognitive variables. *Psychological Bulletin*, 136(3), 375–389.

70 études : les défaillances de l'attention simple sont les plus touchées ($g = -0,776$).

MODÉRÉ · Drake, C. et al. (2013). Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9(11), 1195–1200.

12 adultes, 400 mg, 6 h avant le coucher : environ une heure de sommeil en moins.

MODÉRÉ · May, C. P. & Hasher, L. (1998). Synchrony effects in inhibitory control over thought and action. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 24, 363–379.

On résiste le mieux à la distraction à son propre pic de la journée.

MODÉRÉ · Schmidt, C., Collette, F., Cajochen, C. & Peigneux, P. (2007). A time to think: circadian rhythms in human cognition. *Cognitive Neuropsychology*, 24(7), 755–789.

Revue : attention et contrôle exécutif varient au fil de la journée, selon le chronotype.

MODÉRÉ · Kushlev, K. & Dunn, E. W. (2015). Checking email less frequently reduces stress. *Computers in Human Behavior*, 43, 220–228.

124 adultes : e-mails trois fois par jour, moins de stress quotidien qu'en consultation libre.

MODÉRÉ · Sonnentag, S. & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: the stressor-detachment model. *Journal of Organizational Behavior*, 36(S1), S72–S103.

Revue : décrocher le soir va de pair avec une tension moindre.

Écartés exprès, car leurs propres sources ne les étayaient pas : « une capacité d'attention de 47 secondes », « 23 minutes pour se reconcentrer », 52/17, « des cycles de concentration de 90 minutes », « le flow rend cinq fois plus productif », « 21 jours pour créer une habitude ».

DEUXIÈME TOUR

LE PROTOCOLE DEEP WORK

Date de début _____

Semaines répétées et maintien du niveau. Inscrivez l’objectif, barrez les cercles en trop, remplissez-en un par bloc terminé. Carré : concentration, 1 à 5.

SEMAINE	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM	OBJECTIF · BILAN · DÉCISION	
SEMAINE _____									_____ × _____ min · pauses _____ Jours complets _____ / 7 ☐ MONTER ☐ RÉPÉTER ☐ REDESCENDRE
SEMAINE _____									_____ × _____ min · pauses _____ Jours complets _____ / 7 ☐ MONTER ☐ RÉPÉTER ☐ REDESCENDRE
SEMAINE _____									_____ × _____ min · pauses _____ Jours complets _____ / 7 ☐ MONTER ☐ RÉPÉTER ☐ REDESCENDRE
SEMAINE _____									_____ × _____ min · pauses _____ Jours complets _____ / 7 ☐ MONTER ☐ RÉPÉTER ☐ REDESCENDRE
SEMAINE _____									_____ × _____ min · pauses _____ Jours complets _____ / 7 ☐ MONTER ☐ RÉPÉTER ☐ REDESCENDRE
SEMAINE _____									_____ × _____ min · pauses _____ Jours complets _____ / 7 ☐ MONTER ☐ RÉPÉTER ☐ REDESCENDRE

PREMIER COMPTE

→

COMPTE DE CE TOUR

=

× PLUS

5–7 jours complets : monter · 3–4 : répéter · 0–2 : redescendre d’une semaine. Les comptes sont les travaux importants terminés en une semaine.

Les blocs d’abord. Tous finis avant le dîner. Mauvais jour : au moins un bloc de 25 minutes. Jour d’entraînement, pas jour complet.