

JUIN 2021

## *Organisation, productivité, réussite : et si on se foutait un peu la paix ?*

Par Roland Gillet

---

Vous passez plus de temps au cabinet que chez vous, alors il est inconcevable d'assimiler le travail à la souffrance.

---

### *Faites-vous confiance et foutez-vous la paix !*

---

Il est primordial de replacer le développement de son cabinet dentaire sur un plan de PLAISIR, d'apprendre à écouter d'avantage son corps, son énergie, ses besoins et de comprendre que c'est ok de ne pas avoir envie de faire quelque chose, pour réussir à construire autour de tout ça SON organisation. Les outils, les process... sont au service de celle ou celui que vous êtes pour se révéler aux yeux des autres, mais pas l'inverse !!

Le résultat c'est d'être soi-même autant dans son organisation que dans sa productivité ou dans l'utilisation de ses outils. Être une meilleure version de soi-même car vous prendrez soin de vous et vous serez plus épanoui dans votre état d'esprit grâce à tous ses moments qui vous feront plaisir. Forcément ça aura un impact favorable dans le développement de votre cabinet !

« Désormais je ne suis plus dans une quête de réussite ou de perfection, je respire, je réapprends à apprécier les petits plaisirs de la vie, les gratitudes, je gère les imprévus sans avoir la boule au ventre... et tout ça n'est

qu'une question de travail sur soi ! » Dr Thierry B. Lyon

Alors comment se détacher de la pression du cabinet par rapport à l'organisation, la productivité et la réussite ultime ? Mais d'abord remettons les choses dans leur contexte. Vous avez tous une vision différente de l'art dentaire, et surtout du développement que l'on veut insuffler à son cabinet, alors il est temps de se foutre un peu la paix !

---

### *L'organisation est indispensable dans le cabinet dentaire*

---

Il est très rare de ne rien oublier ou d'être partout en même temps sans se perdre (entre l'administratif, les patients, la communication, les assistantes...). Vous avez toujours une tonne de tâches à accomplir chaque jour et les personnes extérieures au cabinet ne s'en rendent pas compte. C'est bien beau d'être à son compte, personne ne vous dit ce que vous devez faire. Mais c'est beaucoup plus complexe que juste ça en fait !

L'organisation est donc un point clef dans le cabinet dentaire. Elle va permettre d'améliorer vos résultats autant en terme de

JUIN 2021

productivité que d'efficacité. Cependant ce n'est pas le fond du sujet que je veux aborder avec vous aujourd'hui mais bien le rapport à l'organisation et la façon dont il peut évoluer dans votre quotidien de praticien.

De par vos multiples activités pro et perso (sport, vie privée, formations pro, présence dans un milieu associatif...) vous devriez avoir ce rapport quasi évident avec l'organisation. Vous pourriez même vous dire qu'à ce jour, c'est un plaisir que vous aimez vous accorder, tant l'organisation vous apporte le soulagement de vider son cerveau et apaise l'esprit. Vous devriez construire un lien très fusionnel, très solide avec cette obligation de vous organiser pour réussir à gérer vos multiples vies !



Si vous n'avez pas encore trouvé l'organisation idéale pour votre cabinet il faut à tout prix éviter de copier-coller les méthodes des confrères que vous connaissez ou les lectures et les idées « clés en main ». L'idée est de créer VOTRE organisation, VOTRE mélange d'outils et d'apprentissages qui vous correspond et qui évoluera selon VOS conditions.

Il y a souvent beaucoup de choses à transformer, à créer, à recommencer. Vous vous instaurez alors des journées à rallonge

avec un rythme éreintant, quasiment sans pause pour réussir à tout faire. Vous vous imposez une pression monstre tout seul, et encore plus quand vous entreprenez une spécialité. Résultat, vous développez un joli syndrome de l'épuisement qui va vous forcer à stopper pendant quelques jours, sans que cela malheureusement ne soulage totalement votre stress journalier ou dans le meilleur des cas, à revoir entièrement votre organisation pour écouter vos besoins.

---

## *Votre méthode d'organisation peut changer*

---

Vous verrez que votre processus d'organisation évoluera en même temps que vous, que vos priorités et notamment vos objectifs changeront en fonction de vos besoins et de votre énergie, jour après jour, mois après mois ... Ne vous cantonnez pas à une méthode, ne soyez pas trop rigoureux ni exigeant avec vous-même. Vous devez suivre la méthode qui VOUS convient et ne pas hésiter à la switcher si elle ne vous convient PLUS... pendant un moment, ou carrément plus du tout ! Je suis d'accord que ce n'est pas facile à intégrer quand on est un psychorigide de l'organisation mais je vous assure que ça fait toute la différence !

---

## *Crée son propre rythme de productivité*

---

Quand j'ai débuté en libéral je pouvais m'organiser et gérer mon temps à ma guise, mais je me suis tout de même imposée des horaires car la société m'a éduquée avec SA vision de l'organisation. En réalité, ça ne

JUIN 2021

fonctionne pas de cette manière pour obtenir de bons résultats. A l'époque je m'auto-flagellais au sein d'un engrenage pas très très joli qui me culpabilisait de ne pas faire les choses assez vite, assez bien, de ne pas être assez reconnaissant de la chance que j'avais d'être à mon compte. Jusqu'au jour où j'ai compris que j'avais un rythme et des pics de productivité qui n'étaient pas les mêmes que tout le monde ! Pour le coup j'étais ultra productif en mode « tête dans le guidon » !.

Si c'est votre cas, que vous vous battez contre votre propre rythme, arrêtez de vous acharner et transformez votre pensée négative en mode compréhension de vous-même et de votre rythme. Il peut être complètement différent de ce que vous voyez dans les autres cabinets, de ce que votre famille, vos amis mettraient en place ou non et c'est ok !! Le rythme à adopter c'est celui qui est bon POUR SOI. Car vous êtes unique !

Vous verrez qu'en analysant vos pics d'efficacité et en identifiant la fréquence qui vous correspond vous augmenterez votre productivité et vous aurez du plaisir à évoluer. Lorsque vous écoutez votre vrai rythme vous êtes alignée et vous gagnez du temps au sein de votre cabinet.

---

## *Mon conseil pour trouver son rythme*

---

Accordez-vous 2 jours de battement un peu plus freestyle, sans impératifs pour tenir un journal de suivi qui vous permettra de sonder votre ressenti, vos fluctuations d'énergie, vos besoins, de voir comment vous réagissez sans réveil le matin, sans contraintes, de noter tout ce qui vous paraît important dans votre journée. Vous pourrez ensuite analyser quels sont les moments propices à votre efficacité, à votre productivité pour vous aider à créer le rythme qui vous convient, en cassant tous les codes et toutes les croyances qui vous font

souffrir dans votre travail.

Vous devez prendre du plaisir dans votre travail au quotidien ! Si vous ne prenez pas de plaisir c'est très certainement que vous avez mal façonné votre organisation, vous n'êtes pas alignée. Changez ça tout de suite !

---

## *Ma vision de la réussite était influencée par ce qui se passait autour de moi*

---

Je me gavais de la sur-productivité ambiante et la réussite des autres était devenue un moteur pour moi car je voulais réussir de la même façon et faire grandir mon entreprise en suivant le même schéma. Vous aussi vous êtes peut-être dit que pour arriver à la réussite il fallait exploser sa productivité ? Mais cet effet de moteur au départ s'essouffle rapidement et se transforme en un boulet qui vous amène à se comparer sans cesse. A vouloir faire toujours plus, toujours mieux,



JUIN 2021

toujours plus grand, vous allez vous perdre.

Aujourd'hui il est temps de réussir à réinventer la réussite avec une définition qui vous est propre. Elle se symbolise par la sérénité qui vous parcourt quand vous vivez votre quotidien, quand vous travaillez (ou non) et surtout à travers toutes les choses que vous avez la possibilité de vivre. L'objectif principal que vous devez vous fixer pour le reste de cette année, est de vous concentrer sur vous, sur votre rythme, sur vos valeurs et sur votre épanouissement à VOTRE image. Décidez que vous allez développer votre cabinet à VOTRE rythme avec VOTRE façon de faire et que c'est normal si ça prend plus de temps que d'autres confrères car vous ne mettez pas les mêmes mécanismes en place, afin de pouvoir dire que vous avez choisi d'utiliser des outils, des techniques qui vous ressemblent et qui reflètent toutes les choses en lesquelles vous croyez.

---

*Votre état d'esprit est différent depuis quelques temps*

---

Vous avancez tous les jours dans votre cheminement et aujourd'hui vous vous êtes rendu compte que vous travailliez trop, au point d'atteindre une limite trop importante pour vous. Même si vous n'êtes pas dans une course à la réussite, vous souhaitez voir votre cabinet évoluer positivement et continuer d'avancer. C'est pourquoi il était nécessaire

pour vous de transformer votre quotidien en adaptant votre organisation professionnelle et personnelle pour alléger vos journées, les rendre plus courtes en étant focus uniquement sur certaines tâches.

Mettez une organisation qui vous soulage énormément l'esprit, car tous les matins vous vous réveillerez avec l'impression d'être débordée sans être serein !

Prenez également le temps d'accentuer le focus sur vous-même, et même si ça me prend 1 heure, prenez ce temps pour votre routine : 30 min de lecture, 60-90 min de sport, 5/10 min de méditation... et je suis heureux de pouvoir vous accorder ce petit plaisir personnel !

Le soir c'est pareil, octroyez-vous votre petite routine : *à partir de 20h je ne planifie plus rien et je fais ce qui me fait envie, sport, jeux vidéo, me former, dessiner, OU travailler !* Ne vous m'interdisez rien, si vous avez envie de bosser vos plans de traitements ou de faire votre compte, alors, allez bosser.

Réussir à transformer tout ce développement en un pur plaisir est un impératif pour prendre ce plaisir dans son cabinet. Si ce n'est pas le cas, prenez le temps d'identifier ce qui ne vous convient pas/plus pour faire la bascule et prendre du plaisir dans ce que vous faites au quotidien.

Pour un conseil ou une aide dans cette mise en place, appelez-moi et ne restez pas seul face à l'évolution de votre cabinet !

---

**Roland Gillet**

**Développeur de compétences et de projets pour le cabinet dentaire**

**Pour un 1<sup>er</sup> contact : [contact@cohesiondentaire.fr](mailto:contact@cohesiondentaire.fr) ou 06.17.08.67.17**