Relever les horaires réels et leurs causes

Date: 2026-10-25

Sur quelques journées ordinaires, relevez début, fin, activité et résultat. Distinguez interruptions et attentes si elles expliquent l’écart. Les horaires fictifs ci-dessous donnent 140 minutes de travail plus les mêmes 30 minutes d’intervalles. La fenêtre réelle finit donc à 11:50, soit 20 minutes après 11:30 prévu.

Employez les mêmes catégories et unités. C’est un journal personnel d’apprentissage, pas un relevé de paie ni une surveillance d’autrui. Une tâche en retard peut produire un bon résultat ; recherchez la cause avant de décider du changement.

Travail	Minutes prévues	Intervalle réel	Minutes réelles	Observation
Brouillon	60	09:00-10:15	75	Un exemple demandait une clarification
Calculs	30	10:30-10:50	20	Les données préparées ont raccourci le contrôle
Références et remise	30	11:05-11:50	45	Une référence devait être corrigée
Total du travail	120		140	Intervalles exclus des deux totaux
Mon entrée				

Calculer l’écart avec le bon dénominateur

Écart de durée = minutes de travail réelles - minutes prévues. Ici : 140 - 120 = +20 minutes. Écart relatif = 20 / 120 × 100 ≈ 16,7%. Le dénominateur est le travail prévu, pas la fenêtre de 150 minutes. Positif signifie ici plus de temps utilisé, sans constituer une note de productivité ou de qualité.

Un contrôle de 20 minutes estimé à 30 donne -10 minutes, soit environ -33,3%. Notez pourquoi il a été plus court, au lieu de juger automatiquement la vitesse favorable. Si la durée prévue est nulle, le pourcentage n’est pas défini : indiquez l’écart absolu et corrigez l’estimation. Comparez des travaux comparables, surtout si le périmètre change.

Sources

- Google Calendar Help: create an event
- Google Calendar Help: focus time and eligible accounts
- Aeon, Faber & Panaccio (2021): time-management meta-analysis
- Masicampo & Baumeister (2011): plans and unfinished goals
- Ghibellini & Meier (2025): interruption, recall and resumption
- Wendsche, Weigelt & Syrek (2026): unfinished work and off-job thoughts

---