

Comment mieux aborder un challenge technique pour un processus de recrutement ?

AR 3



Étudiant : Zotrim Uka

Évaluateur : Rafael Cardoso

Expert : Jean-Luc Beuchat

Déposé le : 10 décembre 2024

Résumé exécutif

Cet article réflexif analyse une expérience clé : la réalisation d'un challenge Angular dans le cadre d'un processus de recrutement pour Infomaniak. Ce défi a révélé des forces, des limites et des opportunités d'amélioration, en mettant en évidence l'importance d'une préparation technique efficace, de la gestion du stress et de l'adaptabilité face aux imprévus.

En suivant le **cycle de Kolb**, l'analyse propose des solutions concrètes pour optimiser la performance dans des contextes similaires. La **méthode des 20 heures** (Kaufman, 2019) servira à structurer un apprentissage rapide et ciblé, en fractionnant les compétences, planifiant des sessions courtes, et intégrant des exercices pratiques. Pour la **gestion du stress**, des outils tels que la méthode STOP (Foucault, 2024), la méditation guidée, et le "Growth Mindset" (Dweck, 2006) seront intégrés pour maintenir un état d'esprit positif et serein. Enfin, des méthodes comme **GTD** (Allen, 2001), la loi de Pareto et la planification flexible permettront d'organiser efficacement les priorités et de gérer les imprévus sans compromettre les objectifs principaux.

Ces stratégies seront suivies et évaluées à travers des journaux de bord et des retours externes pour affiner ma méthodologie. En appliquant ces enseignements, je pourrai aborder de futurs défis techniques avec plus de sérénité, d'efficacité et de résilience.

Mots-clés: Angular, préparation technique, gestion du stress, imprévus, Growth Mindset, pleine conscience, méthode GTD, loi de Pareto, apprentissage rapide

Table des matières

Résumé exécutif	i
1. Introduction	0
2. Expérimenter (Pratiquer).....	1
2.1. Contexte du challenge Angular	1
2.2. Étapes suivies lors de la réalisation du challenge	1
2.3. Résultats obtenus et obstacles rencontrés.....	2
3. Observer (Réfléchir).....	3
3.1 Analyse des facteurs ayant influencé mon expérience.....	3
3.2 Analyse critique et prise de conscience.....	3
3.3 Formulation de la problématique	4
4. Généraliser (Théoriser)	5
4.1 Préparation technique préalable	5
4.2 Gestion du stress.....	5
4.3 Gestion des imprévus	6
4.4 Synthèse	7
5. Transférer (Appliquer)	8
5.1 Améliorer ma préparation technique	8
5.2 Techniques pour réduire le stress	8
5.3 Organisation pour mieux gérer les imprévus	9
5.4 Évaluer les résultats pour m'améliorer.....	10
6. Conclusion.....	11
7. Conclusion personnelle	12
8. Références	13

1. Introduction

Dans le cadre de ma candidature pour un poste de développeur front-end chez Infomaniak, j'ai eu l'opportunité de réaliser un défi technique en Angular. Ce défi visait à tester mes compétences techniques dans un environnement concret, avec des attentes précises et des délais serrés. En tant qu'étudiant en informatique de gestion, en recherche d'un stage pour la réalisation de mon travail de Bachelor, ce challenge représentait une étape essentielle pour valider mes compétences et démontrer ma valeur professionnelle auprès d'une entreprise que j'admire.

Ce challenge a été enrichissant à plusieurs niveaux. Sur le plan technique, il m'a confronté à l'apprentissage accéléré d'Angular, une technologie que je ne maîtrisais pas encore. En seulement trois jours, j'ai dû assimiler les bases pour concevoir un projet fonctionnel. Si cette expérience a démontré ma capacité d'adaptation et ma rapidité d'apprentissage, elle a également mis en lumière un manque de préparation initiale, qui a ralenti mon démarrage et impacté ma fluidité.

D'un point de vue personnel, le stress a été un facteur déterminant. La pression liée à l'importance que j'accordais à ce projet a retardé mes premières étapes. Cependant, une fois lancé, ce stress s'est transformé en motivation, me permettant de travailler avec discipline et de livrer un projet respectant les exigences principales. Enfin, un imprévu familial pendant la semaine du défi a perturbé mon organisation et m'a empêché de me consacrer pleinement aux étapes bonus, renforçant la nécessité de développer des stratégies pour mieux gérer les aléas.

Cet article réflexif suit le **cycle de Kolb**, un modèle d'apprentissage structuré en quatre étapes : expérimenter, observer, conceptualiser et transférer. À travers cette analyse, je vais explorer les apprentissages techniques, émotionnels et organisationnels tirés de ce challenge. Je me concentrerai sur trois axes d'amélioration : la préparation technique, la gestion du stress et l'organisation face aux imprévus.

En formulant des stratégies concrètes à partir de cette réflexion, mon objectif est de transformer cette expérience en une opportunité d'apprentissage durable. Cela me permettra d'aborder mes futurs projets avec plus de sérénité, d'efficacité et de confiance, en consolidant les bases nécessaires à une carrière épanouissante et résiliente.

2. Expérimenter (Pratiquer)

2.1. Contexte du challenge Angular

J'ai postulé chez Infomaniak pour un poste de développeur front-end, dans le cadre de ma recherche d'un stage pour mon travail de Bachelor. Cette entreprise m'a toujours attiré pour plusieurs raisons : son engagement envers l'écologie, sa vision éthique et la qualité de ses services. En tant que personne très visuelle, j'ai toujours été passionné par le développement front-end, un domaine où je peux donner vie à des interfaces interactives et intuitives. Naturellement, ce poste correspondait parfaitement à mes aspirations professionnelles.

Lorsque j'ai reçu une réponse positive indiquant que mon dossier avait retenu l'attention et qu'on me proposait un challenge technique en Angular, j'ai ressenti une immense satisfaction. Cependant, cette joie était accompagnée d'un stress intense, car je savais que ce challenge allait être exigeant. Je n'avais jamais utilisé Angular auparavant, mais ayant une expérience en Next.js, basé sur React, je disposais d'une base de départ solide.

2.2. Étapes suivies lors de la réalisation du challenge

Le défi portait sur le développement d'une application web permettant de manipuler des données relatives à des espèces fictives. J'avais une semaine pour :

- Apprendre Angular,
- Développer l'application demandée,
- Et gérer en parallèle mes autres projets et responsabilités au sein de la Digital Team Academy.

Concrètement, cela impliquait de prioriser mes tâches et de réduire ma présence auprès de mes camarades cette semaine-là, en les avertissant de ma situation. Bien que ce choix ait été difficile, je savais que je devais me concentrer pleinement sur le challenge.

Au départ, j'étais très stressé, au point de ressentir une véritable appréhension à commencer le projet. Je me suis fixé la barre très haute, car je voulais absolument prouver ma valeur à une entreprise qui me tient à cœur. Malgré mes doutes, j'ai décidé de me lancer.

Choix initiaux :

- **Apprentissage accéléré d'Angular** : J'ai suivi des tutoriels sur openclassrooms et consulté la documentation officielle pour acquérir les bases essentielles à la réalisation du projet.
- **Approche itérative** : J'ai organisé le projet en petites étapes, validant chaque fonctionnalité avant de passer à la suivante.
- **Utilisation de Tailwind CSS** : Familiarisé avec cet outil, je l'ai utilisé pour styliser rapidement l'application, ce qui m'a permis de ne pas me disperser sur l'esthétique.
- **Gestion du temps** : J'ai alloué des plages horaires spécifiques à l'apprentissage d'Angular et au développement, tout en essayant de respecter mes autres engagements.

2.3. Résultats obtenus et obstacles rencontrés

Malgré mes efforts pour gérer mon temps et mes priorités, j'ai dû faire face à un événement personnel difficile pendant la réalisation de ce challenge. J'ai appris une mauvaise nouvelle concernant une personne proche de ma famille, ce qui a fortement impacté ma concentration et ma motivation.

Malgré cela, j'ai soumis mon projet dans les délais impartis. J'ai réussi à intégrer les fonctionnalités principales :

- L'affichage de la liste des espèces,
- Une barre de recherche dynamique,
- Une page de détails pour chaque espèce,
- Et un dialogue permettant de soumettre une image pour identifier une espèce via l'API.

Cependant, cet événement m'a empêché de me consacrer pleinement aux étapes bonus, telles que l'optimisation des performances ou l'amélioration des visuels. J'ai dû me recentrer sur l'essentiel, à savoir livrer un projet fonctionnel et respectant les exigences de base.

Actuellement, je suis en attente de l'évaluation de mon travail par Infomaniak. Cette expérience, bien qu'intense, m'a permis de repousser mes limites, mais elle a également mis en lumière certains défis que je n'avais pas anticipés.

3. Observer (Réfléchir)

3.1 Analyse des facteurs ayant influencé mon expérience

Ce défi Angular a été une expérience intense et révélatrice, mettant en lumière plusieurs facteurs qui ont influencé ma performance, à la fois positivement et négativement.

Le premier facteur marquant a été l'apprentissage accéléré d'Angular en seulement trois jours. Bien que cela m'ait permis d'acquérir rapidement les bases nécessaires pour débuter le projet, cette approche m'a parfois freiné. Je devais régulièrement consulter mes notes ou la documentation officielle, ce qui a ralenti mon avancement et perturbé ma fluidité.

Un autre facteur déterminant a été le stress initial que j'ai ressenti avant de commencer. Mes attentes envers moi-même étaient élevées, car Infomaniak est une entreprise que j'admire profondément. Cette pression personnelle m'a freiné dans les premières étapes, m'empêchant de me lancer immédiatement. Toutefois, une fois ce stress surmonté, il s'est transformé en motivation, me permettant de progresser de manière structurée et d'atteindre les objectifs principaux du projet.

Enfin, un imprévu familial survenu pendant la semaine du challenge a affecté ma concentration. Cet événement inattendu m'a contraint à réévaluer mes priorités, limitant le temps et l'énergie que je pouvais consacrer aux étapes bonus. Bien que frustré de ne pas avoir pu aller plus loin, j'ai su prioriser les fonctionnalités essentielles pour livrer un projet fonctionnel dans les délais impartis.

3.2 Analyse critique et prise de conscience

Avec du recul, je réalise que plusieurs éléments ont freiné ma progression :

- **Manque de préparation technique** : L'apprentissage accéléré d'Angular, bien que nécessaire, a amplifié mon stress initial. Si j'avais investi plus de temps en amont pour découvrir cette technologie, j'aurais travaillé de manière plus fluide et structuré mon projet avec davantage de confiance.
- **Stress initial paralysant** : La peur de ne pas être à la hauteur a retardé le démarrage du projet. Ces heures perdues auraient pu être évitées avec une meilleure gestion de mes émotions et une approche plus confiante dès le début.

- **Imprévu personnel** : Cet événement extérieur m'a rappelé l'importance de rester adaptable dans des contextes imprévisibles. Bien que cela ait impacté ma capacité à livrer un projet plus abouti, cela a également renforcé ma capacité à prioriser l'essentiel.

Malgré ces obstacles, je prends conscience de mes forces : ma motivation, ma discipline et ma capacité à prioriser les tâches essentielles ont été des atouts majeurs. Une fois lancé, j'ai su transformer mon stress en un moteur pour avancer et respecter les délais. Cela témoigne d'une certaine résilience et d'une volonté de ne pas abandonner, même face à des défis multiples.

3.3 Formulation de la problématique

En synthétisant ces réflexions, une question clé émerge : **"Comment mieux aborder un challenge technique dans un contexte de recrutement, en optimisant ma préparation et en gérant efficacement le stress et les imprévus ?"**

Cette problématique découle directement des défis rencontrés lors de cette expérience. Elle met en lumière trois axes d'amélioration :

1. **Préparation technique préalable** : Une planification stratégique et un apprentissage anticipé pour mieux maîtriser les technologies à utiliser.
2. **Gestion du stress** : Des techniques pour transformer l'appréhension initiale en un levier de motivation dès les premières étapes.
3. **Capacité d'adaptation** : Des outils pour mieux gérer les aléas personnels ou professionnels sans compromettre les objectifs principaux.

En explorant cette problématique, je vise à identifier des stratégies concrètes pour aborder de futurs défis techniques avec plus de sérénité et d'efficacité, en équilibrant préparation, résilience et performance.

4. Généraliser (Théoriser)

4.1 Préparation technique préalable

Le manque de préparation technique est une contrainte majeure lorsqu'il s'agit de relever un défi dans un délai limité. La **méthode des 20 heures**, proposée par Kaufman (2019), fournit un cadre efficace pour structurer un apprentissage rapide. Contrairement à la théorie des 10 000 heures, qui postule qu'il faut des milliers d'heures pour maîtriser une compétence, Kaufman démontre qu'en seulement 20 heures de pratique intentionnelle, il est possible d'atteindre une maîtrise fonctionnelle suffisante pour des besoins spécifiques.

Cette méthode repose sur trois étapes clés :

1. **Fractionner la compétence** : Diviser une compétence complexe en sous-compétences spécifiques. Par exemple, dans Angular, cela inclut l'apprentissage des composants, des services, du routage et de la consommation d'API. Cette décomposition facilite la hiérarchisation de l'apprentissage et réduit la charge cognitive.
2. **Éliminer les distractions** : Créer un environnement favorable à l'apprentissage en supprimant les interruptions (notifications, tâches non prioritaires).
3. **Pratiquer intentionnellement** : L'apprentissage doit être centré sur des activités concrètes et répétitives, comme développer un mini-projet en Angular, pour ancrer rapidement les bases nécessaires.

En appliquant ces principes, il devient possible de transformer un apprentissage stressant en un processus organisé et ciblé, réduisant ainsi le sentiment d'impréparation.

4.2 Gestion du stress

Le stress est un facteur majeur influençant la performance, surtout dans un contexte de recrutement. Selon Lazarus et Folkman (cités dans Bruchon-Schweitzer & Boujut, n.d.), le stress est une interaction dynamique entre une personne et son environnement, impliquant deux évaluations cognitives :

1. **Évaluation primaire** : Déterminer si la situation est une menace, un défi ou une opportunité.
2. **Évaluation secondaire** : Analyser les ressources disponibles pour y faire face.

Dans un contexte de challenge technique, le stress initial provient souvent d'une évaluation cognitive perçue comme intimidante. Une meilleure préparation peut réduire cette perception, mais des stratégies complémentaires, comme la pleine conscience, sont également efficaces.

La pleine conscience, introduite en Occident par Kabat-Zinn (cité dans Foucault, 2024), offre des outils simples pour gérer les émotions. Par exemple, la méthode STOP (*Stop, Take a breath, Observe, Proceed*) permet de prendre une pause réflexive lors de moments d'intensité émotionnelle. Cette pratique améliore la concentration et aide à réguler les émotions négatives.

De plus, l'approche du "**Growth Mindset**" (Dweck, 2006) propose de voir les défis comme des opportunités d'apprentissage plutôt que comme des évaluations de compétences. Ce changement de perspective peut transformer l'anxiété en motivation, en favorisant une attitude proactive face aux défis techniques.

4.3 Gestion des imprévus

Les imprévus représentent une autre contrainte dans le cadre d'un challenge technique. La **méthode GTD (Getting Things Done)**, développée par Allen (2001), propose un système structuré pour gérer efficacement les priorités :

1. **Capturer** : Noter immédiatement toutes les idées et tâches pour libérer l'esprit.
2. **Clarifier** : Décomposer chaque tâche en actions concrètes et évaluer leur pertinence.
3. **Organiser** : Classer les tâches selon leur urgence et leur importance.
4. **Réviser** : Revoir les priorités régulièrement pour s'adapter aux imprévus.
5. **Agir** : Focaliser son énergie sur les tâches prioritaires.

La **loi de Pareto** (L'équipe de Cadremploi, 2022), qui postule que 20 % des efforts génèrent 80 % des résultats, complète cette approche. Dans un défi, cela implique de prioriser les fonctionnalités clés qui apporteront le plus de valeur, tout en acceptant que certaines tâches secondaires soient mises de côté si les circonstances l'exigent.

En combinant ces approches, il devient possible de rester organisé et efficace, même face à des imprévus perturbant le travail initialement prévu.

4.4 Synthèse

Ces théories et outils – la méthode des 20 heures pour un apprentissage rapide, le modèle transactionnel du stress et la pleine conscience pour gérer les émotions, ainsi que GTD et Pareto pour structurer les priorités – offrent un cadre conceptuel solide pour relever des défis techniques.

En intégrant ces concepts, il devient possible de transformer une expérience stressante en une opportunité d'apprentissage maîtrisée. Cette approche holistique, alliant préparation technique, gestion des émotions et organisation, répond directement aux défis rencontrés lors de ce challenge Angular.

5. Transférer (Appliquer)

5.1 Améliorer ma préparation technique

L'une des premières propositions consiste à structurer ma préparation technique pour mieux anticiper les défis futurs. Pour cela, je vais appliquer la **méthode des 20 heures** (Kaufman, 2019) de manière organisée :

1. **Créer un plan d'apprentissage ciblé** : Avant un projet ou un challenge, je vais décomposer la technologie ou la compétence à maîtriser en sous-compétences spécifiques. Par exemple, pour Angular, cela inclurait :
 - La création et la gestion de composants.
 - Les services et leur interaction avec les API.
 - Le routage et la navigation.
2. **Planifier des sessions courtes et régulières** : En utilisant un calendrier structuré, je consacrerai des blocs de 1 à 2 heures par jour à l'apprentissage intensif. Je me concentrerai sur les concepts fondamentaux avant de passer à des aspects secondaires, selon les priorités définies par la loi de Pareto.
3. **Suivre une progression active** : Chaque session d'apprentissage inclura une partie théorique (tutoriels ou documentation) et une partie pratique (mini-projets). Cela renforcera ma rétention et ma capacité à appliquer rapidement ce que j'ai appris.

En documentant chaque étape dans un journal de bord (via un outil comme Notion), je pourrai suivre ma progression et identifier les points à améliorer pour mes futurs apprentissages.

5.2 Techniques pour réduire le stress

Pour mieux gérer le stress, en particulier dans des contextes où le délai est court et la pression élevée, je vais mettre en place des routines et outils adaptés :

1. **Pleine conscience au quotidien** : Je vais intégrer la méthode STOP (Foucault, 2024) dans ma routine, en prenant quelques minutes chaque matin pour m'ancrer dans le moment présent avant de commencer une tâche importante. Par exemple, lors de mon

prochain projet, je prendrai 5 minutes avant de démarrer chaque étape clé pour m'assurer que je suis concentré et calme.

2. **Développer un "Growth Mindset"** : Je vais systématiquement reformuler mes pensées négatives liées à l'échec potentiel. Au lieu de voir un challenge comme une évaluation de mes compétences, je me rappellerai que c'est une opportunité de progresser. Pour cela, je prévois d'écrire mes objectifs d'apprentissage à chaque début de projet, afin de maintenir une perspective positive.
3. **Méditation guidée** : En cas de stress intense, je testerai des applications comme Petit BamBou ou Headspace pour des méditations rapides (5 à 10 minutes) afin de me recentrer. Ces outils sont facilement accessibles et offrent des exercices adaptés à des environnements professionnels.

5.3 Organisation pour mieux gérer les imprévus

Les imprévus étant inévitables, je vais adopter des méthodes pour les anticiper et les gérer efficacement :

1. **Méthode GTD (Getting Things Done)** :
 - Chaque jour, je noterai toutes les tâches et idées en suspens dans un outil comme Trello ou Notion, afin de libérer mon esprit des préoccupations inutiles.
 - Je clarifierai les tâches en actions concrètes et spécifiques. Par exemple : au lieu de noter "Finaliser le projet", je décomposerai cela en étapes réalisables comme "Configurer l'API pour les données des espèces".
 - Chaque soir, je réviserai mes priorités pour m'adapter aux imprévus et ajuster mon plan sans perdre de vue mes objectifs principaux.
2. **Application de la loi de Pareto** : Lors de mes prochains projets, je m'assurerai d'identifier les 20 % de tâches essentielles qui génèrent 80 % des résultats. Par exemple, dans un challenge technique, les fonctionnalités principales seront toujours prioritaires sur les bonus, garantissant ainsi une livraison fonctionnelle malgré les contraintes.

3. **Prévoir des marges de manœuvre** : Lors de ma planification, j'ajouterai une marge de 10 à 20 % dans mon emploi du temps pour faire face aux imprévus (personnels ou professionnels). Cette flexibilité m'aidera à éviter le stress lié aux retards.

5.4 Évaluer les résultats pour m'améliorer

Pour m'assurer que ces hypothèses et propositions sont efficaces, je vais mettre en place un suivi régulier :

1. **Journaux de bord** : Je documenterai mes apprentissages, mes succès et mes difficultés après chaque projet ou challenge. Cela inclura une auto-évaluation de mes progrès techniques, de ma gestion du stress, et de ma capacité à m'adapter aux imprévus.
2. **Feedback externe** : J'inviterai mes camarades, collègues ou superviseurs à donner leur avis sur ma méthodologie et ma performance. Cela me permettra d'identifier des zones d'amélioration que je n'aurais pas perçues seul.
3. **Révision des outils** : Après chaque projet, j'évaluera l'efficacité des outils utilisés (ex. : la méthode GTD, les applications de pleine conscience, ou le calendrier d'apprentissage). Si certains outils se révèlent inefficaces, je chercherai des alternatives plus adaptées.

6. Conclusion

Ce challenge Angular a été une expérience riche en enseignements, révélant mes forces et mes axes d'amélioration dans un contexte professionnel exigeant. Sur le plan technique, il a mis en évidence la nécessité de mieux structurer mon apprentissage en amont pour réduire le stress et gagner en fluidité. En intégrant la **méthode des 20 heures** à ma préparation, je pourrai organiser mon apprentissage de manière plus efficace et ciblée.

La gestion du stress a également été un enjeu central. Bien que le stress initial ait freiné mon démarrage, il s'est ensuite transformé en motivation grâce à ma discipline et ma capacité à me recentrer sur les objectifs essentiels. Des outils comme la pleine conscience, le "Growth Mindset", et des rituels anti-stress me permettront à l'avenir de mieux canaliser cette pression dès les premières étapes d'un projet.

Enfin, l'imprévu familial auquel j'ai été confronté m'a enseigné l'importance de la flexibilité et de la priorisation. En utilisant des méthodes comme **GTD**, la loi de Pareto, et en prévoyant des marges de manœuvre, je pourrai mieux anticiper et gérer les aléas sans compromettre mes objectifs principaux.

Cette réflexion m'a permis d'identifier des solutions concrètes pour progresser, mais aussi de prendre conscience que chaque défi, même imparfaitement relevé, est une opportunité d'apprentissage. En appliquant ces enseignements, je me sens mieux préparé à aborder de futurs projets avec confiance, organisation et résilience, en transformant chaque difficulté en tremplin pour ma progression personnelle et professionnelle.

7. Conclusion personnelle

Ce challenge Angular a été une expérience à la fois intense et enrichissante, qui m'a permis de mieux comprendre mes forces, mes limites et les ajustements nécessaires pour progresser dans ma carrière. Au-delà de l'aspect technique, cette expérience a été un véritable révélateur sur la manière dont je gère le stress, les imprévus et les exigences élevées que je me fixe. Elle m'a appris qu'il est essentiel de trouver un équilibre entre l'ambition et la réalité des contraintes, tout en restant concentré sur l'essentiel.

J'ai réalisé que ma capacité à apprendre rapidement et à prioriser les tâches essentielles est un atout important, mais j'ai également pris conscience que je dois investir davantage dans ma préparation technique en amont pour éviter de travailler dans un mode réactif. Ce projet m'a aussi rappelé que le stress, bien que naturel, peut être transformé en un moteur positif si je prends le temps de me recentrer et d'adopter une approche plus confiante et méthodique.

Enfin, cet événement m'a permis de me confronter à des imprévus personnels tout en respectant les délais professionnels. Cela m'a renforcé dans ma conviction que l'adaptabilité est une compétence clé non seulement dans les contextes techniques, mais aussi dans tous les aspects de la vie. En intégrant des pratiques comme la pleine conscience, des outils organisationnels et des méthodes de planification proactive, je suis convaincu que je pourrai mieux gérer ces situations à l'avenir.

Sur le plan personnel, cette expérience a aussi été une opportunité de redécouvrir mon intérêt profond pour le développement front-end, un domaine où je peux exprimer ma créativité et mon goût pour les solutions élégantes et fonctionnelles. Elle a renforcé ma motivation à continuer d'apprendre et à relever de nouveaux défis, tout en me rappelant l'importance de célébrer chaque étape franchie, aussi petite soit-elle.

Je sors de cette expérience avec plus de clarté sur les aspects à améliorer et une meilleure compréhension de la manière dont je peux aligner mes efforts avec mes ambitions. C'est avec un sentiment de gratitude et de détermination que je me prépare à aborder mes prochains défis, en tirant parti des leçons apprises ici pour continuer à évoluer, tant sur le plan professionnel que personnel.

8. Références

1. Allen, D. (2001). *Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity*. Récupéré le 8 décembre 2024, de https://fr.wikipedia.org/wiki/Getting_Things_Done
2. Bruchon-Schweitzer, M., & Boujut, É. (n.d.). Les processus transactionnels : stress, contrôle, soutien social, et coping. *Psychologie de la santé : Concepts, méthodes et modèles* (2e éd., pp. 433-523). Dunod.
3. Foucault, M.-L. (2024, 8 décembre). Tous nos conseils pour pratiquer la pleine conscience. *Physiothérapie Universelle*. Récupéré de <https://physiotherapieuniverselle.com/blogue/tous-nos-conseils-pour-pratiquer-la-pleine-conscience>
4. Kaufman, J. (2019). *La méthode des 20 heures : Comment tout apprendre... très vite*. Softback.
5. L'équipe de Cadremploi. (2022, 23 juin). Loi de Pareto (méthode 80-20) : Comment l'utiliser au travail ? *Cadremploi*. Récupéré le 8 décembre 2024, de <https://www.cadremploi.fr/editorial/conseils/conseils-carriere/loi-de-pareto-methode-80-20-comment-lutiliser-au-travail>
6. Laoyan, S. (2024, 20 février). Comprendre le principe de Pareto (loi de Pareto ou règle des 80/20). *Asana*. Récupéré le 8 décembre 2024, de <https://asana.com/fr/resources/pareto-principle-80-20-rule>