



Matrice d'Eisenhower

Pour une meilleure gestion de son temps

Dwight D. Eisenhower, général américain (commandant du Débarquement de Normandie 1944) et 34e président des États-Unis (1953-1961), est à l'origine de cette méthode.

« Ce qui est important est rarement urgent, et ce qui est urgent est rarement important. » Cette phrase, prononcée lors d'un discours, l'a conduit à créer un système de priorisation basé sur urgence/importance pour gérer ses responsabilités militaires et présidentielles (fin guerre Corée, NASA, OTAN).

C'est dans les années 1980 que Stephen Covey l'intègre dans "Les 7 habitudes des gens efficaces" (1989), la transformant en matrice à 4 quadrants pour classer les tâches selon 2 axes : urgence (à faire maintenant !) et importance (impact sur les objectifs)

5 à 7 tâches maximum par jour

Liste de tâches

☐

☐

☐

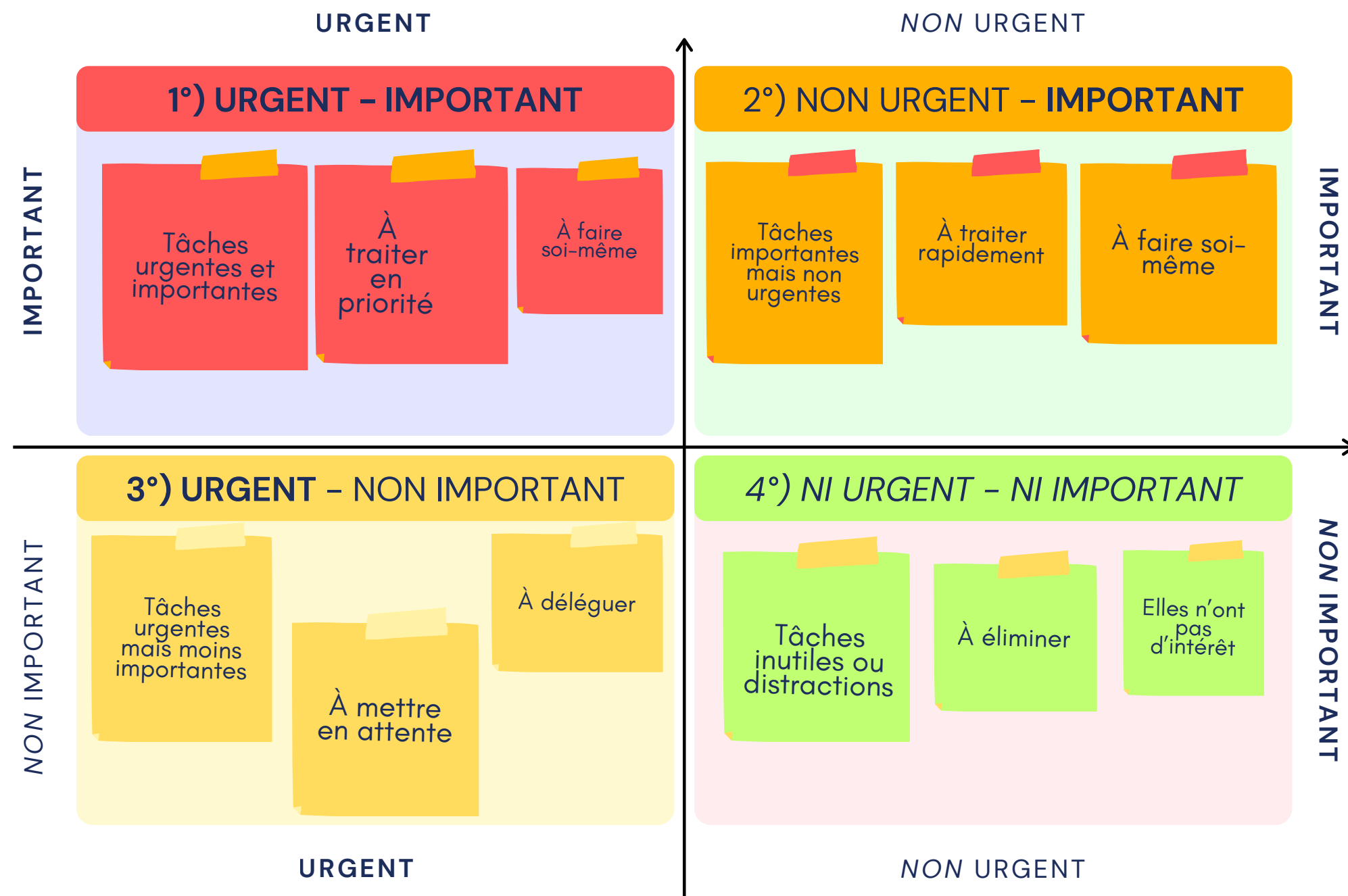
☐

☐

☐

☐

évite la surcharge mentale



voir l'article

© Mickaël Chalopin – Centre NezSens (EI), 2025 | Tous droits réservés
9 place des Pénitents Blancs, Montée du Château, F-06690 Tourrette-Levens | www.nezsens.com
SIRET 790 507 529 00051 | APE 8559A | NDA : 93061069606 (Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État)
Toute diffusion, reproduction ou adaptation de ce support nécessite la citation explicite de l'auteur et du site.