

5 ÉTAPES POUR ARRÊTER DE PROCRASTINER

Planifier | Faciliter | Penser hebdo

Et si vous pouviez arrêter de procrastiner ?

La procrastination est un phénomène récurrent chez l'être humain.

Il s'agit de repousser sans cesse ses actions au lendemain.

Pourquoi remettre au lendemain ?

Le cerveau humain est fait de la sorte : il privilégie le plaisir à la douleur.

Et surtout le court terme : donc si une action engendre du plaisir à long terme et donc une douleur à court terme (comme faire du sport) vous n'aurez pas envie de le faire.

Donc vous repousserez.

C'est un cercle vicieux

La mauvaise nouvelle, c'est que plus vous repousserez, moins vous aurez envie de passer à l'action.

Plus votre confiance en vous se dégradera, et moins vous agirez.



#1. Planifier pour mieux agir

Lorsque l'on veut passer à l'action, la chose la plus importante est de **se mettre à planifier ce que l'on doit faire.**

Ce qui implique prendre du temps pour y réfléchir en amont. Prendre un fichier excel et planifier les actions à venir.

Chaque lundi, je **planifie mes actions de la semaine.**





Ne regardez pas le haut de l'escalier...

... Mais regardez plutôt la prochaine marche.

C'est une façon de faire beaucoup plus efficace.

On se concentre souvent bien trop sur l'objectif final que sur l'action à mener pour y arriver.

Bien sûr choisissez des actions qui auront un impact. Quitte à agir, autant agir sur les choses qui ont de l'impact.

Éliminez le reste. Tout ce qui n'est pas urgent et important.

De nos jours, on court après la productivité, et surtout après l'occupation.

C'est bien d'être occupé, et de bosser 80h/semaine. Ça fait bon genre.

Et si vous passiez moins de temps à procrastiner, plus de temps à planifier pour être plus efficace et gagner du temps pour :

- ♦ Profiter de votre famille
- ♦ Avoir du temps pour vos passions
- ♦ Méditer
- ♦ Rendre le monde meilleur

Chaque vendredi, je note les actions que je veux mettre en place. Non je n'ai pas envie, j'ai qu'une seule envie c'est de terminer ma semaine, et pourtant je prend ce temps pour noter mes actions à venir.

Vous devez faire pareil : faites-vous un planning des choses que vous devez mettre en place pour ne rien oublier et surtout ne pas avoir à réfléchir le moment venu.

Lorsque vous devez agir, vous devez rendre l'action facile.

#2. Rendez l'action la plus facile possible

Deuxième élément : rendez l'action facile. Ce qui veut dire que si vous devez aller courir, **préparez votre tenue de sport et vos chaussures.**

Au moment de passer à l'action, vous devez avoir le minimum de freins possibles.

Car, **plus vous avez de freins, plus vous êtes susceptible de repousser l'action.** C'est pour cette raison que la planification est l'action n°1.

#3. Mettez-vous des objectifs hebdomadaires

Réagir sur de l'objectif annuel est trop loin dans le temps pour votre cerveau. C'est beaucoup trop long terme.

Au lieu de cela, **fixez des objectifs hebdomadaires.** Avec des actions hebdomadaires.

Si vous passez sur une planification à la semaine, cela sera **beaucoup plus concret et beaucoup plus motivant.**



Vous n'avez pas 20 kilos à perdre cette année, mais 1kg cette semaine. Divisez pour mieux régner.

Bien sûr, vous avez certainement des objectifs à plus long terme comme des objectifs à l'année. Mais vous devez vous concentrer sur la prochaine étape : ce qui se passe cette semaine.

Ainsi vous pourrez adapter vos attentes pour la semaine prochaine.

#4. Utilisez les rituels

Avant dernière étape : utiliser des rituels. C'est **primordial**.

Cela veut dire que vous allez utiliser vos rituels pour agir de manière automatique. Est-ce que cela vous coûte de respirer ? Non. Vous n'y pensez même plus.

D'ailleurs allez-y : respirez un grand coup !

Les rituels sont des actions que vous allez effectuer en groupe, chaque matin, chaque soir, chaque fois qu'un événement se produit. Ils doivent être ancrés en vous, de façon à ce que vous n'ayez pas à faire d'effort pour passer à l'action.

C'est comme se brosser les dents, c'est devenu un réflexe. Par exemple, j'ai pris le réflexe de boire un verre d'eau chaque matin. Je ne peux plus m'en passer.

Un écrivain devra intégrer à son rituel un moment d'écriture à mettre en place chaque matin.

Une femme qui veut perdre du poids, un moment de sport.

Bien sûr, il faut réfléchir au bon moment où caler ceci.

Plus le rituel sera effectué souvent, plus il aura d'impact.

#5. Prenez du temps pour vous récompenser

Créez du bonheur par anticipation. **L'anticipation fonctionne super bien pour se forcer à agir**, et pour créer du bonheur.

Est-ce que penser à vos prochaines vacances dans un endroit paradisiaque ne vous motive pas ? Et bien je pense que si.

Récompensez-vous des actions que vous mettez en place. Vous devez vous servir des failles de votre cerveau pour réussir.

On essaye souvent de vous faire croire que les personnes qui réussissent sont parfaites. Que vous ne devriez jamais avoir la flemme. **Mais vous êtes humain ! C'est normal.**

Même Barack Obama a des moments de flemme. Et lui aussi doit se motiver. Pour ça il a des coachs qui lui donnent des astuces comme celles-ci, et il les utilise avec brio.

Ne croyez pas que vous ne devez pas avoir de moment de faiblesse, c'est normal. Mais utilisez au contraire toutes les astuces pour duper votre cerveau, et changer votre comportement.



Votre plus gros combat, c'est contre vous-même.

Pour ça, mettez une récompense si vous atteignez votre objectif de la semaine. Tant que vous n'avez pas atteint vos objectifs hebdo, vous ne pouvez pas l'obtenir.

Vous avez du mal à vous motiver pour une simple tâche ?

Mettez une récompense juste après cette tâche. Par exemple, quand je n'arrive pas à me motiver, je me met un épisode de série en récompense, que je ne regarde pas TANT que je n'ai pas terminé ma tâche.

Souvent, ça se finit en « j'ai retrouvé ma motivation, et je ne suis pas allé voir mon épisode ». Quel sentiment d'efficacité, ça fait vraiment du bien !

La checklist pour passer à l'action

- ☐ Planifier mes actions et objectifs de la semaine chaque dimanche
- ☐ Brainstormer pour trouver 5 moyens de rendre l'action plus facile
- ☐ Décomposer mes objectifs en objectifs hebdomadaires
- ☐ Me créer un nouveau rituel matinal (ou du soir)
- ☐ Trouver une récompense de fin de semaine si j'atteins mes objectifs

☐ Trouver une récompense de fin de semaine si j'atteins mes objectifs

☐ Me créer un nouveau rituel matinal (ou du soir)