



## “En finir avec la procrastination” : le livre de développement personnel de juin



["En finir avec la procrastination : comment arrêter de tout remettre à demain pour commencer à vivre pleinement aujourd'hui"](#) de Petr Ludwig et Mathias Durand

# Comment arrêter de procrastiner ? Un livre à notre secours !

S'y prendre **au dernier moment**...

Remettre constamment **au lendemain**...

Se laisser gagner par **la paresse**...

Je ne sais pas comment vous vous en sortez, mais, de mon côté, **je suis une championne de la procrastination**... Gérer mon temps n'a jamais été facile et je cède souvent à la tentation de la distraction. Bref, l'auto-discipline n'est pas mon fort.

Dans ma jeunesse déjà, j'étais la meilleure pour réviser mes cours au dernier moment ! Je me souviens d'ailleurs de ma mère ouvrant de grands yeux en me voyant regarder les matchs de Roland-Garros au lieu de réviser mon Bac...

A l'âge adulte, ce n'est pas mieux ! Un petit exemple récent : cet été, je pars vers une destination nécessitant quelques vaccins. Je le sais depuis des mois. Et je me retrouve à devoir faire une procédure de vaccination accélérée car j'ai constamment remis cela à plus tard... Ben non, ce n'est pas malin !

**Suis-je incurable ?** :-) Est-ce possible de cesser d'ajourner constamment ? De sortir de la procrastination ? C'est ce que j'ai voulu savoir en lisant le livre que je vous propose ce mois-ci. Un peu égoïstement peut-être, mais je suis sûre que je ne suis pas la seule à souffrir de ce mal !

## Qu'est-ce que la procrastination et pourquoi la combattre pour arrêter de procrastiner ?

**La procrastination** est "*la tendance pathologique à repousser les tâches et les obligations*". Il y a les choses que nous devrions faire, les choses que nous voudrions faire et les choses que nous faisons quand nous procrastinons. Et devinez quoi ? Ce troisième ensemble ne recoupe pas les deux premiers...

Contrairement à **la paresse** qui satisfait celui qui en est victime, procrastiner est source de frustration, d'inconfort, de dévalorisation, voir de déprime. Cette attitude nous fait **perdre de l'énergie**, au contraire du repos qui nous en donne. Et moins nous avons d'énergie, plus nous remettons les choses à plus tard. C'est un cercle vicieux.

Il semble que nous regrettions davantage ce que nous n'avons pas fait que ce que nous avons fait. La procrastination est **source de regret** car elle nous



empêche d'accomplir des choses utiles et d'utiliser notre temps à nous épanouir dans notre vie.

De nos jours, nous sommes bien plus libres que nos ancêtres. Et qui dit liberté dit bonheur, n'est-ce pas ? Alors pourquoi ne sommes-nous pas vraiment plus heureux qu'avant ? En réalité, plus nous sommes libres, **plus les possibilités de choix sont nombreuses, plus il est difficile de décider** et plus nous repoussons le moment de le faire... C'est ce que les auteurs de ce livre appellent la "*paralysie décisionnelle*". Autrement dit, nous procrastinons.

Il nous faut donc des outils simples et efficaces pour nous rendre plus productifs et nous permettre d'exploiter notre temps de manière satisfaisante et positive. C'est ce que nous propose ce livre : **des outils**, basés sur la science, pour nous permettre d'arrêter de procrastiner.

L'exposé nous est proposé en **4 parties** :

- comment fonctionne notre **motivation** et comment développer notre *vision personnelle*, véritable "aimant à motivation" ;
- comment améliorer notre **capacité d'agir** et ses deux composantes, la *productivité* et l'*efficacité*, avec des méthodes concrètes pour arrêter de procrastiner ;
- comment analyser nos **résultats**, émotionnels et matériels, et maintenir un haut niveau de *satisfaction* ;
- comment développer notre **objectivité** face à toutes les idées fausses que nous projetons sur nous-même et sur les autres.

## Comment développer notre motivation pour lutter contre la procrastination

Il existe différents types de motivations, mais certaines sont plus efficaces que d'autres ! Voyons quelle est la motivation ultime pour arrêter de procrastiner...

### La motivation extrinsèque

Les activités qui n'ont pas de sens pour nous mais que nous sommes obligés de faire sont évidemment celles que nous reportons le plus. Pour nous encourager à les faire, seul **le système de récompenses/punitions** fonctionne ! C'est ce qu'on appelle une *motivation extrinsèque*, qui vient de notre entourage ou d'un facteur extérieur à nous.

Malheureusement, les actions entreprises avec ce genre de motivation ne sont **pas satisfaisantes** car elles ne provoquent pas la libération de suffisamment de dopamine, le neurotransmetteur engendrant un sentiment de satisfaction dans notre cerveau. En plus, **cette insatisfaction est contagieuse** et nous pouvons la transmettre à notre entourage.

Voilà le problème : lorsque nous apprenons à n'agir que sous la menace du bâton, nous



devenons incapables de nous auto-motiver par la suite, une fois que la menace de la punition disparaît. Fonctionner uniquement à la motivation extrinsèque **annihile notre créativité et notre esprit d'initiative**.

## La motivation intrinsèque par les objectifs

Il s'agit de **se motiver en s'imaginant un objectif que nous désirons très fort** et comment nous nous sentirions si nous l'atteignons. Cela marche bien, cet objectif nous tire vers l'avant, mais **c'est un piège !**

Pourquoi ? Parce que tant que nous n'avons pas obtenu cette super satisfaction que nous avons imaginée, nous restons insatisfaits. Tant que nous sommes en chemin vers cet objectif, **il nous manquera toujours quelque chose** et nous ne ferons pas l'expérience de libération de dopamine.

Lorsque nous avons enfin atteint notre objectif, la dopamine est libérée, nous vivons un moment de **joie intense** et de satisfaction. Mais voilà la suite du piège : *l'adaptation hédonique*. C'est-à-dire la capacité de l'être humain à s'adapter à l'objectif atteint. Quelques temps plus tard, **les sentiments positifs sont retombés**. C'est le syndrome des gagnants au loto qui ne sont pas plus heureux que les autres sur le long terme. Nous serons donc obligés de nous fixer un objectif plus élevé pour retrouver une joie temporaire...

Cette joie consécutive à l'atteinte de notre objectif active les mêmes zones du cerveau que la cocaïne par exemple, nous obligeant à "toujours plus". Nous risquons donc de **devenir accro aux objectifs** sans jamais réussir à trouver une satisfaction durable.

## La motivation intrinsèque par le chemin

Heureusement, il existe **un autre type de motivation intrinsèque !** Nous trouvons une vraie motivation lorsque nous comprenons le sens de nos actions. Ici, les auteurs nous présentent un principe clé, la **vision personnelle**, qui répond à la question "A quoi souhaite-je dédier le temps de ma vie ?".

Cette motivation par le chemin permet d'être heureux non seulement lorsque nous atteignons un jalon, mais également au cours du processus. **Nous sommes heureux car nous travaillons en harmonie avec notre vision personnelle**. Nous sommes constamment en train de faire ce que nous désirons, ce qui libère de la dopamine, nous rend créatifs et de plus en plus efficaces. Nous pouvons même entrer dans un état de **flow** (voir ci-après) et de maîtrise totale où la satisfaction est beaucoup plus durable sans dépendre d'un but (et donc pas de risque d'adaptation hédonique !).

Pour ceux que le terme *flow* laisserait perplexe, il s'agit d'un "état mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement plongée dans une activité et qu'elle se trouve dans un état maximal de concentration, de plein engagement et de satisfaction dans son accomplissement" selon [Wikipedia](#). Pour un savoir plus, vous pouvez consulter [le résumé du livre "Vivre, la psychologie du bonheur"](#) de Mihaly Csikszentmihalyi, le psychologue à



l'origine de ce concept.

## La coopération : une motivation collective

Il existe **deux types d'activités** : dirigées vers notre propre bien ou vers le bien d'autrui (appelées ego-activités 2.0 dans ce livre). C'est ce deuxième type d'activités qui donne le plus de sens à notre vie. Ce **"sens"** que nous pouvons ressentir est une troisième source de satisfaction, après la joie et le flow.



Lorsque des êtres ou des structures se regroupent, cela engendre une synergie positive et un regain d'efficacité dans l'accomplissement de leur potentiel. Nos émotions ayant évolué afin de nous faire prendre les bonnes directions, nous ressentons ce "sens" dans notre vie **lorsque nous nous regroupons et que nous développons des actions pour le bien d'autrui**. Le "bien" est ce qui ira dans le sens du bien-être de l'individu et du groupe, alors que le "mal" (le comportement égoïste) se fera au détriment du groupe et de l'individu.

Lorsque des individus partageant des visions personnelles proches s'allient, il s'ensuit une **"vision collective"** hyper motivante pour le groupe ! C'est la base de tous les grands mouvements humains.

Alors, comment construire une bonne motivation ?

Vous l'aurez compris, **la meilleure motivation est celle engendrée par une vision personnelle forte qui implique une part d'actions pour le bien d'autrui**.

## Outil : créer sa vision personnelle pour sortir de la procrastination

Voilà quelques conseils pour développer notre vision personnelle selon les auteurs du livre :

- **Utiliser l'analyse SWOT** pour définir nos forces, faiblesses, opportunités et menaces. Pour les détails, vous pouvez vous reporter au livre ou [consulter le site suivant](#). Le flow sera optimal lorsque nous serons dans notre zone de forces et d'opportunités.
- **Faire la liste de nos réussites personnelles** : notons au moins 10 succès ou moments de notre vie dont nous sommes particulièrement fiers. Cela nous aide à développer des émotions positives à l'égard de notre parcours.
- **Analyser les activités motivantes** : faisons la liste des choses que nous aimerions réaliser pour nous-mêmes, pour laisser une trace dans le monde, pour faire le bien des autres, etc. Ces activités nous aideront à engendrer une motivation intrinsèque

et sont de 4 types : celles qui nous font progresser, celles qui laissent un message, celles qui construisent des relations humaines et les activités non-égoïste/tournées vers les autres. Le mieux est d'intégrer à notre vision des activités dans ces 4 domaines.

- **Faire une bêta-version simplifiée de notre vision personnelle**, plus facile à produire que la version définitive et donc moins propice à la procrastination ! Les auteurs proposent 4 axes : l'idée qui résonne le plus en nous - les trois valeurs les plus importantes pour nous - les activités auxquelles nous aimerions idéalement consacrer notre temps - notre contribution à l'amélioration de la société.
- Finalement, **rédigier la version finale de notre vision personnelle**, sous la forme qui nous convient ( avec images, photos, citations si cela nous inspire, et par écrit sur un support physique nous aide à y revenir...), pour autant qu'elle génère les associations de pensées et les émotions nécessaires (pour les détails, vous référer au livre ou au site ci-dessous).

**La création de cette vision personnelle** est le premier pas pour lutter efficacement contre la procrastination ! Pour nous y aider, les auteurs nous proposent des ressources sur cette page : <http://www.laprocrastination.fr/vision-personnelle/>

## Passer à l'action pour sortir de la procrastination

Parfois, nous savons exactement ce que nous devons faire... mais nous ne le faisons pas ! Impossible de mettre notre corps en action. Après la motivation, **la capacité d'agir** est donc la deuxième étape essentielle pour arrêter de procrastiner. Pour cela, nous devons :

- améliorer notre **auto-régulation** ;
- diminuer notre **paralysie décisionnelle** ;
- augmenter notre **héroïsme**.

Voyons ce que cela veut dire.



### Développer notre auto-régulation

L'auto-régulation est **la capacité que nous avons à nous obéir à nous-mêmes**. Parfois, notre cerveau dit oui, mais nos émotions, et du coup notre corps, disent non !

Neurologiquement parlant, **nous sommes davantage dirigés par nos émotions que par notre raisonnement**, la faute à l'évolution de notre système nerveux. Nos émotions sont comme un éléphant sauvage et notre rationalité comme un cavalier qui le guide, l'éléphant étant bien plus gros que le guide... L'auto-régulation consiste à redonner le pouvoir au cavalier pour contrôler l'éléphant afin d'avancer dans la bonne direction.

## Les ressources cognitives à la rescousse

**Notre capacité d'auto-régulation dépend de nos ressources cognitives**, c'est-à-dire l'énergie dont dispose le cavalier. Cette énergie diminue au fur et à mesure qu'elle est utilisée, nous laissant ensuite à la merci de nos émotions lorsqu'elle est épuisée.

Alors comment **réapprovisionner** nos ressources cognitives ?

- Elles sont notamment dépendantes des **nutriments comme le glucose** : nous pouvons par exemple manger un bon fruit.
- Elles se régénèrent par **une activité physique ou manuelle** : nous pouvons par exemple aller marcher durant quelques minutes.

Apprenons donc à **planifier de petits moments de repos/détente** dans notre journée.

Est-il possible d'**augmenter la capacité totale de notre réservoir** de ressources cognitives ? Oui ! Les procrastinateurs ont souvent un petit réservoir qui se vide rapidement. Mais il est possible de "muscler notre volonté" par la **construction d'habitudes**.

### Construire de bonnes habitudes

Certaines activités nous sont de prime abord désagréables et nous ressentons une aversion émotionnelle à leur égard. Notre éléphant en a peur ! **Commençons par rendre cet obstacle le plus petit possible et surmontons-le 20 ou 30 fois**. Puis, élevons l'obstacle petit à petit, en nous habituant à le surmonter à chaque étape, ce qui muscle notre volonté. Finalement, nous serons capable de surmonter l'obstacle dans sa taille initiale sans problème car nous en aurons pris l'habitude. **Ce qui compte c'est la répétition de petits pas**.

Par exemple, disons que vous devez écrire un livre mais que vous n'aimez pas écrire. Donnez-vous l'objectif de commencer par une demi-page par jour. Ne commencez pas par un chapitre entier, sous peine de ne jamais vous y mettre. La bonne nouvelle ? **Cette volonté "musclée" sera également efficace dans d'autres domaines** que celui dans lequel vous l'avez entraînée !

Par contre, il est facile de **perdre une habitude** si on arrête de la pratiquer. Mieux vaut repartir avec une petite ambition plutôt que de vouloir reprendre directement à notre niveau d'avant la pause.

### Diminuer les mauvaises habitudes

Les mauvaises habitudes suivent **le même chemin en sens inverse** : on peut les supprimer en les diminuant petit à petit. On peut aussi rendre le chemin de l'éléphant plus difficile en **créant un obstacle**. Par exemple, cacher les raccourcis directs vers les réseaux sociaux sur votre téléphone si vous désirez en diminuer l'utilisation.



## Outil : La liste d'habitudes

En trois minutes par jour, cet outil développé par les auteurs nous permet de **former une habitude positive ou abandonner une habitude négative**, comme le fait de procrastiner. Il est simple, visuel, nous oblige à nous souvenir de nos engagements et les matérialise sur papier (pas sur ordinateur pour que ce soit plus rapide à faire).

Il s'agit d'un **tableau mensuel**, avec une ligne par jour et une colonne par habitude, que l'on va remplir chaque jour. Chaque habitude est nommée et on lui définit une limite (par exemple "boire moins de deux verres d'alcool"). La première colonne est dédiée à l'habitude de remplir notre liste d'habitude et la dernière colonne à une évaluation de notre journée entre 1 et 10. Les auteurs recommandent de commencer avec entre 3 et 5 habitudes par jour.

Chaque soir, on remplit la ligne du jour avec un point vert si on a réussi ou un point rouge si on a échoué et la mesure de ce qui a été accompli en fonction de la limite qu'on a mise. La dernière colonne aura un point vert si tous les points du jour sont verts, et un point rouge si au moins un point du jour est rouge. Après 20 points verts successifs, on peut augmenter la limite d'une habitude.

Cas spéciaux : on peut utiliser un point bleu si la non-réussite est due à un facteur objectif (maladie, vacances). On peut aussi biffer des cases en cas d'habitudes qui ne seraient pas quotidiennes.

Les risques ? **Ne surestimons pas nos capacités** lorsque nous fixons les limites. **Ne ratons pas une habitude** plus qu'un jour de suite. Préparons la liste pour le mois suivant à l'avance. Pour vous aider, en voilà un exemple : <http://www.laprocrastination.fr/habitudes/>

Nous avons maintenant tout en main pour développer notre auto-régulation. Voyons donc l'étape suivante...





## Vaincre la paralysie décisionnelle

La paralysie décisionnelle prend place **lorsque nous avons le choix entre un trop grand nombre de possibilités** ou des choix trop difficiles et pas assez d'auto-régulation pour y faire face... Parfois, le simple fait de devoir faire un choix épuise déjà toute notre énergie et il ne nous en reste plus pour mettre ce choix en action. Si le choix entre A et B est difficile, nous risquons de choisir une option C plus facile (ou de ne rien faire...) et de repousser le choix A/B à plus tard : autrement dit, nous procrastinons.

Plus nous avons de possibilités de choix, plus nous avons de chance de regretter notre choix. C'est aussi une des raisons de la paralysie décisionnelle : **nous avons peur de faire le mauvais choix**. Il est donc important de limiter le nombre de possibilités autant que possible, notamment en balisant le terrain à l'aide de notre vision personnelle : tout ce qui n'entre pas dans son cadre est à écarter d'office.

Pour vaincre la paralysie décisionnelle, nous pouvons donc :

- **réduire au minimum les décisions que nous devons prendre** quotidiennement, notamment en ne gardant que celles qui vont dans le sens de notre vision personnelle ;
- **simplifier le processus de décision** autant que possible.

Pour ce faire, voilà un outil bien utile :

### Outil : le Todo-today (ou "à faire aujourd'hui")

Cet outil nous aide à **améliorer notre productivité et notre efficacité** en identifiant les tâches urgentes et importantes. Contrairement à de nombreuses autres méthodes, ici nous n'utilisons pas de liste mais **une carte mentale** plus visuelle. Voilà les 10 principes de ce outil de gestion du temps :

1. **Noter les tâches** à réaliser dans la journée sur une feuille, non pas sous forme de liste mais répartie sur l'espace de la feuille.
2. **Nommer** précisément ces tâches pour aider à les visualiser ("médecin" est moins clair que "téléphoner au médecin").
3. Diviser les grandes tâches et rassembler les petites pour que chaque tâche prenne **entre 30 et 60 minutes**.
4. **Définir la priorité par des couleurs** : entourer les tâches prioritaires en rouge, les moyennes en bleu et les moins prioritaires en vert.
5. **Tracer un "chemin"** en connectant les tâches entre elles dans l'ordre dont elles doivent être réalisées dans la journée. Mettre les plus complexes et prioritaires au début et intercaler des tâches plus légères pour souffler.
6. **Estimer le temps** que demandera chaque tâche et noter par exemple "8h-9h" à côté de chacune (au début, ce ne sera pas précis, mais on s'améliore avec le temps).
7. **Passer à l'action** en se concentrant uniquement sur la tâche.

8. **Rayer la tâche** pour marquer symboliquement son achèvement.
9. Ne pas oublier de **se reposer entre les tâches** en faisant un peu d'activité physique ou toute autre chose qui met le cerveau au repos.
10. **Créer l'habitude** de faire ce todo-today en le préparant la veille pour le lendemain, ou comme première tâche de la journée.



Cet outil fonctionne car il est **simple et visuel**. Il nous permet de lâcher prise de l'organisation car tout est déjà sur le papier.

Pour commencer, ne planifions **pas trop de tâches** par jour pour être sûrs de les mener à bien. Prévoyons **un timing plutôt large** au début pour ne pas se trouver pris par le temps. Il est toujours possible d'**insérer une tâche urgente** en cours de route, soit en la faisant immédiatement, soit en l'intégrant dans la carte de la journée. Les auteurs nous proposent encore quelques développements autour de cet outil todo-today que je vous invite à retrouver dans le livre !

Maintenant que nous avons de quoi faire face à la paralysie décisionnelle et apprendre à mieux gérer notre temps, il nous reste une dernière étape pour agir contre la procrastination :

### **Développer notre héroïsme pour sortir de notre zone de confort**

L'être humain a tendance à suivre les mouvements de masse par confort, pour ne pas se démarquer, même si cela l'amène à faire quelque chose de mal. Alors, **qu'est-ce qui peut nous pousser à faire preuve d'héroïsme**, c'est à dire à "quitter la foule" et aller à l'encontre du mouvement de la majorité ?

Que ce soit un grand acte d'héroïsme où on sauverait la vie de quelqu'un ou un petit acte d'héroïsme tel que combattre notre tendance à la procrastination, nous devons mettre en œuvre la même dynamique : **sortir consciemment de notre zone de confort**. Que ce confort soit physique ou social, nous devons en repousser les limites pour aspirer à l'accomplissement de notre vision personnelle. Chaque fois que nous sortons de notre zone de confort, notre cerveau est récompensé par une décharge de dopamine, c'est donc **une action qui nous apporte de la satisfaction**.

Souvent, la procrastination a lieu à l'abri des regards extérieurs... Il ne s'agit donc pas de faire preuve d'héroïsme face aux autres, mais **devenir un héros pour nous-mêmes**.

Essayons donc constamment de sortir de notre zone de confort lorsque c'est possible : il s'agit d'**une micro-habitude** que nous devrions toujours avoir à l'esprit. Ne laissons pas à notre esprit le temps de tergiverser ! La "règle du samouraï" nous invite à passer à l'action en moins de 3 secondes pour couper court à l'objection de notre mental.



L'héroïsme est donc **le quatrième outil-clé** proposé par ce livre pour nous aider à lutter contre la procrastination.

## Comment maintenir des résultats positifs à long terme

Si nous mettons en pratique ce que nous venons de voir jusqu'ici et que nous travaillons en direction de notre vision personnelle, **nous ferons l'expérience de résultats positifs, autant matériels qu'émotionnels**. Les résultats matériels se manifestent lorsque, grâce au fruit de nos actions, nous atteignons des jalons sur le chemin de notre vision. Les résultats émotionnels sont expérimentés lorsque de la dopamine est libérée dans notre cerveau en résultat de nos réussites.

Mais parfois, **l'insatisfaction refait surface** pour différentes raisons : un événement désagréable, un manquement de notre part ou simplement pas assez d'activités sources de flow. Notre équilibre émotionnel est alors mis à mal... Nous risquons de retomber dans la procrastination !

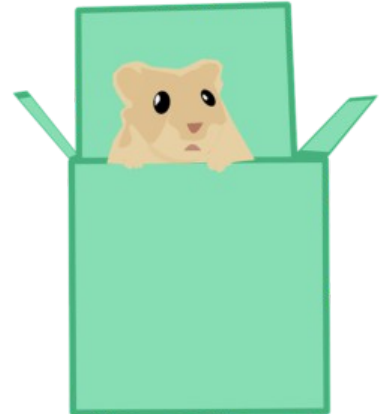
## D'où viennent les émotions négatives ?

Héritée de nos ancêtres pour qui elle était vitale, **notre amygdale**, une partie du cerveau, nous permet d'**identifier les dangers** et d'y réagir. Pour être sûre de nous protéger de TOUS les dangers, notre amygdale a plutôt **tendance à exagérer la perception du risque**, avec le risque que nous devenions chroniquement pessimistes et négatifs.



**Les émotions négatives sont très contagieuses** et les groupes ont tendance à s'inter-renforcer dans leur négativité. Nous avons aussi tendance à **généraliser la négativité** après quelques signaux négatifs seulement. Une expérience scientifique a montré qu'un *hamster* enfermé dans une boîte avec couvercle va essayer de sauter pour s'échapper mais se résigne vite. Lorsqu'on ouvre le couvercle, il ne prendra même pas la peine d'essayer de sauter : il est convaincu qu'il ne peut pas sortir. C'est ce qu'on appelle de ***l'impuissance acquise***, état que l'on retrouve aussi chez nous, les humains !

Les auteurs de ce livre parlent d'"**attraper le hamster**" quand nous développons un **sentiment d'impuissance**. C'est une des causes de la procrastination : cette impuissance nous empêche de nous mettre en action, ce qui renforce notre impuissance, et le cercle vicieux se perpétue. Nous ne nous demandons même plus si le couvercle au-dessus de notre tête est bien réel...



## Comment se débarrasser du hamster ?

Notre cerveau peut se tourner dans **4 directions temporelles** : l'avenir, le présent, le passé négatif et le passé positif. Si nous nous tournons constamment vers le passé négatif, nous "attrapons le hamster". Si nous nous tournons vers le passé positif et l'avenir, nous prenons confiance en nous et retrouvons la motivation.

Pour se débarrasser de la négativité :

1. **Augmenter notre orientation vers l'avenir** : cela nous permet de nous tourner vers notre vision personnelle et le sens que nous voulons donner à notre vie.
2. S'accommoder du passé négatif et **trouver le passé positif** : grâce au "jeu intérieur" ci-dessous.

## Outil : le jeu intérieur

Viktor Frankl, psychologue survivant des camps de concentration, a développé la **théorie de la réaction libre aux impulsions externes** : "*entre un stimulus et sa réponse, il y a un espace dans lequel il est possible de choisir notre réponse*".

Le jeu intérieur est basé là-dessus : il nous apprend à **transformer une impulsion négative en impulsion neutre puis positive**. C'est une micro-habitude à garder à l'esprit et à **appliquer dans trois situations** :

- [changer la perception de nos échecs](#) : les échecs étant **sources de négativité**, ils peuvent nous amener à "développer le hamster". Regardons donc ce qu'ils ont de positif ! Un échec nous met dans un **état d'apprentissage** et il est **le résultat d'un acte héroïque** dans le sens où nous sommes sortis de notre zone de confort. Les échecs font **partie intégrante du chemin** vers notre vision personnelle ! En cas

- d'échec, jouons à notre jeu intérieur et **choisissons** comment nous allons y réagir.
- **surmonter un coup du destin** : lorsqu'une tuile nous tombe dessus, nous avons à nouveau le choix. Soit nous nous laissons sombrer, soit nous essayons de nous relever le plus rapidement possible. A nouveau, nous pouvons jouer à notre jeu intérieur et essayer de **faire des difficultés un tremplin** pour aller de l'avant. **Entraînons-nous d'abord avec de petites contrariétés** pour être prêts lorsque le destin nous enverra une grosse tuile.
  - **transformer notre perception du passé négatif en passé positif** : que nous les jugions bonnes ou mauvaises, **toutes nos expériences sont importantes** et participent à forger ce que nous sommes. Les problèmes sont comme les épines d'un buisson : certaines peuvent être cassées afin d'échapper à leur piquûre et d'autres non. Ces dernières peuvent tout au plus être émoussées pour nous faire moins mal. Allons-y problème après problème et analysons-les attentivement pour voir **en quoi ils nous ont été bénéfiques** et nous ont fait avancer.

### Outil : la liste de flow

Cette liste consiste à noter chaque jour **3 choses positives qui nous sont arrivées**, en évaluant de 1 à 10 le niveau de bonheur que nous avons ressenti durant la journée. Cette méthode permet de **tourner notre esprit vers le passé positif**, nous aide à surmonter les difficultés et augmente notre satisfaction. Chaque soir, prenons donc le temps de décrire ces 3 choses en quelques phrases afin de nous en souvenir.

Retrouvez un exemple de feuille de flow ici : <http://www.laprocrastination.fr/flow/> Elle peut aussi être intégrée à notre liste d'habitude !

### Outil : remise à zéro du hamster

Lorsque nous sommes **trop longtemps coincés dans un "hamster"**, voilà une méthode pour en sortir qui reprend les concepts énoncés auparavant :

- prendre conscience et nommer le hamster ;
- recharger nos ressources cognitives ;
- se rappeler de la manière dont fonctionne un hamster ;
- se rappeler que notre insatisfaction dépend de nous-mêmes ;
- jouer à notre jeu intérieur pour transformer le négatif en positif ;
- s'orienter vers l'avenir ;
- regarder le passé sous un angle positif (consulter la liste de flow par exemple) ;
- interrompre le hamster... ;
- préparer un nouveau todo-today en y incluant des activités qui vont nous aider à retrouver le flow ;
- être héroïque et commencer à travailler avec notre todo-today.

## Développer notre objectivité : la dernière étape

L'objectivité mesure à **quel point notre conception mentale du monde correspond à la réalité**. Cette conception mentale, ce sont nos "**modèles mentaux**" à partir desquels nous évaluons une situation et prenons des **décisions**. Certains de ces modèles mentaux ne correspondent pas à la réalité et pourtant nous y croyons très fort ! Nous pensons alors percevoir la réalité alors que notre cerveau se trompe.

### Les pièges de l'incompétence

L'incompétence nous pose **deux problèmes** :

- nous prenons les mauvaises décisions ;
- nous ne réalisons pas que nous prenons les mauvaises décisions !

Moins nous sommes compétentes, plus nous avons tendance à **surestimer nos compétences**, et l'inverse est également vrai. Par contre, lorsqu'on montre aux gens compétents les résultats de gens moins compétents, ils prennent conscience qu'ils sont meilleurs que ce qu'ils pensaient et se jugent de manière plus objective. Au contraire, face aux résultats de gens plus compétents, les personnes moins compétentes ne changent pas d'avis sur leurs aptitudes... Pour résumer, "**lorsque les personnes arrivent à des conclusions fausses et non-objectives, leur non-objectivité les empêche de s'en rendre compte et de l'admettre**". C'est ce qu'on appelle l'effet Dunning-Kruger.

En fait, notre cerveau est capable d'**ignorer complètement les informations qui montrent notre incompétence** ou qui mettent à mal nos modèles mentaux. Nous préférons **rester dans nos fausses croyances** plutôt que de les remettre en question. Nous stagnons donc dans un état de **non-objectivité**...



## Améliorer notre objectivité

Pourquoi essayer d'améliorer notre objectivité ?

- Plus nos modèles mentaux sont objectifs, **meilleures seront nos décisions**.
- L'objectivité nous aide à **identifier nos incompétences** afin de les travailler et de nous développer en tant qu'individu.
- La non-objectivité peut nous amener à **faire du mal aux autres** tout en étant convaincu de faire le bien.

Comment améliorer notre objectivité ?

- **se former** pour augmenter notre compétence ;
- se baser sur des **informations de qualité** ;
- ne **pas prendre fermement position** sur de sujets que nous ne connaissons pas bien ;
- **questionner notre intuition** car elle peut être basée sur un modèle mental erroné ;
- demander l'**opinion des autres** pour questionner nos positions subjectives ;
- développer notre **pensée critique** ;
- chercher des **arguments qui réfutent nos opinions** et évaluer le pour et le contre ;
- faire attention à la **non-objectivité collective** : nous nous laissons facilement entraîner ;
- **admettre qu'on puisse se tromper** et qu'on ne détienne pas forcément la vérité.

## Comment mettre vraiment fin à la procrastination ? Outil : le rendez-vous avec soi-même

Lorsque nous lisons un livre, prenons un cours, une séance de coaching, etc. nous sommes rapidement **de retour à la situation initiale...**

Alors, quel est le **secret de la "pérennité du changement"**, comme le disent si bien les auteurs de ce livre sur la procrastination ?

Notre rythme de vie ne nous laisse souvent pas de temps pour notre évolution personnelle. Il nous faut donc créer **un espace stable qui nous soutienne** : ce que les auteurs appellent un **"rendez-vous avec nous-même"**. Il s'agit d'une pratique d'auto-coaching où nous nous auto-questionnons sur notre chemin vers l'épanouissement, la direction à prendre, les progrès accomplis, les actions à entreprendre, etc.

Nous prenons ce rendez-vous **une fois par semaine**, même jour et même heure si possible, dans un lieu agréable et source de détente. Avec un feuille et un crayon, **nous nous posons les questions** que vous trouverez sur la page suivante :

<http://www.laprocrastination.fr/rendez-vous/>





## La minute bibliothérapie

### Comment utiliser ce livre "En finir avec la procrastination" dans un cadre bibliothérapeutique ?

Vous l'avez compris, **ce livre est extrêmement pratique** et répond à un besoin bien ciblé. Son utilisation n'est donc pas très compliquée ! Il "suffit" de **mettre en action** les différents outils décrits par les auteurs.

Je mets "suffit" entre guillemets car c'est justement là le problème.... **Mettons-nous vraiment les conseils que nous lisons en pratique ?** Combien de fois avez-vous lu un livre de développement personnel ou de conseils sans qu'il ne change quoi que ce soit dans votre vie ? Mon but n'est pas de vous culpabiliser bien sûr, je suis la première à fonctionner comme cela. Mais je vous encourage vivement à **réfléchir à la manière dont vous abordez ce genre de lecture.**

Je vous propose notamment de vous pencher sur mon concept de **"lecture consciente"** que vous pourrez découvrir en [cliquant sur ce lien](#) ou [sur ce deuxième lien](#). Réfléchissez également à l'utilisation d'une [fiche de lecture](#), ce genre de livre s'y prête particulièrement bien ! Je vous explique dans la partie "Mon avis personnel" ci-dessous comment je m'y suis prise.

Je vous disais donc que ce livre est un livre très pratique. Mais sous couvert de techniques d'efficacité, il nous pose également **des questions intéressantes et profondes sur notre propre vie...** Quel est le but de notre vie, notre vision personnelle comme l'appellent les auteurs ? Vivons-nous vraiment en accord avec ces aspirations profondes ? Beaucoup de questions en rapport avec notre conception du bonheur à creuser, bien au-delà de la simple problématique de la procrastination.

Cet article est déjà très complet et les liens vers le site du livre vous permettent d'accéder aux ressources essentielles pour combattre la procrastination et développer un sens d'accomplissement. Si je devais vous recommander le livre complet sous sa version papier, ce serait notamment pour **les nombreux schémas, simples, visuels et efficaces**, qui permettent d'ancrer dans notre cerveau les concepts énoncés bien plus efficacement qu'une simple lecture, c'est scientifiquement prouvé :-)





## Mon avis personnel

Comme je vous l'expliquais en début d'article, une des raisons qui m'ont poussée à lire et résumer ce livre est ma propre tendance à la procrastination. **J'avais vraiment envie que ce livre change quelque chose de concret dans ma manière de gérer mon temps et de m'organiser.** J'avoue que la quantité d'outils présentés ici est assez conséquente et que leur mise en pratique complète demande beaucoup de discipline et d'investissement.

Pour l'instant, **j'ai adopté un des outils avec joie et satisfaction** : la carte mentale todo-today ! J'ai commencé à l'utiliser **pour organiser mes jours de congé** afin d'être plus efficace, perdre moins de temps, garder suffisamment de temps pour me divertir et pouvoir mener de front mes projets en ligne comme ce blog et le reste de ma vie privée. Croyez-moi, tout ça prend beaucoup de temps et c'est encore pire quand on le gaspille ! Je l'ai également adoptée **au travail**, pas forcément à l'échelle d'une journée mais plutôt sur une semaine, pour hiérarchiser mes tâches et obligations professionnelles. Comme je gère seule une bibliothèque et que par conséquent je fais tout moi-même, il est facile de me disperser et de ne plus savoir où donner de la tête.

Voilà ! J'espère que, comme moi, vous trouverez dans ce livre des outils et des idées utiles pour vous aider à vous organiser et arrêter de procrastiner ! **Partagez vos avis dans les commentaires sur le blog**, ça m'intéressera beaucoup de connaître votre expérience :-)

Et rendez-vous le mois prochain pour un nouveau livre de développement personnel.

Pour retrouver tous les résumés précédents, c'est ici : [mon défi "12 mois, 12 livres"](#) !

**Si vous aimez les réseaux sociaux**, venez me dire bonjour par ici :

Facebook <https://www.facebook.com/aline.bibliotherapie/>

Instagram <https://www.instagram.com/deslivrespourcheminer/>

Twitter <https://twitter.com/deslivrespouch>



Vous désirez prendre soin de vous par la lecture ? Je vous offre gratuitement mon guide « Les 7 étapes de la lecture consciente » !

Pour le télécharger, cliquez ici : [Mon guide gratuit de bibliothérapie à la maison](#)

## Table des matières

Comment arrêter de procrastiner ? Un livre à notre secours !.....	2
Qu'est-ce que la procrastination et pourquoi la combattre pour arrêter de procrastiner ?.....	2
Comment développer notre motivation pour lutter contre la procrastination.....	3
La motivation extrinsèque.....	3
La motivation intrinsèque par les objectifs.....	4
La motivation intrinsèque par le chemin.....	4
La coopération : une motivation collective.....	5
Outil : créer sa vision personnelle pour sortir de la procrastination.....	5
Passer à l'action pour sortir de la procrastination.....	6
Développer notre auto-régulation.....	6
Les ressources cognitives à la rescousse.....	7
Construire de bonnes habitudes.....	7
Diminuer les mauvaises habitudes.....	7
Outil : La liste d'habitudes.....	8
Vaincre la paralysie décisionnelle.....	9
Outil : le Todo-today (ou "à faire aujourd'hui").....	9
Développer notre héroïsme pour sortir de notre zone de confort.....	10
Comment maintenir des résultats positifs à long terme.....	11
D'où viennent les émotions négatives ?.....	11
Comment se débarrasser du hamster ?.....	12
Outil : le jeu intérieur.....	12
Outil : la liste de flow.....	13
Outil : remise à zéro du hamster.....	13
Développer notre objectivité : la dernière étape.....	14
Les pièges de l'incompétence.....	14
Améliorer notre objectivité.....	15
Comment mettre vraiment fin à la procrastination ? Outil : le rendez-vous avec soi-même.....	15
Comment utiliser ce livre "En finir avec la procrastination" dans un cadre bibliothérapeutique ?	16
.....	16
Mon avis personnel.....	17