

Halte à la procrastination !

**Cessez de tout reporter
dans le temps
et passez à l'action
dès maintenant :
15 conseils pratiques**

Sommaire

Introduction	3
I - Quelles sont les causes de la procrastination ?	4
II - Les conséquences de la procrastination	5
III - 15 astuces pour ne plus repousser au lendemain	6
➤ Astuce n°1 : faites une cure d'information	6
➤ Astuce n°2 : exploitez vos temps morts	7
➤ Astuce n°3 : travaillez par session	7
➤ Astuce n°4 : restez au top de votre concentration	7
➤ Astuce n°5 : règle des 10 minutes	8
➤ Astuce n°6 : visez l'amélioration continue	8
➤ Astuce n°7 : créez-vous un planning	9
➤ Astuce n°8 : la règle des 3 minutes	10
➤ Astuce n°9 : transformez vos rêves en réalité	10
➤ Astuce n°10 : choisissez vos amis	12
➤ Astuce n°11 : partagez vos objectifs avec vos amis	13
➤ Astuce n°12 : choisissez un ami d'objectif	13
➤ Astuce n°13 : payez pour passer à l'action	14
➤ Astuce n°14 : la méthode du bâton et de la carotte	14
➤ Astuce n°15 : soyez optimiste	15
Conclusion	16

J'agis ! La lettre de ceux qui choisissent leur vie

© 2014 Publications Agora/Lifestyle – J'agis ! Brochure de bienvenue – Reproduction même partielle uniquement avec l'accord de la société éditrice.
N° CPPAP : en cours – Dépôt légal à parution – Publication mensuelle – Abonnement 1 an : 49 € TTC.

Directrice de la publication : Catherine Dourlens – Directrice de la rédaction : Lorraine Amiel – Rédactrice en Chef : Anne Michel – Maquette : Stephan Nave – Nos bureaux sont situés : 8, rue de la Michodière – CS50299 – 75 081 Paris Cedex 02 – RCS Paris 399 671 809 – APE 5813Z.

Service Clients : service-clients@publications-agera.fr/La Rédaction : la-redaction@publications-agera.fr

Nous portons le plus grand soin à la rédaction de nos articles et nos recommandations sont soigneusement vérifiées, mais nous ne sommes pas responsables des erreurs ou oublis ou inexactitudes que vous trouveriez dans cette publication, ni de l'utilisation incorrecte des informations qui pourraient en résulter. Les informations publiées dans cette lettre sont, par nature, génériques, et portées à votre connaissance à titre purement informatif : elles ne peuvent en aucun cas être considérées comme des conseils financiers ou médicaux personnalisés. Nous ne saurions être tenus responsables des préjudices, matériels, physiques ou moraux, quels qu'ils soient, découlant de l'utilisation ou de la non-utilisation des informations présentées dans cette lettre. Vous acceptez que l'utilisation de ces informations s'effectue sous votre seule et entière responsabilité, contrôle et direction. En ce qui concerne particulièrement la rubrique « *Préserver ma santé* », nous ne sommes en aucun cas fournisseur professionnel accrédité de soins médicaux et nous interdisons strictement d'entrer dans une relation de praticien de santé avec vous. En aucun cas, les informations proposées dans cette lettre ne sont susceptibles de se substituer à une consultation, à une visite ou un diagnostic formulé par votre médecin. De même, en vous basant uniquement sur le contenu de cette lettre, vous ne devez pas formuler un diagnostic, mettre en œuvre un traitement, prendre et/ou cesser la prise de médicament sans consulter préalablement votre médecin. En ce qui concerne particulièrement la rubrique « *Gérer mes finances personnelles* », nous vous conseillons de consulter, avant d'investir, un courtier ou conseiller financier indépendant agréé. Les performances passées ne présument en rien des performances futures. La valeur de chaque investissement et des revenus qui en découlent peuvent descendre comme monter, et vous ne devriez jamais investir plus que vous ne pouvez vous permettre de perdre.

Introduction

« Il vaut mieux avancer lentement que d'être à l'arrêt ».
Proverbe africain

La procrastination est la tendance à repousser au lendemain ce qu'on pourrait faire aujourd'hui. Vous savez, c'est à chaque fois que vous vous dites « demain, j'arrête de fumer » ou « demain, je me mets au sport » *et... un mois plus tard, rien n'a changé.*

Il est facile de se donner plein de bonnes raisons (lire ses e-mails, faire les courses...) pour repousser des tâches importantes... qui au final ne sont jamais réalisées. Mais le problème, c'est que la procrastination engendre de nombreux inconvénients :

- **du stress** : plus le temps passe, plus le stress de ne pas réaliser vos objectifs à temps va augmenter ;
- **perte de temps et d'argent.** Imaginons que vous deviez acheter un billet d'avion. Plus vous attendez pour acheter votre billet, plus vous le payerez cher.

Vous en conviendrez, la procrastination est la source de bien des désagréments. Mais pourquoi procrastinons-nous tous à un moment ou à un autre ? Comment faire pour procrastiner moins souvent ?

Afin de vous aider à surmonter cet écueil et vous permettre de transformer vos rêves en réalité, découvrez dans un premier temps quelles sont les causes et les conséquences de la procrastination, puis quelles sont les 15 méthodes que j'utilise pour moins procrastiner. Vous verrez que vous pourrez facilement les mettre en place. J'espère que ce guide vous plaira et vous en souhaite une bonne lecture.

Martin Kurt

À propos de l'auteur

Diplômé d'un master de l'ESC Dijon et d'un MBA à University of Kentucky, Martin Kurt est aujourd'hui web-entrepreneur, tenant une activité d'édition de sites Internet et de formation en ligne. Étant également écrivain, Martin Kurt est l'auteur de nombreux livres dont la plupart abordent la thématique de l'indépendance financière et des finances personnelles, afin d'aider ses lecteurs à avoir une vie plus épanouie.

I - Quelles sont les causes de la procrastination ?

Si vous êtes malade, vous allez voir un médecin pour être soigné. Mais comment le médecin va-t-il vous soigner ? C'est assez simple. Dans un premier temps, votre médecin va rechercher de quoi vous souffrez (et quelle est la cause à l'origine de votre maladie) puis va identifier un ou plusieurs traitements possibles pour vous guérir.

Au niveau de la procrastination, c'est la même chose. Voyons dans un premier temps quelles sont les causes de la procrastination, afin de déterminer ensuite quelles stratégies vous pouvez mettre en place dès aujourd'hui pour procrastiner moins souvent et moins longtemps. Vous êtes prêt ? Alors c'est parti !

Les 6 raisons de remettre au lendemain ce que vous pourriez faire aujourd'hui

Il existe de nombreuses raisons qui peuvent vous pousser à procrastiner. En voici quelques-unes.

► Raison n°1 : la peur de l'échec

Si vous avez peur de ne pas réussir à faire quelque chose, peut-être allez-vous sans cesse repousser l'accomplissement de cette tâche pour ne pas avoir à surmonter un sentiment d'échec.

C'est l'exemple de l'écrivain qui améliorera en permanence son livre et qui ne le finira jamais, car inconsciemment, il a peur d'être confronté à des refus d'éditeurs, à un échec commercial ou tout simplement être confronté au regard de ses lecteurs. Repousser *ad vitam aeternam* la publication de son livre lui permet de ne pas prendre le risque d'échouer suivant l'adage : « Il n'y a que ceux qui ne font rien ne se trompent jamais. » Mais le prix à payer est lourd : pour ne prendre aucun risque d'échouer, la procrastination de l'écrivain fera qu'il ne réussira pas non plus.

► Raison n°2 : peur du succès

Cela peut sembler paradoxal, mais beaucoup de gens ont peur du succès. En effet, le

succès de vos projets en cours peut remettre en cause votre routine quotidienne et vous obliger à sortir de votre zone de confort, ce qui n'est pas facile à surmonter.

Par exemple, lorsque Marc Simoncini – le P-DG de Meetic – a revendu sa première société, il s'est retrouvé à la tête d'une fortune de 20 millions d'euros. Cela a sans aucun doute remis en cause son échelle de valeurs, son rapport au temps, à la vie et à l'argent. Comme il l'indique [dans cet article](#) : « Tout cet argent, c'était que des emmerdements ». Bilan : une fois ses millions empochés, Marc Simoncini a commencé une dépression... dont il ne s'est remis que lorsqu'il a créé une nouvelle société.

Bref, avoir du succès amène inéluctablement des changements – positifs et négatifs – dans votre vie. Peut-être avez-vous peur également que votre succès suscite la jalousie et brise des amitiés autour de vous ? Peut-être craignez-vous que si vous travailliez trop efficacement, votre supérieur augmente votre charge de travail ? Les raisons sont nombreuses de procrastiner... par peur du succès et de devoir sortir de sa zone de confort.

► Raison n°3 : le perfectionnisme

Beaucoup de gens perfectionnistes ont tendance à procrastiner. La raison ? La perfection n'étant pas de ce monde, procrastiner est un moyen pour elles de ne pas devoir affronter la réalité, nécessairement imparfaite.

► Raison n°4 : garder son indépendance

Certaines personnes vont repousser le travail qu'on attend d'elles pour préserver leur indépendance. En quelque sorte, procrastiner signifie « je suis un homme libre, je ferai ce travail quand je le déciderai et pas quand vous le décidez ». Bref, procrastiner est un moyen pour elles de garder de l'autonomie et l'illusion de contrôler leur temps et leur vie.

► Raison n°5 : être plus efficace

La nature à horreur du vide. Ainsi selon la loi de Parkinson : « *Comme le gaz, le temps se dilate jusqu'à occuper la totalité de l'espace disponible* ».

Par exemple, si vous vous donnez deux heures pour finir une tâche en cours, les chances sont fortes que vous la terminiez... au bout de deux heures exactement. Si vous vous étiez

donné une heure et demie, je suis certain que vous auriez terminé votre tâche au bout d'une heure et demie.

Pour cette raison, certaines personnes ont tendance à procrastiner, car travailler dans l'urgence les stimule et leur permet d'être plus efficaces (besoin de faire la même chose en une période de temps plus courte).

Si procrastiner peut parfois s'avérer efficace, en revanche, travailler dans l'urgence n'est pas sans risque. Par exemple, attendre le dernier moment pour réviser un examen peut être stressant, notamment en cas de contretemps. Par ailleurs, si vous procrastinez, peut-être n'aurez-vous pas assez de temps (même en étant le plus efficace du monde) pour parvenir à vos fins.

► Raison n°6 : la pression sociale

Beaucoup de personnes se fixent des objectifs à réaliser non parce qu'elles sont motivées intrinsèquement, mais parce qu'elles sont influencées par la pression sociale.

Par exemple, beaucoup de gens affirment souhaiter arrêter de fumer. En général, lorsque les gens ont une bonne raison de changer (exemple : une femme qui tombe enceinte), le changement sera rapide. À l'inverse, quand les gens disent « *je souhaiterais arrêter de fumer* » non parce qu'elles veulent vraiment arrêter de fumer, mais à cause de la pression de leur entourage et de la société à ne plus fumer, les chances sont grandes de procrastiner et de continuer à fumer pendant des années en se disant chaque soir « demain, j'arrête de fumer ».

II - Les conséquences de la procrastination

Maintenant que vous avez découvert pourquoi il est si facile de procrastiner à un moment ou à un autre, laissez-moi maintenant vous présenter les cinq conséquences négatives qu'engendre la procrastination.

► Conséquence n°1 : perte de temps

Repousser au lendemain fait perdre plus de temps qu'agir aujourd'hui.

Par exemple, si vous devez écrire une note de synthèse pour votre travail, vous devez le faire tôt ou tard. Repousser cette tâche vous obligera à gérer votre agenda : noter la tâche à réaliser, gérer votre *to do list*, surveiller régulièrement votre agenda pour être sûr de respecter les délais. Et une fois que vous passerez à l'action, il vous faudra vous replonger dans le bain, ce qui vous fera perdre du temps. Pourquoi ne pas en finir dès que possible avec votre note de synthèse pour vous libérer l'esprit une fois cette tâche réalisée ?

► Conséquence n°2 : perte d'efficacité

Procrastiner consiste souvent à faire des petites tâches insignifiantes au lieu de vous atteler à vos tâches de fond. Par exemple, répondre à vos e-mails alors même que vous avez plusieurs tâches de fond importantes et urgentes à terminer. Au final, procrastiner vous fait perdre en productivité et en efficacité.

► Conséquence n°3 : perte d'opportunités

Si vous êtes célibataire et rencontrez l'homme ou la femme de votre vie, noterez-vous sur votre *to do list* « pensez à le/la rappeler » ? Procrastinerez-vous des semaines durant avant de le faire ? Sans doute non, car vous ne voulez pas prendre le risque de perdre cette belle opportunité.

Que ce soit dans le domaine amoureux ou dans la vie en général, procrastiner peut vous faire perdre de belles opportunités.

➤ Conséquence n°4 : perte d'argent

Procrastiner peut coûter très cher.

Je me rappelle avoir procrastiné durant plusieurs jours pour l'achat d'un billet d'avion. Au moment où je l'ai acheté, le prix a augmenté de plus de cent euros entre-temps... Ce serait dommage de perdre de l'argent par votre inaction, n'est-ce pas ?

➤ Conséquence n°5 : manque d'estime de soi

Reprenons l'exemple de l'écrivain qui améliore depuis de (trop) nombreuses années son livre et au final... ne le publiera pas, car il remet à plus tard la publication de son livre par peur de l'échec ou de la réussite. Procrastiner implique ici :

- **un manque de confiance.** Inconsciemment, l'écrivain ne s'estime pas être digne d'être lu (peur de l'échec) ou pas digne de connaître le succès (peur de la réussite) ;

- **un sentiment de culpabilité.** Plus le temps passe, plus l'écrivain se sentira coupable de ne toujours pas avoir terminé et publié son livre.

Les conséquences de la procrastination ne s'arrêtent pas là : stress, stigmatisation – à force de repousser sans cesse vos choix de vie et vos projets, vos proches vous accuseront d'être un perdant manquant d'ambition... Ce qui peut vous faire rentrer dans un cercle vicieux : **plus vous procrastinez, plus il vous sera dur de passer à l'action**, car cela implique de remettre en cause de trop longues périodes d'inactions.

Pour résumer, même s'il peut être tentant de procrastiner, le jeu n'en vaut pas la chandelle. Perte de temps et d'efficacité, perte d'argent, perte d'opportunité, stress, baisse de son estime de soi... vous avez tout à perdre à procrastiner. Mais laissez-moi vous annoncer une excellente nouvelle : **non, procrastiner n'est pas une fatalité !** Il existe de nombreuses techniques pour passer à l'action dès aujourd'hui et que je vais vous expliquer.

III - 15 astuces pour ne plus repousser au lendemain

➤ Astuce n°1 : faites une cure d'information

La TV et Internet sont des médias chronophages d'autant plus qu'avec les smartphones et les tablettes, il est facile de rester connecté en permanence au reste du monde et recevoir une alerte à chaque SMS ou e-mail reçu... Pire, les médias sont le parfait passe-temps des procrastinateurs. Je ne sais pas pour vous, mais il m'est déjà arrivé de passer des heures à lire des e-mails et des news sur Internet alors même que j'avais un travail important à réaliser.

Bannissez le zapping et prenez du recul par rapport à Internet, dans le double but de ne plus procrastiner et de gagner du temps ; temps que vous pourrez utiliser pour d'autres activités : développement personnel, famille, amis... Pour cela :

- n'allumez la TV que pour regarder un programme choisi d'avance. Concernant Internet, faites la cure d'information ;

- passez moins de temps sur Facebook ou Google News, car dans tous les cas, vous serez tenu au courant des informations qui sont réellement importantes par votre entourage.

➔ Actions à mettre en œuvre

1- Ne consultez les actualités et réseaux sociaux (Google News, Facebook) que par session. Par exemple quelques minutes sur le chemin du travail, quelques minutes à midi et quelques minutes le soir. Entre ces sessions, déconnectez-vous.

2- Êtes-vous du genre à vous dire « je vais jouer 5 minutes pour me détendre » ou « je vais aller sur Internet juste 10 minutes » et au final, vous restez des heures derrière votre écran ? Si oui, pensez à créer une alarme sur votre smartphone avant de rejoindre votre écran. Lorsque l'alarme retentira, vous saurez que vous avez passé suffisamment de temps devant votre écran et qu'il faut passer à autre chose.

Réfléchissez à une chose que vous pourriez faire si vous disposiez de 7 heures de temps libre supplémentaires par semaine. Cela peut être une activité associative, s'inscrire à un club de sport/danse, apprendre un instrument de musique... **Grâce au temps que vous allez gagner grâce à votre cure détox de surinformation Web, commencez cette activité d'ici la fin de la semaine.**

► Astuce n°2 : exploitez vos temps morts

Si vous prenez les transports en commun pour vous rendre au travail, **exploitez ce temps mort** pour développer de nouvelles compétences, par exemple en lisant des livres que vous avez depuis trop longtemps dans votre bibliothèque et que vous n'avez jamais lus.

Si vous n'avez d'autres alternatives que prendre votre voiture pour rejoindre votre lieu de travail, prenez l'habitude d'acheter des audiolivres afin d'exploiter ce temps mort (trajet domicile/travail) pour vous divertir, apprendre de nouvelles compétences...

➔ Action à mettre en œuvre

1- Cherchez dans votre bibliothèque un livre que vous souhaitez lire et que vous n'avez jamais lu faute de temps. Amenez-le toujours avec vous (dans votre voiture ou votre sac de travail) et lisez-le dès que vous avez quelques minutes devant vous.

► Astuce n°3 : travaillez par session

Savez-vous pourquoi les cours au lycée ou à l'université sont organisés autour de sessions d'une heure ? Tout simplement parce que **la durée de concentration moyenne d'un adulte est de 45 minutes.**

Alterner des cours de 45/50 minutes suivis d'une pause de 10/15 minutes permet de maximiser l'efficacité à apprendre des élèves... Que ce soit dans le cadre des études, du travail ou de votre vie privée, travailler par courte session de 45-50 minutes entrecoupée de pauses vous permet de gagner en efficacité.

Actions à mettre en œuvre

1- Pensez à une tâche que vous remettez au lendemain depuis trop longtemps et découpez-la en actions pouvant être réalisées en moins de 50 minutes.

2- Réalisez la première plus petite sous-tâche d'ici la fin de la semaine.

Par exemple, si vous repoussez sans cesse l'organisation de vos prochaines vacances, découpez la tâche en petites sous-tâches que vous pouvez réaliser rapidement comme :

- penser à poser vos jours de congé ;
- appeler trois organismes de voyage pour demander un catalogue ;
- réserver votre hôtel.

► Astuce n°4 : restez au top de votre concentration

Nous venons de le voir : un homme adulte peut rester concentré au top 45 minutes en moyenne avant de voir sa concentration diminuer. Une autre chose importante à savoir, c'est qu'un être humain a généralement besoin de 15 minutes pour se concentrer au maximum de ses capacités.

Par exemple, si vous faites quelque chose et qu'un collègue ou vos enfants viennent vous parler, **il vous faudra jusqu'à 15 minutes pour retrouver votre concentration précédant cette interruption.**

Pour être plus efficace :

- bannissez les alertes e-mails et accordez-vous trois sessions par jour pour traiter vos e-mails. Le matin en arrivant au travail, en milieu de journée et le soir avant de partir.

Cela peut sembler peu, mais c'est plus qu'il n'en faut pour être réactif. Et si quelqu'un a quelque chose de vraiment important à vous demander, il peut toujours vous appeler au téléphone ;

- optez pour un cadre de travail sans distraction : bouchons d'oreille, télévision débranchée... Par exemple à titre personnel, lorsque j'écris un livre, j'ai parfois tendance à me laisser distraire par Internet. Dans ce cas, je vais me déconnecter du Wi-Fi ou débrancher le modem pour pouvoir écrire plus efficacement ;

- planifiez des plages horaires où votre productivité est au top en fonction de votre rythme biologique (généralement le matin). Réservez ces plages pour faire avancer des dossiers importants.

➔ Actions à mettre en œuvre

1-désactivez l'option de démarrage automatique de « Skype » et de tous autres logi-

ciels de messagerie automatique ou mettez-vous en mode « invisible » par défaut. Cela vous évitera d'être incessamment dérangé.

2- Connectez-vous dès maintenant sur votre messagerie et déconnectez votre alerte e-mail.

➤ Astuce n°5 : règle des 10 minutes

« Petit à petit, l'oiseau fait son nid. »

Si vous avez une tâche de fond (exemple : apprendre une langue étrangère), un bon moyen de passer à l'action, c'est de **passer 10 minutes chaque matin à réaliser votre tâche de fond avant les autres activités de la journée**. Ainsi, même lors de vos semaines bien chargées, votre projet de fond avancera lentement mais sûrement, suivant la bonne vieille citation de Lao Tseu « *un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas* ».

➔ Actions à mettre en œuvre

Réfléchissez à une tâche de fond (importante, mais non urgente) que vous devez réaliser. Commencez à la réaliser, même à petite dose, chaque matin avant d'aller au travail.

Ainsi, si vous voulez apprendre à parler l'anglais couramment, il est facile de vous démotiver et de procrastiner devant l'ampleur de la tâche. Mais au lieu de vous fixer un objectif ambitieux, pourquoi ne pas avancer pas à pas ? Par exemple vous pouvez vous fixer l'objectif de lire chaque matin un petit article ou d'apprendre 5 mots de vocabulaire. Pas un de plus ni un de moins.

Cela ne semble pas beaucoup, mais comme le dit l'adage « les petits ruisseaux font les grandes rivières ». La constance dans vos actions fait la différence sur le long terme : pour parler couramment une langue, il faut connaître 5000 mots, mais 2000 mots sont souvent suffisants pour vous débrouiller (cela correspond au vocabulaire moyen d'un enfant de 6 ans). Apprendre 5 mots de vocabulaire en anglais chaque jour est rapide et vous permettra de vous débrouiller couramment en à peine plus d'un an.

Autre exemple : si vous lisez peu, pourquoi ne pas lire juste 10 pages par jour ? Cela paraît peu, mais cela représente l'équivalent de près de 20 romans de 200 pages par an.

➤ Astuce n°6 : visez l'amélioration continue

« Rome ne s'est pas faite en un jour. »

Beaucoup de gens procrastinent par peur de l'échec ou par perfectionnisme. Pour éviter ces deux écueils, **adoptez la méthode Kaizen** dite, la méthode d'amélioration continue, une méthode souvent utilisée dans le monde de l'entreprise.

La méthode Kaizen, c'est quoi ?

Que dit cette méthode ? **Au lieu de vouloir atteindre la perfection dès aujourd'hui, visez simplement de faire les choses bien et à améliorer les choses petit à petit.**

Concrètement, qu'est-ce que cela donne ? Laissez-moi vous donner deux exemples personnels.

Premier exemple : passer un test de compétence

Il y a quelques années, j'avais besoin dans le cadre de mes études d'obtenir 750 points au TOEIC, un test visant à évaluer mon niveau en anglais. Lors du premier essai, j'ai obtenu une très mauvaise note, 450.

Plutôt que de vouloir atteindre 750 d'un coup (ce qui aurait pu me pousser à la procrastination vu l'ampleur de la tâche), je me suis entraîné et ai visé d'obtenir 500. Une fois cet objectif atteint, j'ai visé 600 et ainsi de suite. Au final, le passage de ce test fut un peu long, mais la méthode d'amélioration continue m'a permis d'obtenir une note suffisante au TOEIC (près de 800) pour pouvoir valider mon diplôme d'école de commerce.

Second exemple : lancer un livre

En tant qu'écrivain, la tentation de toujours améliorer mes livres (et au final ne jamais les terminer) est très présente. Plutôt que de procrastiner en voulant publier des livres parfaits, j'adopte la méthode Kaizen.

- Étape 1 : j'écris une première version de mon livre et une fois satisfait à 90 %, je publie la version β (bêta) du livre.

- Étape 2 : je demande à des amis ou aux visiteurs de mon blog de lire la version β et de me faire un compte-rendu de leur avis.

- Étape 3 : j'améliore la version β en fonc-

tion des avis récoltés et une fois satisfait à 95%, je publie la version 1 du livre auprès du grand public.

- Étape 4 : au bout de quelques mois/années, je réactualise et améliore le livre en fonction des avis des lecteurs et des nouvelles informations que j'ai pu découvrir entre-temps. Une fois satisfait à 95%, je publie la version 2 du livre... **Et ainsi de suite**

Au final, cette technique me permet d'être très efficace et de publier jusqu'à un livre par mois, tout en obtenant un excellent taux de satisfaction de mes lecteurs.

À retenir

Si vous faites de la randonnée en montagne, regarder le sommet et la distance qui vous sépare du sommet ne vous aidera pas à vous motiver. Par contre, si vous vous dites que chaque mètre vous rapproche du sommet, vous serez motivé et n'abandonnerez pas en cours de route.

Bref, à partir de maintenant, **définissez des petits objectifs intermédiaires**. Par exemple si vous voulez perdre 5 kg, voici les objectifs que vous pouvez vous définir :

- Objectif 1 : -1 kg
- Objectif 2 : -2 kg
- Objectif 3 : -3 kg
- Objectif 4 : -4 kg
- Objectif 5 : -5 kg

Ainsi, atteindre votre premier objectif est bien plus facile, et si vous abandonnez votre régime à -3 kg, vous n'aurez pas raté votre régime, vous aurez au contraire réussi les 3 premiers objectifs sur 5. Atteindre 3 objectifs c'est plutôt motivant non ?

Enfin, la perfection n'est pas de ce monde. Au lieu de viser la perfection dès le départ, visez de faire les choses bien à 90%. Il sera toujours temps par la suite d'améliorer ce que vous avez fait.

→ Actions à mettre en œuvre

1- Trouvez une tâche importante pour vous que vous remettez depuis trop longtemps au lendemain par peur d'affronter la difficulté de cette tâche.

2- Transformez ce gros objectif qui vous semble insurmontable en de nombreux sous-objectifs faciles à réaliser.

3- Mettez en place un plan d'action avec des **objectifs chiffrés** (quantifiables et mesurables) et surtout une **date limite**. Par exemple au lieu de dire « je me mets au sport bientôt », dites j'appelle le centre demain mercredi à 11 h pour m'inscrire dans cette salle de sport ;

je ferai ainsi 2 séances de 45 minutes chaque semaine.

- Objectif 1 : « Faire une séance de sport chaque mardi à 18 h »
- Objectif 2 : « Faire une séance de sport chaque jeudi à 19 h »

Ainsi, vous pourrez suivre votre avancement quant à votre objectif.

4- Réalisez votre premier objectif Kaizen à la date et l'heure fixée.

► Astuce n°7 : créez-vous un planning

Si vous avez l'impression de manquer de temps entre votre vie professionnelle, familiale et personnelle, créez-vous un **planning hebdomadaire**, à l'image des emplois du temps des lycéens ou des étudiants.

Créer un planning vous permettra :

- d'être sûr de réaliser toutes les tâches que vous devez réaliser en affectant un créneau horaire précis à chaque tâche importante en cours de réalisation ;

- de créer une certaine routine et des automatismes, qui vous permettent d'être plus efficaces (vous n'avez pas sans cesse à penser à votre emploi du temps).

Comment faire un bon planning ?

Pour faire un bon planning, définissez quelles sont les tâches que vous devez réaliser. Puis hiérarchisez-les en fonction de leur **importance** et de leur **urgence** suivant la matrice suivante (dite matrice d'Eisenhower).

Une fois que vous aurez trié vos objectifs en fonction de leur urgence et de leur importance, vous réaliserez en priorité les tâches UI (les tâches urgentes et importantes), puis uI (les tâches importantes, mais non urgentes, typiquement les tâches pour lesquelles on a tendance à procrastiner) puis Ui (les tâches urgentes, mais peu importantes). Quant aux tâches non urgentes et non importantes, soit vous les réalisez dans l'instant (suivant la règle des 3 minutes que vous allez découvrir

dans quelques instants) soit elles passeront à la trappe.

UI (les tâches qui sont urgentes et importantes)	uI (les tâches qui sont importantes, mais peu urgentes)
Ui (les tâches qui sont urgentes, mais peu importantes)	ui (les tâches qui ne sont ni urgentes ni importantes)

Une fois vos tâches hiérarchisées, créez-vous un emploi du temps personnel dans lequel vous placerez :

- Un créneau horaire le matin et/ou en début de semaine pour faire face aux tâches urgentes et importantes.

De manière générale, **placez les tâches importantes en début de semaine** – pour être sûr de réaliser ces tâches.

- Quant aux tâches moins urgentes ou moins importantes, planifiez-les en soirée ou en fin de semaine. Si vous avez du temps libre, vous pourrez passer à l'action. Si vous n'avez plus de temps libre, vous n'aurez pas de regret à avoir : ce ne sont que des tâches secondaires.

- Enfin, il arrive toujours des imprévus dans la vie : tâche dont l'estimation du temps de réalisation a été sous-estimée (maladie, voiture qui tombe en panne...)

Prévoyez l'imprévisible

Pour cette raison, **ne planifiez que 60% de votre planning et laissez 40% pour les imprévus** et les tâches mineures. Ainsi, bien que je travaille 9 à 10 heures par jour, je ne planifie que 6 heures sur mon planning. Ainsi, même en tenant compte des dépassements de délai et des imprévus, je n'ai pas à arbitrer entre réaliser la tâche A et la tâche B pour compenser le temps perdu, car les imprévus font partie intégrante de mon emploi du temps.

➔ Actions à mettre en œuvre

1- Réalisez un planning hebdomadaire d'ici la fin de la semaine vous permettant de concilier objectifs professionnels, familiaux et personnels.

2- Chaque soir, notez sur une feuille la liste de tâches UI (urgentes et importantes) à réaliser le lendemain. Faites de même le dimanche soir pour la semaine à venir.

Cela vous permettra de vous libérer l'esprit (vous êtes sûr de ne rien oublier) et d'avancer dans vos projets l'esprit détendu.

➤ Astuce n°8 : la règle des 3 minutes

Comme je vous le disais précédemment, travailler avec un planning vous permet d'être plus efficace. Seule exception : si vous avez une petite tâche imprévue qui nécessite moins de 3 minutes pour être résolue (par exemple, appeler le coiffeur pour fixer un rendez-vous), **réalisez cette tâche immédiatement.**

En effet, devoir noter cette tâche dans la *to do list* et devoir y repenser par la suite est davantage « chronophage » que réaliser cette tâche sur le champ.

➔ Action à mettre en œuvre

À partir de maintenant, avant de noter une tâche dans votre *to do list*, estimez combien de temps prendra la réalisation de la tâche. Si la durée est inférieure ou égale à 3 minutes, réalisez-la dans l'instant.

Astuce n°9 : transformez vos rêves en réalité

« Tout le monde savait que c'était impossible à faire. Puis un jour quelqu'un est arrivé qui ne le savait pas, et il l'a fait. »

Winston Churchill

Beaucoup de personnes ont des rêves (faire un tour du monde, monter sa boîte, se lancer dans l'humanitaire...), mais peu passent à l'action. Pourquoi ? Les (fausses) bonnes raisons ne manquent pas d'abandonner votre projet en cours de route :

- peur de sortir de votre zone de confort (chaque action possède une part de risque) ;

- impression de devoir franchir une montagne infranchissable ;

- manque de confiance en soi : vous pensez que vous ne méritez pas de vivre votre rêve. Pourquoi vous et pas quelqu'un d'autre ?

- vous avez peur du « qu'en dira-t-on » et du regard des autres.

Mais au final, n'est-ce pas dommage de passer à côté de vos rêves ? Après tout, je suis adepte de cette très belle citation de Gandhi : « Vis comme si tu devais mourir demain, apprends comme si tu devais vivre toujours. » Même si vous êtes âgé il n'est jamais trop tard pour vivre vos rêves. Après tout, si vous demandez « est-ce raisonnable de monter en haut de l'Everest » on vous répondra non. Yuichiro Miura lui a décidé de grimper pour la première fois de sa vie sur le toit du monde à l'âge... de 70 ans. CQFD.

La fin justifie les moyens

Pour ne plus procrastiner et vivre vos rêves dès aujourd'hui, **cessez de vous imposer des barrières mentales**. Ne laissez personne vous dire que votre projet est impossible. La foi déplace les montagnes et quand on veut vraiment quelque chose, il existe toujours différents moyens d'aboutir à vos fins.

Par exemple, quand j'avais 20 ans, je voulais vivre mon rêve américain en partant étudier un an aux États-Unis. Pourtant je parlais mal l'anglais et n'avais pas l'argent nécessaire pour y étudier (une année d'étude peut coûter 30000 à 50000 dollars voire plus). À 23 ans, j'étais dans un avion en partance pour les US où j'ai étudié un MBA d'un an.

Comment j'ai fait ? Eh bien, j'ai demandé à étudier en classe anglophone alors même que je parlais mal l'anglais pour me forcer à améliorer mon niveau pas à pas. J'ai cherché un partenariat avec mon école de commerce (ce qui m'a permis d'étudier aux États-Unis au tarif français). Par ailleurs, j'ai fait une demande de bourse BMI et développé mes sites Internet pour que mes revenus me permettent de faire face aux dépenses de tous les jours.

Comment vivre vos rêves dès aujourd'hui

Il existe une méthode très simple pour vivre vos rêves : **transformez vos rêves en projets, et vos projets en sous-projets. Puis créez un planning sur plusieurs semaines ou mois pour vous permettre d'atteindre vos objectifs**.

Laissez-moi vous donner un exemple concret.

Transformez votre rêve de tour du monde en réalité

Vous avez envie de faire un tour du monde et souhaitez ne pas abandonner en cours de route ? Suivez le guide.

Étape 1 : transformez ce rêve en projet global avec des indicateurs chiffrés

Au lieu de vous dire « *j'aimerais tant avoir la chance de faire un tour du monde* » (comme si faire un tour du monde relevait de la chance), dites « *j'aimerais faire un tour du monde de 12 mois d'ici mes 30 ans au plus tard* » par exemple.

Donner des objectifs chiffrés et vous fixer une date butoir limitera l'ampleur de la procrastination en vous poussant à l'action.

Étape 2 : une fois ce rêve transformé en objectif, demandez-vous quels sont les paramètres à prendre en compte pour atteindre votre objectif

Dans l'exemple du tour du monde, demandez-vous où aller ? Quels sont les vaccins à faire ? Combien ça coûte ? Découpez la tâche importante « faire un tour du monde » en sous-objectifs que vous intégrerez dans votre planning hebdomadaire, afin de préparer petit à petit votre projet et sa faisabilité.

Étape 3 : trouvez des moyens à mettre en place pour atteindre votre objectif

Un tour du monde coûte en moyenne 15000 euros, une somme qui sans être hors de prix (ce n'est jamais que le prix d'une petite voiture) n'est pas inconséquente. Mais plutôt que de vous démotiver, soyez créatif et cherchez tous les moyens à votre disposition pour financer vos rêves.

Par exemple si vous n'avez aucune épargne et souhaitez faire un tour du monde à 15 k€ dans trois ans, il vous faudra épargner environ 400€ par mois pour boucler votre budget. Une somme conséquente... mais pas insurmontable pour autant.

En analysant la question, on constate que même si vous n'avez pas les moyens d'épargner 400€ par mois pour financer votre tour du monde, il existe de nombreux autres moyens de financement possible ce qui vous permettra de partir malgré tout :

- **travailler en voyageant**. Dans certains pays, vous avez le droit de travailler en tant que touriste (comme en Australie avec le *working visa holiday*). Vous pouvez aussi travailler à distance (télétravail, nomadisme digital...) partout dans le monde ou faire de votre voyage un travail.

Par exemple, j'avais une amie traductrice qui

était guide de voyage freelance à ses heures perdues. Ainsi lorsqu'un tour operator avait besoin elle, elle voyageait en accompagnant un groupe de touristes tout en étant payée. Autre exemple : lors d'un stage de plongée au Vietnam, mon moniteur de plongée m'avait dit qu'il était informaticien, mais avait passé son brevet d'instructeur de plongée. Ainsi quand il en avait marre de Paris, il partait trois ou six mois dans une contrée exotique, autofinancant son voyage grâce à sa passion.

- **Sponsoring.** Si vous voyagez autour d'une cause (humanitaire...) ou savez vous vendre (via un blog populaire par exemple), les sponsors (ou régies publicitaires) peuvent vous rapporter de quoi financer une partie de votre voyage.

- **Revenu du capital.** Vous êtes propriétaire d'un logement, pourquoi ne pas le louer pendant votre absence ? Ainsi, le loyer touché mois après mois pourra vous permettre de voyager plus longtemps.

Bref, si vous souhaitez faire un tour du monde, de nombreux autres moyens existent pour financer votre projet : revendre du capital (votre voiture, de vieux objets inutilisés), bourses de voyage, faire un emprunt auprès de la famille ou auprès d'une banque, choisir des pays où le coût de la vie est bas...

À retenir

Quel que soit votre projet (faire un tour du monde, créer une entreprise, faire du sport, conduire une Ferrari...) il existe toujours de nombreux moyens différents pour atteindre votre objectif. Pour ne pas passer à côté de vos rêves et de vos objectifs : transformez vos rêves en projets/objectifs

Développez vos compétences en gestionnaire de projet : détermination du cahier des charges (sous-tâches), fixation d'un délai, utilisation des différents leviers à votre disposition pour parvenir à vos fins. **Et si la grande porte est fermée... passez par la petite porte.**

→ Actions à mettre en œuvre

1- Retrouvez votre âme d'enfant et réfléchissez à votre rêve le plus important. Ce rêve que vous aimeriez bien faire depuis tant d'années, qui vous donnerait presque la larme à l'œil rien que d'y penser, mais que vous ne faites pas à cause des obligations de la vie et de votre... procrastination.

2- Enclenchez le processus d'ici la fin du mois pour réaliser votre rêve : transformez votre rêve en objectifs et en sous-objectifs.

3- Ne l'oubliez pas : « un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas ». Persévérez jusqu'à atteindre votre rêve même si votre chemin est parsemé d'embûches. Comme le dit ce très bel adage japonais, « le succès c'est tomber sept fois se relever huit ».

► Astuce n°10 : choisissez vos amis

« Vous êtes la moyenne des cinq personnes que vous fréquentez le plus. »

Jim Rohn, entrepreneur et coach en développement personnel

Votre vision du monde découle directement de votre quotidien et des gens que vous fréquentez le plus. Si vous fréquentez des personnes ambitieuses, cela rejaillira sur vos objectifs et votre motivation (car vous savez que le succès est possible).

À l'inverse, si vous fréquentez des personnes peu ambitieuses, vous reverrez sans doute vos ambitions à la baisse.

Vous ne me croyez pas ? Il y a pour autant deux bonnes raisons à cela.

L'attraction des semblables

« Qui se ressemble s'assemble ». On a naturellement tendance à rechercher la compagnie de personnes ayant des aspirations similaires aux vôtres. Vous êtes donc logiquement assez proches de vos amis que vous fréquentez souvent.

La vision du monde

Dans les familles aisées et cosmopolites, les enfants ont accès à un réseau et des connaissances utiles pour savoir quelle filière scolaire est la mieux, quel est le meilleur lycée de la ville... Ils ont également des modèles de réussite autour d'eux (papa avocat, oncle médecin, ami ingénieur) sur lesquels s'identifier. À l'inverse, dans certaines familles, les enfants vivent à plusieurs par chambre (pas facile d'étudier), n'ont pas accès aux informations utiles (quel est le meilleur lycée de la ville) ni au soutien scolaire et n'ont pas de modèles de réussite autour d'eux.

Devinez, à intelligence égale, quel enfant a le plus de chance de réussite ?

À retenir

Fréquenter des gens ambitieux (qui sauront vous conseiller en tant que mentor ou émuler votre ambition) optimistes (je crois en toi) et inspirants est le meilleur moyen pour

trouver la confiance et l'énergie nécessaire pour passer à l'action.

Lisez la biographie des entrepreneurs, grands hommes, *success story*... elles inspirent !

Bref, pour ne plus procrastiner et retrouver votre motivation, préférez **fréquenter des personnes qui sauront vous tirer vers le haut** plutôt que des gens dont le pessimisme communicatif rabaissera vos ambitions et vous poussera à l'inaction...

➔ Actions à mettre en œuvre

1- Posez-vous la question « Quelles sont les cinq personnes avec qui je passe le plus de temps » ?

2- Demandez-vous pour chacune de ces cinq personnes quel est son trait de personnalité majeur ?

3- Faites en sorte de moins fréquenter les éternels Calimero qui aiment se plaindre de leur sort, et fréquentez les personnes optimistes et ambitieuses autour de vous.

4- Si vous avez un jour un petit coup de mou, allez sur YouTube et tapez « **vidéo de motivation** » ou si vous comprenez l'anglais « **inspirational video** ».

À titre personnel j'adore la vidéo « [Stay hungry, stay foolish](#) » de Steve Jobs ou encore « [Famous Failures](#) ». Il me suffit de les regarder une fois pour retrouver une foi qui déplace les montagnes.

➤ Astuce n°11 : partagez vos objectifs avec vos amis

Lorsque vous avez un grand objectif qui vous tient à cœur, partagez-les avec vos proches qui sont sur la même longueur d'onde que vous. Partager vos objectifs avec vos proches à deux intérêts :

- vous vous sentirez soutenu par vos proches, qui pourront également vous donner des conseils pour réussir dans votre projet ;

- dire à vos proches : « d'ici un mois, je finis... » vous aidera à être motivé, car si vous voulez rester crédible auprès de vos proches, vous devrez réaliser les objectifs que vous vous êtes fixés...

Partager vos objectifs de vie avec les gens qui vous sont cher, c'est une forme d'enga-

gement envers vous-même. Toutefois, choisissez bien vos amis (voir le point précédent), car il serait dommage que le cynisme ou le pessimisme de vos amis rejaillissent sur votre motivation.

➔ Actions à mettre en œuvre

- Cherchez un rêve important que vous souhaitez réaliser d'ici un ou deux ans au maximum (par exemple le rêve du point 9 « transformez vos rêves en réalité ».)

- Invitez trois amis en qui vous avez une totale confiance et qui sont de nature enthousiaste à boire un verre ou à dîner avec vous au restaurant d'ici la fin du mois. Une fois que vous les rencontrez, faites leur part de vos projets.

➤ Astuce n°12 : choisissez un ami d'objectif

« Ce qui importe, c'est de travailler avec quelques rares *bons amis, des gens que vous respectez, dont vous savez que, si les choses tournaient mal, vous vous tiendriez les coudes.* »

Richard Branson

Même en partageant un objectif qui vous tient à cœur avec vos amis, il est souvent difficile de tenir sur la durée, comme l'atteste le fait que seules, 8% des bonnes résolutions sont appliquées jusqu'au bout.

Pour ne pas procrastiner ou abandonner en cours de route, cherchez un « ami d'objectif ».

Lorsque je vivais en Chine, je voulais faire du sport, mais n'arrivais pas à passer à l'action. Mon colocataire était dans la même situation que moi. En discutant ensemble, nous nous sommes fixé l'objectif d'aller ensemble dans une salle de sport. Alors que je n'arrivais pas à me motiver à aller au sport seul auparavant, le fait d'avoir un « partenaire » de sport m'a motivé à faire deux voire trois séances de sport chaque semaine.

Avoir un « ami d'objectif » offre de nombreux avantages, c'est d'ailleurs pour cela que de nombreux programmes d'amélioration de soi sont basés sur ce principe comme **Weight Watchers** où les personnes faisant un régime rencontrent régulièrement des pairs pour s'apporter soutien, entraide et motivation.

Voici quelques bénéfices qu'apporte un « ami d'objectif » :

- **motivation.** Si vous avez un coup de mou, votre compagnon saura vous remotiver pour que vous n'abandonniez pas en cours de route ;

- **bon temps.** Si vous souhaitez faire du sport, le faire seul n'est pas toujours amusant. En faire à deux est plus agréable

- **émulation.** Avoir un « ami d'objectif » permet de créer un peu d'émulation bénéfique à chacun. Dans mon cas, je ne voulais pas me faire distancer et mon colocataire non plus. Du coup, le fait que mon colocataire fasse du sport me motivait à en faire de même et réciproquement.

À retenir

Si vous souhaitez ne plus procrastiner, le plus dur n'est pas de passer à l'action, mais de persévérer dans le temps jusqu'à atteindre vos objectifs. **Un excellent moyen pour limiter le risque que votre motivation s'érode avec le temps est de rechercher un ami d'objectif.**

➔ Actions à mettre en œuvre

1- Recherchez un ou plusieurs ami(s) et/ou mentor(s) qui sont sur la même longueur d'onde et qui partagent un objectif avec vous. Faites en sorte de rester en contact avec eux.

Si vous ne connaissez personne dans votre entourage susceptible de partager un de vos objectifs, n'hésitez pas à vous inscrire dans une association pour trouver des gens sur la même longueur d'onde.

Sachez qu'il existe également des sites Internet de recherche de partenaires en tout genre (partenaire sportif, de voyage, de danse). À titre personnel, je n'ai encore jamais utilisé ce genre de sites, mais vous n'avez rien à perdre en essayant.

2- Recherchez deux ou trois blogs abordant les problématiques auxquelles vous être confronté et participez aux discussions sur ces blogs. Cela vous permettra de rentrer en contact avec une communauté avec laquelle vous pourrez échanger conseils, entraide et soutien.

➤ Astuce n°13 : payez pour passer à l'action

Savez-vous pourquoi les fondations Emmaüs vendent des objets à un prix modeste plutôt que de les donner ? Savez-vous pour quelles raisons les épiceries sociales vendent de la nourriture à prix modeste plutôt que de la donner ? Tout simplement parce qu'« on ne respecte généra-

lement que ce que l'on paie ». Payer quelque chose, même à un prix modeste, incite à faire attention à l'objet ou au service acheté... Pour cette raison, **payer est un excellent moyen de passer à l'action.**

Par exemple, vous voulez faire du sport et n'arrivez pas à vous motiver ? Allez à la salle de gym la plus proche de chez vous et inscrivez-vous. Le fait de payer un abonnement mensuel vous incitera à faire du sport, ne serait-ce que pour rentabiliser le prix de votre abonnement.

➔ Actions à mettre en œuvre

- Définissez un objectif que vous souhaitez réaliser et pour lequel vous procrastinez depuis un certain temps.

- Achetez un objet ou un service (de préférence récurrent et/ou cher) qui vous aidera à parvenir à votre objectif

Par exemple vous voulez mettre au footing ? Achetez une belle paire de *running* haut de gamme quitte à mettre le prix. Comme vos chaussures sont confortables, vous aurez envie de les porter souvent, et comme elles vous ont coûté cher, vous aurez envie de les « rentabiliser » en courant régulièrement et ce d'autant plus si vous avez un ami d'objectif avec qui courir...

➤ Astuce n°14 : la méthode du bâton et de la carotte

Un excellent moyen de ne plus procrastiner est d'utiliser la méthode du bâton et de la carotte. De quoi s'agit-il ? Suivez le guide :

- **Étape 1** : réfléchissez aux changements positifs qui arriveront dans votre vie si vous atteignez vos objectifs (et les conséquences négatives que vous aurez si vous n'atteignez pas atteindre vos objectifs).

Par exemple si vous fumez un paquet de cigarettes tous les deux jours, arrêter de fumer vous aidera à économiser 100€ par mois, soit 1200€ par an. Ne pas arrêter de fumer nuira à vos performances sportives et pourra causer un cancer à vous ou à votre entourage (tabagisme passif).

- **Étape 2** : fixez-vous une carotte (si vous réussissez) ou un bâton (si vous échouez). Par exemple, si vous n'arrivez pas à arrêter de fumer, mettez 0,50€ dans une tirelire à chaque fois que vous allumez une cigarette à destination des dépenses communes de votre famille. À l'inverse, pourquoi ne pas vous

offrir par exemple un week-end en amoureux à Venise si vous arrêtez de fumer ? Même si votre week-end vous coûte 500 ou 1000€, vous serez largement gagnant au bout d'un an, d'un point de vue santé et financier.

➔ Actions à mettre en œuvre

Installez aujourd'hui une verrine/saladier/cochon/pot de confiture vide où vous placerez une somme d'argent (par exemple 2€) à chaque fois que vous n'aurez pas fait quelque chose que vous vous étiez promis à temps.

Par exemple, si un vous vous fixez l'objectif d'aller trois fois par semaine à la piscine, mettez 2€ dans votre boîte si vous n'y allez que deux fois, 4€ si vous n'y allez qu'une fois et ainsi de suite. Vous pouvez mettre plus ou moins (en fonction de votre budget), mais faites-le. Rappelez vous, on ne respecte que ce que l'on paie...

Deux issues sont possibles :

- vous parvenez à respecter à 100% votre objectif global. Bravo ;

- vous ne parvenez pas à respecter à 100% votre objectif, mais atteignez malgré tout beaucoup de sous-objectifs (Kaizen). C'est déjà très bien.

Utilisez l'argent de votre cagnotte pour vous faire plaisir et célébrer le chemin parcouru autour d'un bon restaurant ou d'un petit voyage par exemple... Bref, la méthode de la cagnotte représente à la fois le bâton (quand vous mettez de l'argent dedans pour ne pas avoir tenu vos engagements) et la carotte (quand vous vous servez de la cagnotte pour vous faire plaisir), donc utilisez-la sans modération.

➤ Astuce n°15 : soyez optimiste

Le dernier conseil que je souhaite vous donner pour ne plus procrastiner est de **retrouver confiance en vous et voir le monde du bon côté, d'être optimiste**. Je le sais bien, le monde est difficile « crise économique ici, tremblement de terre là », mais le pessimisme n'avance à rien si ce n'est à catalyser l'inaction et la frustration.

Il ne sert à rien d'être pessimiste :

- soit les choses se passent bien et votre pessimisme aura été inutile ;
- soit les choses se passent mal. Dans ce

cas, ce n'est pas de pessimisme dont vous avez besoin, mais d'optimisme pour trouver l'énergie nécessaire pour redresser la barre.

Voici quelques conseils pour être optimiste

Commencez par le meilleur...

Lorsque vous avez plusieurs tâches à réaliser, commencer par le meilleur peut être une bonne stratégie. En effet, il est facile de faire quelque chose que l'on aime ce qui vous pousse à l'action (*bye bye procrastination !*). Et comme l'appétit vient en mangeant, la réalisation de votre premier objectif vous donnera l'énergie et la motivation pour vous attaquer à de plus gros défis.

Ou par le pire...

Vous pouvez commencer par le meilleur... ou par le pire. En effet, réaliser une tâche difficile ou que vous n'aimez pas est plus facile lorsque vous débutez la journée avec de l'énergie à revendre que le soir après une journée de fatigue.

Par ailleurs, commencer par les tâches les plus difficiles signifie que plus vous avancerez dans la journée, plus vos tâches seront plaisantes et faciles à effectuer. Un bon point pour ne pas stresser et rester motivé tout le long de la journée.

Changez votre point de vue

Au risque d'énoncer un cliché, la vie est un comme un verre d'eau à moitié rempli. Aucune solution n'est parfaite, tout est compromis dans la vie. Mieux vaut voir le bon côté des choses plutôt que de sombrer dans le pessimisme ou le cynisme.

Pour cela, mettez en avant les aspects positifs et minimisez les parties négatives de votre vie. Par exemple, peut-être estimez-vous que vous n'êtes pas assez payé dans votre travail ? Mais si vous avez une ambiance cordiale, un boulot qui vous intéresse la majeure partie du temps et qui n'est pas trop usant, au final, votre travail est plutôt sympa, vous ne trouvez pas ?

À retenir

La procrastination a de nombreuses causes incluant la peur de l'échec ou la peur de sortir de votre zone de confort. Un excellent moyen de ne plus procrastiner est de développer votre optimisme. Après tout si vous êtes persuadé que

vous allez réussir vos objectifs facilement, il y a fort à parier que vous aurez envie de passer à l'action dès maintenant ;)

Dans ce cas, n'attendez plus.

**Mettez en œuvre mes 15 conseils et...
passez à l'action dès aujourd'hui !**

Conclusion

« Les opportunités, c'est comme les autobus, il y en a toujours un autre qui arrive ». Richard Branson

Le monde s'accélère. Vie professionnelle, transports, vie sociale, vie familiale... Les raisons ne manquent pas de procrastiner en s'enfermant dans une routine « métro/boulot/dodo ». Cette routine est réconfortante, car elle ne vous fait pas sortir de votre **zone de confort**. Mais la procrastination peut s'avérer frustrante à la longue, car elle vous fait passer à côté de votre vie, de vos rêves et de vos objectifs.

En avez-vous assez de remettre au lendemain ce que vous pourriez faire aujourd'hui ?

Avez-vous envie de vivre les rêves que vous ne vous êtes jamais autorisé à vivre à cause des fausses bonnes raisons que vous vous êtes données ?

Et ne me parlez pas du « *bon moment* ». Il n'a jamais existé et n'existera jamais (c'est un mythe). En effet, tout dans la vie est un juste milieu entre différentes alternatives.

Par exemple, vous voulez avoir un enfant ? Avoir un enfant au début de la vingtaine a des avantages (ne pas devoir attendre pour avoir un enfant), mais des inconvénients (avoir une vie moins trépidante que les gens célibataires ayant la vingtaine). Avoir un enfant à la fin de la trentaine permet de « profiter » de sa jeunesse et de se stabiliser financièrement. Mais avoir un enfant tard peut être plus difficile et l'éduquer sera plus fatigant, car vous n'aurez plus l'énergie de vos vingt ans.

Bref, n'attendez pas le bon moment pour agir, il n'existe pas, tout dans la vie n'est que succession de compromis. Comme le dit l'adage, « mieux vaut vivre avec des remords qu'avec des regrets ».

Alors, dites non à la procrastination et passez à l'action !