

COMPRENDRE ET SORTIR DE LA PROCRASTINATION

Retour sur 4 ans d'expérience

Salut à vous chers lecteurs !

Après avoir vécu de longues années et réussi à sortir de ce fléau qu'est la procrastination, j'ai décidé de vous fournir un tuto récapitulatif de tout ce que j'en ai appris. J'imagine que de nombreuses personnes sur ce forum procrastinent au quotidien et souhaiteraient y mettre un terme. La procrastination peut vraiment détruire des pans entiers de votre vie selon son ampleur, notamment au niveau des études. C'est pourquoi je ne souhaite ça à personne et écris aujourd'hui ce tuto, spécialement pour vous !

Ce guide sera divisé en parties, elles même subdivisées en sous parties vu la densité du sujet.

Cette intro étant faite, voici un petit aperçu du contenu de ce tuto :

A. La procrastination : ses mécanismes et potentiels bienfaits

1. La notion de boucle
2. Le plaisir instantané
3. La condensation des tâches
4. Connaissance, estime de soi et invincibilité

B. Les fausses pistes lorsqu'on commence à agir

1. La planification
2. La gestion des tâches / fichiers
3. La pseudo productivité
4. La quête de la méthode

C. Place au changement !

1. Identifier sa source de distraction
2. Modifier son environnement
3. Morcelage et cercle vertueux
4. Avoir des distractions non répétitives
5. Supprimer les interruptions
6. La bonne gestion des tâches et fichiers
7. La routine

Vous l'aurez compris, nous n'allons pas nous attaquer au problème immédiatement, mais d'abord tenter de le comprendre. Ne vous inquiétez pas, les solutions arriveront bien assez tôt !

J'aurais pu mettre les fausses pistes après les changements à instaurer chez vous afin que vous puissiez passer plus vite à l'action, cependant vous risqueriez de tomber facilement dans ces pièges donc il me semble préférable d'en parler avant.

PARTIE A

1. LA NOTION DE BOUCLE.

La majorité des personnes qui procrastinent au quotidien se méprennent souvent sur ce qu'ils vivent, confondant procrastination et manque de temps.

Pour illustrer ce fait, nous allons faire appel à Hervé, jeune homme plein de bonne volonté mais n'arrivant jamais à accomplir ce qu'il souhaite à temps et / ou avec la qualité qu'il s'était fixé. En ce moment Hervé a un projet qui lui tient à cœur : Il aimerait coder son propre jeu vidéo.

Hervé rentre donc chez lui après le travail, et s'installe sur son ordinateur. Il y passe toute la soirée, et au moment de se coucher, est harassé par tout ce qu'il vient de faire. Bien qu'il ait passé la soirée devant son écran, il n'a pas écrit une seule ligne de code, ayant beaucoup trop d'obligations et d'engagements. Hervé a hâte d'être en vacances pour pouvoir se consacrer pleinement à l'écriture de son jeu. Pourtant lorsque viennent les vacances, même chose. Hervé n'écrit rien et est beaucoup trop occupé malgré qu'il soit resté volontairement chez lui durant ces 5 semaines pour enfin se mettre à coder. Un peu avant la fin des vacances, Hervé tombe sur un tuto parlant de la procrastination sur son forum préféré. Il le lit donc dans son intégralité, durant ce temps le doute s'installe dans son esprit. Hervé se décide alors à lire son historique internet : Durant ces dernières semaines, le quotidien d'Hervé se résumait à surfer sur le web, en alternant : Facebook – Youtube – Call of – JVC – Mails ... – Facebook – Youtube – Call of – JVC ...

Hervé ne comprend pas. Pourtant chaque soir il se couche en sachant qu'il a fait plein de choses de sa journée, pas à un seul moment il ne s'est ennuyé. Il est pourtant normal d'avoir des distractions, de s'informer, de socialiser ...

Vous venez d'avoir un aperçu de ce que j'appelle la notion de boucle. C'est un mécanisme permettant de passer sa journée à ne rien faire tout en ayant l'impression de l'avoir bien remplie. Durant longtemps ma boucle était constituée de Facebook – Youtube – Reddit – Facebook – Youtube – Reddit, et ainsi de suite.

Le principal problème avec ces boucles, est qu'elles sont effectuées de manière inconsciente. Lorsque l'on surfe de cette manière, on ne réfléchit pas au moment de cliquer sur l'icone Reddit de notre barre de favoris. On va alors passer beaucoup de temps sur ce forum, puisqu'étant un portail illimité nous amenant vers d'autres sites, et donc un outil énormément chronophage. Le forum (Ou n'importe quel autre

site ou activité, comme jouer à la console, aller au cinéma... Je ne parle évidemment pas que d'internet.) est il la cause pour autant, arrêter d'aller sur Reddit / Youtube / Facebook vous fera t-il sortir de la procrastination ? Non, malheureusement cela n'est pas si simple et nécessite un changement bien plus profond.

2. LE PLAISIR INSTANTANE.

Tout le mécanisme de procrastination se base la dessus. La notion de boucle dont nous avons parlé précédemment est uniquement constituée de cela. Retrouvons notre ami Hervé qui va nous faire le plaisir d'illustrer ce dont il s'agit :

Lorsqu'il rentre chez lui et qu'il allume son PC, Hervé voit alors l'icône de la console de son ordinateur sur son bureau. Il s'arrête un instant et se dit intérieurement : « Mince, c'est vrai qu'il faudrait que j'avance un peu sur le code... D'un côté je viens de rentrer du travail, j'ai envie de me détendre. Allez, je prends 5 minutes de pause et je m'y mets ! »

Hervé va, une fois de plus, passer la soirée sur son PC sans jamais écrire la moindre ligne. Durant ces 5 minutes, son esprit sera accaparé par autre chose que son projet de jeu vidéo et il l'aura progressivement totalement oublié.

Qu'est ce qu'il s'est passé ? Hervé à tout simplement eu le choix entre un plaisir immédiat et un autre type de plaisir, radicalement différent qui serait parvenu bien plus tard : La satisfaction du travail accompli. Il est vrai qu'Hervé était de bonne foi et pensait vraiment s'y mettre après les 5 minutes, c'était loin d'être une excuse. Malheureusement les statuts de ses amis l'ont détourné de son objectif initial. Hervé se dit alors : « Promis, demain je m'y met directement ! » mais le lendemain, même chose. Hervé rentrait du travail et n'avait pas envie de coder immédiatement. Hervé ne comprend pas pourquoi sa bonne volonté (Aussi gargantuesque soit-elle!) ne suffit pas.

Vous l'aurez donc compris, ce n'est absolument pas un problème d'envie. Bien souvent les personnes les plus inactives n'ont qu'un souhait, c'est de sortir de cet état passif. Les pauvres souhaitent devenir riches, les laids devenir beaux, ~~les puceaux devenir des hommes~~. Croire que la procrastination se règle par un certain état d'esprit est la plus grosse erreur que l'on puisse faire.

3. LA CONDENSATION DES TÂCHES.

Jusqu'ici nous avons vu à l'aide d'Hervé un type de procrastination, pourtant il en existe beaucoup d'autres. Certains diraient que si Hervé n'avance à rien, c'est parce qu'il n'a pas de deadline, en soit il peut repousser son projet à volonté vu qu'il n'a aucune contrainte.

Tiens donc.

Nous allons donc nous intéresser au cas de Léonard. Léonard est encore au lycée, il a donc beaucoup de devoirs et de contrôles fixés à une date spécifique, en somme il sait où se situe le point de non retour.

Pourtant, pour son TPE comme son interro d'SVT de la semaine prochaine, Léonard ne travaille pas. Il n'est pourtant pas de ces élèves qui n'ont pas besoin de travailler pour retenir, lui doit tout de même plancher sur ses cahiers Clairefontaine sous peine d'une bulle. Mais Léonard a autre chose à faire, le soir il va voir ses amis pour jouer à la play et regarde la TV chez lui. Léonard est donc un parfait branleur qui ne pense pas à son avenir, honte à lui.

Les jours défilent et l'interro comme son TPE approchent. Léonard n'a toujours rien fait. Léonard commence à angoisser, dans le bus, lorsqu'il se couche, lorsqu'il est avec ses amis ou même lorsqu'il regarde la TV. Il ne pense plus qu'à son TPE, celui-ci monopolise son attention. Pourtant, Léonard ne travaille toujours pas dessus. Il ne s'y mettra que les deux derniers jours avant la remise de ceux-ci avec ses potes, rushant le tout et plagiant à droite à gauche du contenu à incorporer dans son exposé. Léonard fera donc tout à la dernière minute, présentera le TPE à l'heure, mais évidemment le contenu n'en sera que d'une piètre qualité. La sentence tombe : 4/20.

Qu'est-ce qu'il s'est passé ?

Lorsque l'on a fourni à Léonard une masse de travail, Léonard l'a tout d'abord négligée. Il venait de travailler d'arrache-pieds sur les derniers devoirs, l'heure était au repos. Le TPE n'était à rendre que dans x mois. Léonard est resté dans cet état d'esprit longtemps jusqu'à ce qu'arrive les instants où, en lui-même, il savait qu'il était temps d'agir. Cependant il n'a rien fait et au contraire, a attendu le point de non retour.

On pourrait croire que Léonard est en effet un fainéant, mais il avait pourtant toutes ses raisons d'agir ainsi. En effet il a d'autres priorités, surtout quand la deadline est aussi éloignée. Cependant plus il attendait, plus la masse de travail se condensait sur une période courte, et moins il avait envie de s'y atteler. A la fin, Léonard savait qu'il allait devoir travailler comme un chinois pour un résultat médiocre, sensation figurant parmi les pires au monde.

Pendant ce temps, Hervé a eu souvenir de ses années lycée où il arrivait à accomplir des choses. Il s'est donc donné des dates limites. Mais comme elles ne dépendent que de lui et qu'il ne va pas combattre contre lui-même, Hervé les repousse sans cesse. Le fait de voir qu'il lui reste une semaine fait qu'il se dit qu'il peut commencer plus tard, une semaine c'est large. Au final, ces deadlines n'ont pour seul effet que de le mettre mal à l'aise et face à son inaction. Par conséquent on ne peut pas estimer que les deadlines qu'on se fixe à nous-même sont efficaces, du moins lorsqu'elles n'ont aucune incidence. Hervé s'est bien dit que si jamais il n'achevait pas ses lignes à temps il verserait 50€ à la Croix Rouge, mais à nouveau, il n'a rien fait. Après tout s'il avait pu coder, il l'aurait fait. Toutes ces mesures ne l'amènent pas à faire quoi que ce soit, si ce n'est culpabiliser.

4. CONNAISSANCE, ESTIME DE SOI ET INVINCIBILITE.

Malgré tout ce qu'on peut en dire, la procrastination a quand même de bons aspects. À force de passer ses soirées à lire des articles wikipédia et regarder des documentaires et interviews politiques, Hervé a une culture pluridisciplinaire et supérieure à celle de son entourage.

De temps en temps, Hervé aimerait bien tout de même employer ce savoir. Il a beau se gaver de connaissances, celles-ci ne lui servent à rien si ce n'est à gonfler son égo.

Cette culture additionnée à l'inaction mène à un état de fait : Hervé se croit tout puissant. Il l'emporte souvent dans des débats avec son entourage qui n'est pas particulièrement spécialisé dans les sujets qu'Hervé aborde. Qui plus est l'absence de concret dans son jeu vidéo l'amène à croire qu'il peut tout faire, même le prochain Wow s'il en a l'envie. Puisqu'il ne s'est jamais confronté au réel, il pense être capable de tout. Il ignore encore l'ampleur en terme de travail que lui demanderont les projets qu'il a en tête. Et c'est justement la raison qui l'amène à ne pas commencer : Tant qu'il n'a rien fait, il est potentiellement le prochain génie sur terre. On ne peut pas juger ses résultats donc son projet de jeu vidéo se limite à des explications verbales. Lorsqu'Hervé l'explique à son entourage, tout le monde est très enthousiaste et exprime son admiration. Du coup Hervé retourne chez lui, tout confiant en ses pleines capacités. Et puisque de toute évidence, tout lui confirme qu'il est en capacité de mener à bien un tel projet, pourquoi se presser ? Il le fera, il en est assuré.

Vous l'aurez compris, même si la procrastination a des avantages, ceux-ci sont assez pervers. Les connaissances ne sont pas réinvesties et souvent peu confrontées à des points de vue opposés un peu éclairés. Nous sommes à nouveau dans un cercle vicieux, puisque l'inaction justifie l'inaction. Inconsciemment, Hervé évite de travailler sur son

projet pour ne pas se rendre compte à quel point il lui manque des compétences pour le mener à bien.

PARTIE B

1. LA PLANIFICATION.

Lorsqu'on commence à comprendre comment fonctionne la procrastination, un réflexe survient assez rapidement : Puisqu'on remet la tâche à plus tard étant donné qu'elle est trop conséquente, autant la morceler et avoir chaque jour une dose de travail à accomplir. Dans le cas de l'interro de Léonard par exemple, il s'agirait d'apprendre 1/7 du cours lundi, un autre septième le mardi, et ainsi de suite, ainsi à la fin de la semaine Léonard connaîtrait parfaitement son cours.

A priori cela semble être une bonne idée jusqu'à ce qu'on l'ait expérimentée. Dans les faits, bien souvent cette technique s'avère inefficace puisqu'on ne s'attaque à la procrastination que sur un seul plan : L'ampleur de la tâche. Certes c'est un point sur lequel est il est essentiel de travailler (Nous le verrons ensemble dans la suite du tuto), mais il est loin d'être suffisant à lui seul. Et couplé à la planification, il est plus antiproductif qu'autre chose.

En effet, planifier ces tâches et sous tâches n'est qu'une manière inavouée de repousser à plus tard le travail. A quasi chaque fois qu'on effectue ce travail de planification, il y a de quoi faire tout les jours, sauf... Aujourd'hui.

Lorsqu'arrive alors le moment de s'y mettre, reviennent alors tout les démons du passé : Boucle et plaisir instantané. Puisque rien n'a été effectué pour résoudre ces problèmes la, à nouveau nous choisirons le plaisir instantané, remettant à plus tard ce que nous étions supposés faire. Léonard par exemple se dirait : « Boah, j'ai une semaine pour réviser, je peut bien apprendre 2/7 demain, ou 1/3 durant le W.E on est large ».

Par conséquent fuyez la planification des tâches, elle ne vous apportera que des ennuis.

2. LA GESTION DES TÂCHES / FICHIERS.

Reprenons notre ami Hervé, qui était absent au dernier chapitre.

Hervé commence à sortir de la procrastination, il a compris qu'il avait besoin d'ordre dans ses fichiers comme dans ses tâches à accomplir. Il

commence donc à tout ordonner en dossiers et sous dossiers. Puis il en profite également pour corriger l'orthographe et la syntaxe de tout ses fichiers .txt. Il ordonne ensuite à l'aide de listes à puces pour cerner rapidement le message délivré. Puis il pense que la tournure des phrases pourrait être améliorée.

STOP !

Ayant moi même vécu ce cas de figure, je l'ai ici illustré à l'aide d'Hervé. Cependant comprenez qu'il parle d'un fait bien plus large : le fait de s'inventer des tâches qui, à priori nous semblent productives et essentielles pour éviter ce qui importe vraiment.

Bien souvent ce genre de tâches seront à répétition, inlassablement inachevées. Cela vaut pour le rangement mais peut également valoir sur l'information par exemple. Identifiez très rapidement quelles activités sont importantes et lesquelles ne le sont pas, demandez-vous si vous êtes en train de brasser du vent ou non. La question permettant de le déterminer est la suivante : « Est-ce que ce que je suis en train de faire sert directement mon projet ? »

3. LE MULTITACHES

Deux type de tâches sont liées à la procrastination : Les tâches qui sont importantes et qui nous effraient (Comme étudier par exemple) et celles qui sont juste ennuyeuses.

La vaisselle, le ménage, la cuisine... Toutes ces activités sont assez peu enthousiasmantes, d'où l'empilement d'assiettes dans l'évier et les cartons de pizza à côté de la poubelle.

Pour éviter ce type de procrastination, on peut alors faire autre chose en même temps : Écouter la radio tout en faisant la vaisselle, regarder une vidéo en cuisinant son dîner, jouer à hearthstone en rangeant sa chambre...

Même si cette méthode peut beaucoup aider, elle a de nombreuses dérives. Déjà il ne faut pas l'appliquer à des tâches qui nécessitent une pleine concentration, sinon vous serez improductif au possible. D'autre part lorsqu'on combine 2 tâches inintéressantes, leur addition atténue leur pauvreté.

Ainsi, si jouer à Hearthstone ou regarder un film vous ennueie car vous vous sentez trop passif, coupler les deux réglera le problème. Le danger étant que ce genre d'activités effectuées sans aucun but peuvent être

répétées toute la journée sans que vous éprouviez trop d'ennui, même si elles vous apporteront un divertissement assez faible.

En effet, lorsque vous aurez fini votre partie, la vidéo ne sera pas achevée. Vous recommencerez donc une partie. Lorsque le film s'achèvera, votre partie sera encore en cours. Ainsi vous lancerez une nouvelle vidéo, et ainsi de suite. Il en est de même avec l'audio. Un jumelage tout juste bon à tuer le temps, temps que vous pourriez investir d'une bien meilleure manière, en effectuant des activités qui vous enthousiasmeraient au possible, qui demanderaient davantage d'attention et d'investissement de votre part.

Faites donc uniquement du multitâches pour les tâches « d'obligation », pour le reste privilégiez l'action seule afin de déceler ce qui mérite ou non votre attention.

4. LA QUÊTE DE LA METHODE

Hervé est indécis. Il vient d'achever la lecture du tuto anti procrastination qu'il a déniché. Il en a fait un fichier bien ordonné contenant tout ce qu'il faut faire par catégorie, il a compris tout ce qu'il a lu et a beaucoup interagit avec l'auteur du dit tuto.

Pourtant, Hervé a toujours ses vieux automatismes. Il continue de procrastiner. Hervé est un peu déçu car il pensait vraiment pouvoir s'en sortir. Du coup il va voir d'autres conseils, d'autres méthodes pour quitter la procrastination. Il passe désormais son temps à ça, son fichier mesure prêt de 12 pages. Pourtant au bout d'un an Hervé procrastine toujours au quotidien au sujet de ce qui importe réellement..

Qu'est ce qui s'est passé ? Toutes ces pseudo méthodes seraient-elles de vastes escroqueries ?

Non. Hervé n'a tout simplement pas instauré ces enseignements. Au lieu de les appliquer dans sa vie, il préférerait tout noter et apprendre par cœur ce qu'il fallait faire selon les situations. Et puisque la méthode précédente ne marchait à priori pas, il fallait en trouver une nouvelle. Hervé a donc passé son temps à se focaliser sur la méthode, et non sur ce qu'il fallait faire. En somme, il se disait constamment « Comment arrêter de procrastiner ? » alors qu'il aurait du se dire « Comment commencer ce que je suis supposé faire ? ». En concentrant toute son attention sur son improductivité, il se méprend sur la marche à suivre.

On en revient a la notion de boucle : Ce qui compte n'est pas d'arrêter d'aller sur facebook, mais de commencer à coder. Si jamais Hervé décide et réussit à arrêter totalement d'aller sur facebook, il trouvera un autre

passé temps passif. A l'instant où il aura déconnecté son compte, il se dira : « Bon, Youtube ? »

PARTIE C

1. IDENTIFIER SA SOURCE DE DISTRACTION

Maintenant que nous avons compris comment fonctionnait la procrastination et les pièges à éviter lorsqu'on voulait se débarrasser de cette dernière, nous allons pouvoir passer aux enseignements concrets.

Si tous les procrastinateurs peuvent agir aussi impunément, c'est car ils disposent d'une activité à répétition qui leur permet de « s'évader » dès lors qu'il s'agit d'effectuer les tâches importantes. Ce peut être jouer à la console pour certains, surfer en ligne pour d'autres, faire du sport, lire... Chacun à une activité qui peut potentiellement occuper l'intégralité de sa journée qu'il effectue automatiquement. Dans le cas de ce brave Hervé, c'est internet qu'il utilise pour surfer plutôt que de coder. Comme « hypnotisé » par ce dernier, il oublie totalement ce qu'il est supposé faire, son esprit étant occupé par les tâches qui surviennent.

Cet automatisme, ou plutôt la priorisation de cet automatisme est la première cause de procrastination. Vous l'aurez donc compris, il va falloir s'en libérer pour enfin se focaliser sur ce qui est réellement important.

Je vous invite donc à vous questionner sur ce qui occupe la majorité de votre temps, que ce soit maintenant ou bien à un instant où vous serez mentalement disponible pour prendre un peu de recul. Bien sûr il ne s'agit pas de supprimer totalement ces activités, si vous êtes un grand lecteur vous ne devriez pas vous arrêter de lire uniquement car lire occupe tout votre temps. Il s'agit plutôt de choisir quel temps vous voulez accorder à ces activités. Pour cela n'hésitez pas à prendre du temps en fin de journée pour analyser tous vos actes effectués, et la part de temps qu'ils ont occupé.

2. MODIFIER SON ENVIRONNEMENT

Maintenant que cette source de distraction est définie, il va falloir vous demander comment supprimer son automatisme. Demandez vous à quel moment vous commencez cette tâche, puis comment vous pouvez « saboter » votre environnement pour vous empêcher d'effectuer cette activité. Pour cela essayez de cerner quel est l'instant dans votre journée

ou vous êtes le moins « conscient » et celui ou vous l'êtes le plus. Par conscient j'entends le moins influencé par votre environnement.

Reprenons le cas d'Hervé ! Tout les jours il se connecte sur son ordinateur dès qu'il rentre du travail, pour se détendre. Tout les soirs il regrette de ne pas avoir avancé sur son projet de jeu vidéo. Il est donc peu « conscient » en rentrant, et extrêmement le soir. Hervé qui à lu le tutoriel se dit alors : « Si le problème est la connexion internet, alors je n'ai qu'à débrancher ma box le soir avant de me coucher. Ainsi lorsque je rentrerai du travail, je saurai que je ne suis pas supposé me connecter ! »

Hervé applique donc ce changement. En rentrant chez lui il n'arrive pas à lancer ses sites préférés et se remémore alors sa décision de la veille. Cependant il n'éprouve toujours pas la motivation à se lancer dans le code. La fatigue qu'il a éprouvé tout au long de la journée ne lui donne pas envie de se lancer dans un projet d'une telle ampleur. Hervé rebranche alors sa box et retourne sur Wow Légion pexer son demonhunter.

Vous l'avez compris j'imagine, modifier son environnement est essentiel sans être pour autant suffisant. S'il a beau vous mettre dans un état conscient, il ne vous motivera aucunement pour commencer à travailler. Ce principe devra donc être mêlé aux prochains enseignements pour fonctionner pleinement. Je compte donc sur vous pour identifier cet environnement qui encourage votre procrastination, la façon dont vous pourriez le saboter et le moment auquel le faire.

3. MORCELAGE ET CERCLE VERTUEUX

Dans l'épisode précédent, Hervé a réussi à ne pas se connecter automatiquement. C'est déjà une grande victoire pour lui, mais il fut fort désappointé lorsqu'il voulu commencer son code. Il sait au fond de lui que, quand bien même il aurait commencé, il aurait très rapidement arrêté. Ne serait ce que parce que le changement aurait été bien trop important, on ne passe pas de 0 à 1 du jour au lendemain.

Ce genre de situation peut être extrêmement délicate en terme d'estime de soi. Hervé avait l'opportunité d'agir sous les yeux et pourtant il est retourné à son mode de vie habituel.

Le problème était le suivant : Hervé n'avait pas morcelé la tâche. Il ne voyait tout son projet que sous un seul angle, celui d'un bloc. Par conséquent en voyant la masse de travail, à la simple idée que cela allait lui accaparer toute sa soirée Hervé a fui. La solution aurait été qu'Hervé se dise « Je vais coder pendant une heure » ou « Je vais coder telle

partie du jeu », s'il fonctionne plus en terme de tâches qu'en terme de temps. N'hésitez pas à expérimenter les deux types de limites pour savoir avec lequel vous fonctionnez le mieux. Quoi qu'il en soit, faire peu est toujours mieux que faire moins.

Bien souvent, le plus difficile est de commencer. Une fois qu'on a amorcé ce qu'on était supposé faire, on y prend très vite du plaisir. Dans la majorité des cas même, la deadline de départ sera dépassée étant donné l'engouement provoqué par la tâche et une telle productivité. C'est la notion de cercle vertueux : Plus vous faites des choses qui vous enthousiasment et qui vous valorisent, plus vous gagnerez en confiance en vous même et plus vous aurez envie de vous lancer dans des activités qui vous enthousiasment et vous valorisent.

Cependant un risque sous jacent est lié à ce principe de diminution de la tâche. Le cerveau du procrastinateur étant relativement actif en ce qui concerne l'évitement de la tâche, il pourrait préférer éviter de commencer car il sait que « S'il commence, il continuera »

...

Oui c'est totalement absurde, mais ça m'est personnellement arrivé !

La solution est de rendre cette limite plus réaliste : Plutôt que de vous dire que vous allez travailler pendant cinq minutes et que vous continuerez si vous vous sentez bien dans ce que vous faites, mettez vous en tête que vous allez travailler une heure (Ou moins) et qu'il s'agira de la seule heure de travail de la journée. Après vous pourrez faire ce que vous voulez d'autre sans culpabiliser car vous aurez accomplis votre dose quotidienne de travail.

Vous pouvez également vous fixer une routine, afin de faire en sorte que la première tâche que vous effectuez lorsque vous vous levez ou rentrez chez vous est de travailler sur ce qui vous importe. Peu importe ce qu'il se passe autour de vous, vous consacrez 10 / 15 / 30 minutes à ce projet, afin d'être sûr d'avoir au moins un peu avancé aujourd'hui. C'est une bonne manière d'avaler le crapaud, de résoudre la crainte liée au fait de commencer et de vous motiver à continuer par la suite.

4. AVOIR DES DISTRACTIONS NON REPETITIVES

Un autre problème qu'a vécu Hervé lorsqu'il eut l'opportunité de se mettre au travail fut qu'Henri rentrait de son travail, il n'avait alors qu'une envie : Se lancer dans une activité passive pour décompresser.

Hervé aurait pu se dire qu'il s'accordait uniquement 5 minutes de distraction puis qu'il se mettrait au code. Après tout si le morcelage fonctionne pour les tâches importantes, pourquoi pas pour le reste ?

Certes, Hervé aurait pu le faire, mais en relisant les premières pages du tuto sur la procrastination qu'il avait lu, il se serait rendu compte que c'était une mauvaise idée. A nouveau la volonté et l'auto discipline sont des notions très dures à mettre en place dans un moment constitué uniquement de tâches de plaisirs instantanés.

Alors que faire ? Et bien Hervé qui a l'habitude de traîner sur Youtube en rentrant de son travail aurait pu télécharger la veille quelques vidéos qu'il se réservait pour cette occasion, faire de même avec certains articles ou encore lire quelques pages du fameux roman qu'on lui a conseillé des années déjà. Hervé avait besoin d'une chose : Du contenu passif non répétitif. Quelque chose qui l'aurait détendu quelques instants sans pour autant l'occuper toute la soirée, quelque chose qui n'aurait pas pu lui dire « Hey, viens voir ici ! Et la ! Ici également ! »

Quelque chose de limité, qui une fois consommé est achevé et qui n'est pas lié à la source de procrastination (Ici internet)

Cherchez donc quelles peuvent être vos distractions non répétitives, qui vous détendraient sans vous occuper toute la soirée. Ne faites pas quelque chose comme "5 minutes de facebook" car même si à priori cela peut sembler non répétitif, c'est intimement lié à votre source de procrastination et vous fera retomber dans une boucle.

5. SUPPRIMER LES INTERRUPTIONS

Lorsque vous aurez réussi à sortir de vos automatismes et commencé ce que vous aviez à faire, il est fort probable que surviennent de nouveaux démons : Les interruptions.

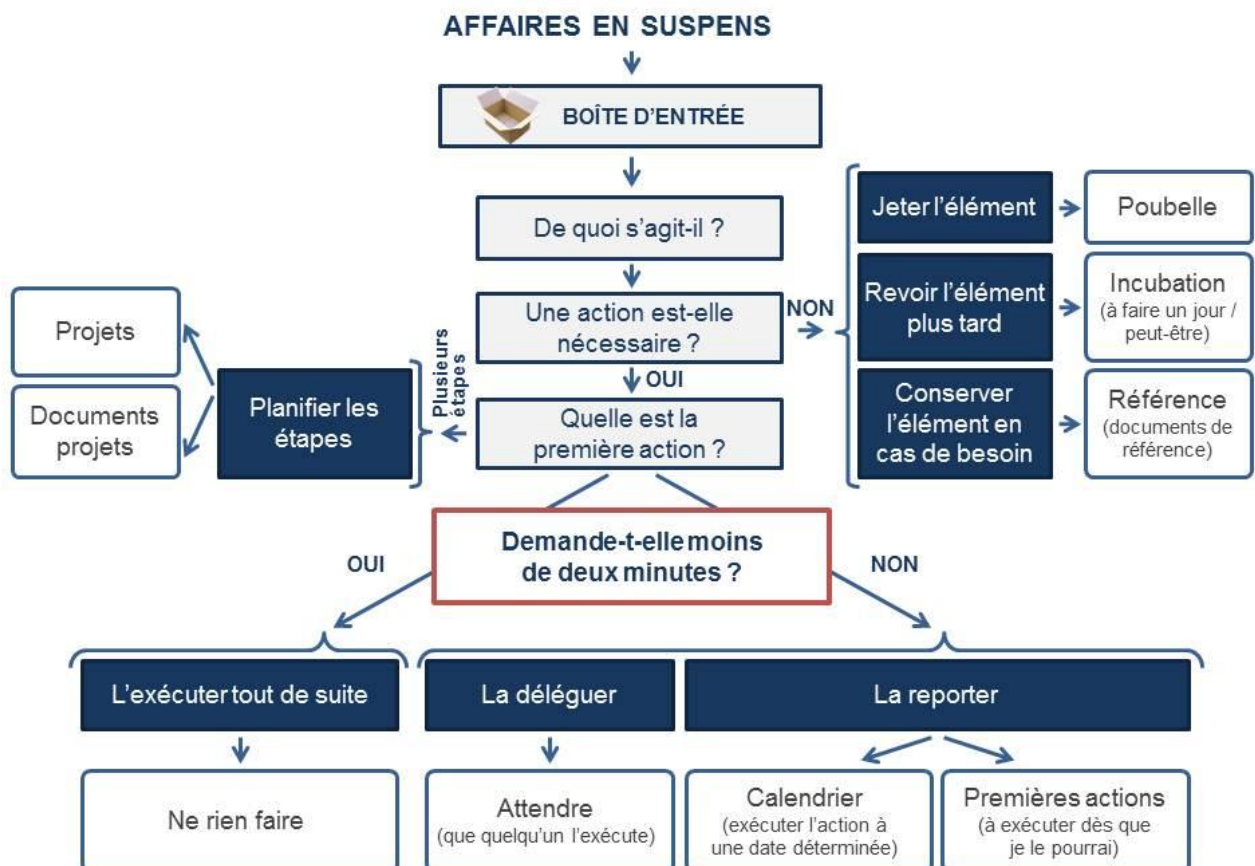
Qu'il s'agit de réels besoins ou simplement d'envies, il s'agit de tâches qui ne vont pas aller dans le sens de ce que vous êtes en train de faire. Par conséquent je ne vous fait pas un dessin, l'objectif va être de tout faire pour que ces interruptions ne puissent avoir lieu. Pour cela à nouveau sabotez votre environnement, et surtout listez les sur un calepin, peu importe leur nature. Ainsi vous vous accordez le droit d'assouvir ces envies, mais uniquement la tâche achevée. Vous ne devriez pas être trop frustré étant donné que vous listez ces tâches, en fait il s'agit surtout de ne pas être l'esclave de vos habitudes d'instantané. C'est la seule partie du tuto qui demande un peu d'autodiscipline, mais elle est hautement faisable.

Ce n'est qu'à la fin de la tâche que vous les accomplirez, ou plus tard encore si vous en êtes capable. Faites attention car vous pouvez rapidement retomber dans une boucle avec ces interruptions, c'est pourquoi le meilleur moment pour assouvir toutes ces envies est à la fin de la journée, lorsque vous n'avez plus rien à vous reprocher et que vous pouvez ne rien faire sans culpabiliser.

De même, lorsque vous avez accompli une de vos tâches morcelées, si vous le pouvez reproduisez le même mécanisme que lors du tout début : Environnement saboté, distraction non répétitive et remorcelage. Si vous y arrivez, croyez moi, on pourra vous qualifier de tout puissant.

6. LA BONNE GESTION DES TACHES ET FICHIERS + ROUTINE

J'ai beau avoir critiqué la gestion des tâches et fichiers précédemment, il s'agit d'une composante essentielle du mode de vie productif. Je ne peux que vous conseiller la méthode GTD, ou Getting Things Done, extrêmement réputée car extrêmement efficace.



Une image vaut mieux qu'un long discours, tout est ici expliqué. Pour gérer tout vos fichiers, n'ayez que deux dossiers : Déprocrastiner et Archivage. Dans déprocrastiner mettez un calendrier dans lequel vous n'incorporez que les tâches nécessitant autrui, pour lesquelles vous ne pouvez agir tout de suite, ainsi qu'une liste de tâches à effectuer dès que possible. (Et non pas planifiées)

Concernant l'archivage, mettez dedans un dossier intitulé Incubation, pour tout vos projets futurs, lorsque l'actuel sera achevé. N'allez dans ce dossier qu'une fois le projet du moment achevé et qu'il vous faut choisir le prochain. Éventuellement si divers projets vous viennent en tête, c'est ici que vous pourrez les lister également. Ayez également un dossier Références dans l'archivage, contenant tout les fichiers dont vous pourriez éventuellement avoir besoin. Ne consultez ce dossier qu'en sachant ce que vous cherchez, n'y allez surtout pas pour classer / ordonner ou compléter vos fichiers.

Cachez le dossier archivage afin de ne pas l'avoir en tête et évidemment mettez bien en évidence le dossier déprocrastiner, vous l'utiliserez constamment !

Voilà c'est désormais la fin de ce tuto, je me rends compte désormais qu'il est très théorique, j'espère que cela ne vous gênera pas dans votre quête d'accomplissement de vous même. Si jamais vous rencontrez un dilemme, sachez que l'expérimentation est la réponse à tout. Vous avez deux options mais ne sachez laquelle instaurer dans vos habitudes ? Essayez chacune une semaine et gardez la meilleure !