LA PROCRASTINATION

Pourquoi, comment lutter ?

Préface

Le 23.02.2017

Je tiens tout d'abord à vous dire que ce fichier sur la procrastination **est entièrement repris, adapté et traduit du site anglophone « waitbutwhy »**.

http://waitbutwhy.com

Ce site propose trois chapitres parlant de la procrastination, ce que je fais c'est simplement en reprendre les grandes lignes (*80%~ du texte est tel quel*), le tout en français pour les kheys du 18-25 et les personnes dans le besoin. Je ne suis en rien l'auteur du contenu, juste de la réécriture en français totalement pompée de ce site (ce fichier quoi).

Toutes les illustrations dans ce fichier proviennent de ce site.

Je m'excuse à l'avance si certaines traductions sont un peu approximatives et pas très France, je n'ai pas fait un grand travail de traduction académique.

Si vous êtes parfaitement bilingue autant lire le fichier original en anglais, qui est complet, mieux expliqué et illustré :

Pourquoi la procrastination ? : http://waitbutwhy.com/2013/10/why-procrastinators-procrastinate.html

Comment la vaincre ? http://waitbutwhy.com/2013/11/how-to-beat-procrastination.html

La matrice de la procrastination : http://waitbutwhy.com/2015/03/procrastination-matrix.html

Dédicaces à : SombreIndien, LosPolosHermano, Lyonnais6969, ErtVgT44, JamerBurvelle et à tous les kheys du 18-25.

Moderation18xx\25 // Slovelace

Table des matières

Préface 1
Pourquoi les procrastinateurs procrastinent ? 2
Comment vaincre la procrastination ? 5
Le planning 5
Effectuer la tâche 7
La matrice de la procrastination 15
Les différents types de procrastinateurs 20
Conclusion 22

Pourquoi les procrastinateurs procrastinent ?

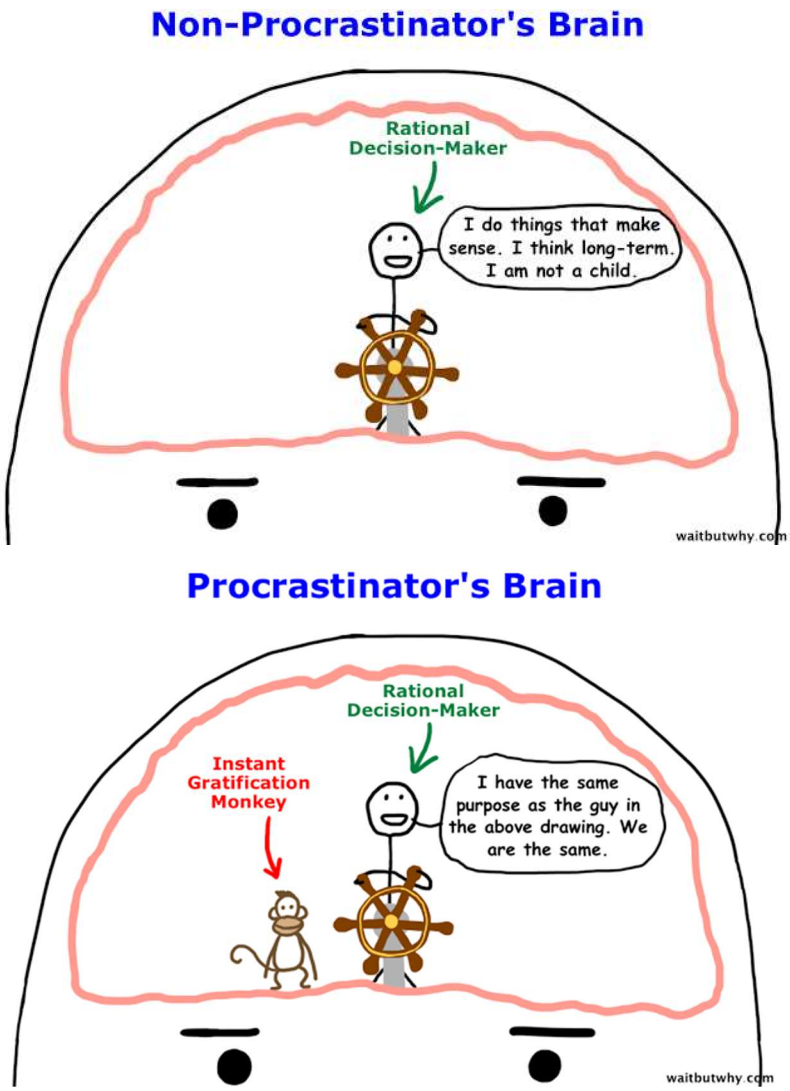
Lorsque l'on demande des astuces pour lutter contre la procrastination, le dictionnaire et les gens donneront comme conseil « tu dois juste éviter de procrastiner ».

Ce qui n'a aucun sens, c'est comme dire à un obèse d'arrêter de trop manger.

En effet, les personnes qui donnent ce genre de conseils oublient que pour un vrai procrastinateur, la procrastination *n'est pas optionnelle*. C'est quelque chose qu'ils ne savent pas *ne pas faire*.

L'auteur original raconte dans son article comment il a dû lutter contre la procrastination pour rendre de longs travaux qu'il aura commencé quelques heures avant de devoir les rendre, où comment il a mis beaucoup de temps à terminer cet article car il a suffi d'un rien pour le déconcentrer (questions existentielles sur les tigres).

Pour comprendre la procrastination, il faut regarder le cerveau de deux individus.



La différence est la coexistence du procrastinateur avec un animal de compagnie : le singe de la gratification instantanée (**instant gratification monkey – que je nommerai IGM**).

Le fait est que l'IGM est la dernière créature qui devrait prendre des décisions : il ne pense qu'au présent, ignorant les leçons du passé et le futur tout autant, il ne pense qu'à une chose : maximiser le plaisir de l'instant présent.

Il ne comprend pas le preneur de décision rationnel (**Rational Decision-Maker, soit RDM**) mieux que le RDM se comprend-lui-même – pourquoi devrait-on continuer de courir ou faire une activité quelconque, il pense « quand dois-je m'arrêter, ce serait plus agréable ? ». Pourquoi pratiquer d'un instrument puisque ce n'est pas marrant ? Pourquoi utiliser Internet pour travailler alors qu'il y a de quoi s'amuser à côté ?

Il pense que les humains sont malades.

Dans le monde du singe, tu manges si tu as faim, dors si tu as soif, et ne fais rien de difficile, et si tu fais ça tout va bien. Mais pas dans le monde de l'humain ça ne fonctionne pas car il faut une vision à long terme, c'est pourquoi l'IGM n'est pas un bon navigateur.

Pendant ce temps, le RDM, qui est entrainé à faire des décisions rationnelles, et non pas devoir faire de la compétition pour avoir les contrôles de lui-même avec l'IGM, ne sait pas comment le combattre, et il se sent mal à propos de lui-même, de pire en pire, et plus il rate, et plus il souffre de cette procrastination.

C'est le bordel. Et quand le singe prend le contrôle du bateau, le procrastinateur se retrouve dans un endroit nommé le « **Dark Playground » (on va dire DP comme doub-)**, que je traduirai par « le parc d'attraction puant ».

Le DP est une place que tous les procrastinateurs connaissent. C'est un un endroit où les activités de repos ont lieu alors qu'elles ne devraient pas (vous deviez travailler !). Le DP c'est pas un endroit où tu prends ton pied car il pue l'anxiété, la haine de soi-même, le remords, etc. C'est une sorte de purgatoire bizarre où le IGM t'emmène t'amuser alors que le RDM sait qu'il ne doit pas y être car il a des choses plus importantes à faire.

C'est trainer sur le forum alors que tu t'étais promis de faire une heure de gratte, ça te rapporte du plaisir à court terme, mais ça ne te rend pas *heureux*.



Et du coup, avec ça, comment le procrastinateur parvient à effectuer ses tâches importantes ?

Il y a quelqu'un qui vient et qui fait flipper l'IGM : Le **« Panic Monster ».**

Il dort, la plupart du temps, mais soudain, quand la deadline approche, ou le danger de l'humiliation publique, le désastre d'une carrière, ou autre conséquence effrayante, il se réveille.



L'IGM, pourtant difficile à vaincre flippe et va se cacher. Ce qui explique comment la même personne qui ne faisait rien peut soudainement écrire un texte compliqué très vite pendant des heures et faire des nuits blanches. C'est grâce au Panic Monster qui a fait flipper le singe.

Et ces gars-là sont les procrastinateurs chanceux : d'autres vont se cacher avec le singe et finissent par ne pas faire leur travail, ce qui est un gros problème.

Bien évidemment ce n'est pas une vie de vivre ainsi. Même les procrastinateurs qui parviennent à effectuer leurs tâches et réussir dans leur vie ont en conscience ; quelque chose doit changer. Voici les raisons.

- **Ce n'est pas une partie de plaisir.** Passer son temps dans le Dark Playground alors qu'il aurait pu être utilisé pour des choses plus satisfaisantes (travail bien fait si ça avait été fait d'une manière plus logique). Et la panique c'est jamais marrant.
- **Le procrastinateur est en déclin**. Il finit par ne pas pouvoir atteindre son plein potentiel, ce qui le remplit de remords.
- **Les « Have-To-Dos »** (ce que tu dois faire) **peuvent arriver, mais pas les « Want-To-Dos »** (ce que tu dois faire). Même si le procrastinateur parvient à effectuer les tâches ultra importantes où le Panic Monster est présent, il n'est pas satisfait car les tâches moins importantes qu'il souhaite accomplir (go muscu, faire à manger, apprendre à jouer d'un instrument, écrire un livre, etc.) n'arrivent jamais car le Panic Monster ne se réveille pas pour ces choses non urgentes. Pourtant, ces tâches sont très importantes et rendent nos vies plus riches et nous donnent beaucoup de plaisir ; pourtant, pour les procrastinateurs, ces tâches pourrissent dans la poussière.

Comment vaincre la procrastination ?

Maintenant nous en savons plus sur l'IGM (la partie de votre cerveau qui procrastine), et sa domination sur le RDM. Mais que se passe-t-il vraiment ?

Le procrastinateur est dans la mauvaise habitude/addiction de laisser le singe gagner. Il continue d'avoir l'intention de prendre le contrôle à la place du singe, mais il continue d'utiliser les mêmes méthodes prouvées maintes fois comme inefficaces depuis des années, et au fond de lui il sait que le singe ne gagnera jamais. Pourquoi une personne capable peut continuer de faire les mêmes efforts inutiles toujours et toujours ?

La réponse est **une estime de soi misérable quand il s'agit de cette partie de sa vie, s'autorisant à devenir de plus en plus esclave de son auto-défaitisme, accomplissant lui-même cette prophétie.**

Le problème du procrastinateur est plus profond que « être plus auto-discipliné » ou « changer ses mauvaises habitudes ». La racine de son problème est le cours de sa vie, et le cours de sa vie doit changer.

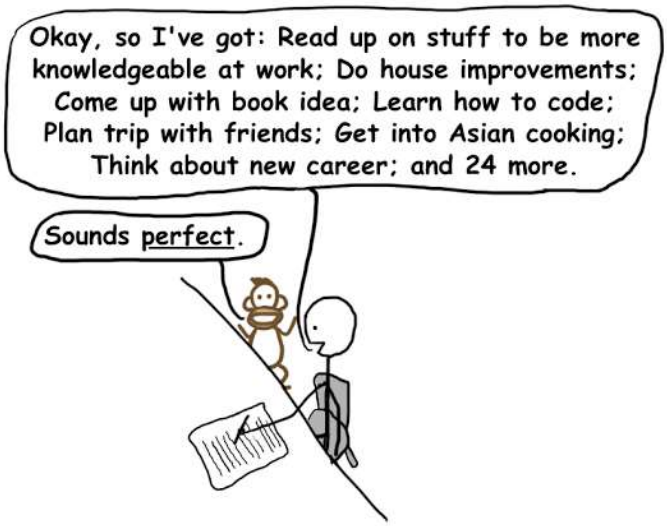
Il y a deux composés qui permettent de réussir les choses sainement ; commençons par le plus facile :

Le planning

Les procrastinateurs adorent planifier, parce que planifier n'implique pas faire, et faire est la kryptonite du procrastinateur.

Mais quand le procrastinateur planifie, il le fait d'une manière vague qui ne considère pas les détails ou la réalité trop proche. Et ce genre de plannings est parfait pour ne pas avoir à faire les choses. Le plan d'un procrastinateur implique le cauchemar du faiseur :

Une grande liste de tâches/entreprises effrayantes.



Traduction : Ok j'ai : lire des trucs pour avoir plus de connaissances au travail, améliorer ma maison, trouver une idée de livre, apprendre à coder, planifier un voyage avec des amis, apprendre la cuisine asiatique, penser à une nouvelle carrière, et 24 autres. Le IGM dit : C'est parfait.

Une grande liste de choses vagues et effrayantes fait rire l'IGM. Quand tu fais une liste du genre, l'IGM dit : « Oh, parfait, c'est facile. ». Même si tu fais une liste de choses du genre, l'IGM sait qu'au fond de toi tu n'as pas l'intention de les faire.

Faire un planning efficace, par contre, vous permet le succès ; son but est l'exact inverse de cette phrase :

Le planning efficace prend une liste gigantesque et sélectionne un gagnant.

Une grande liste est peut-être utile dans les premières phases du planning, mais le planning doit se finir en étant rigoureux sur le choix d'une activité prioritaire qui émerge en tant que « gagnant » (sous-entendu ce qui te fera gagner ce que tu désires si tu parviens à l'exécuter). Et cette activité prioritaire qui gagne doit être la chose qui est la plus importante pour toi, pour ton bonheur. Si des activités importantes sont impliquées, elles passeront avant cette activité prioritaire et doivent être gérées le plus vite possible pour laisser la place aux choses importantes pour toi.

Les procrastinateurs adorent utiliser des choses non importantes mais urgentes comme excuse pour ne jamais faire les choses importantes.

Le planning efficace rend non-effrayant un point effrayant / peu amusant.

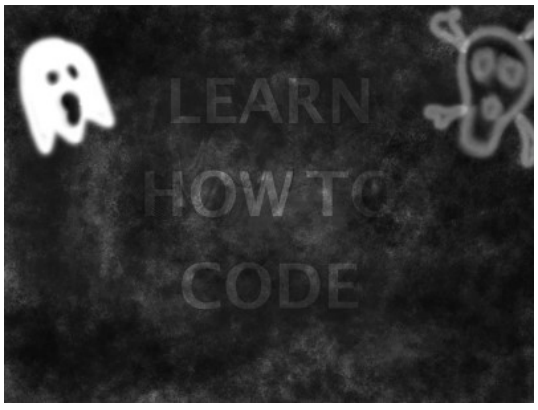
Nous savons tous ce qu'est un point effrayant (et peu amusant). Un point effrayant dans un planning est vague et sombre où on ne sait pas où commencer, comment le faire, et où trouver les réponses à nos questions.

Mettons que ton rêve est de faire une application, et tu sais que si tu fais une superbe application tu peux arrêter ton job et devenir un développeur à plein temps. Tu penses également que la capacité à programmer est très importante, et tu n'as pas l'argent à dépenser pour sous-traiter le développement de ton app dans tous les cas. Donc, le point gagnant de ton planning – la priorité numéro 1 de ton planning – est « apprendre à coder ».

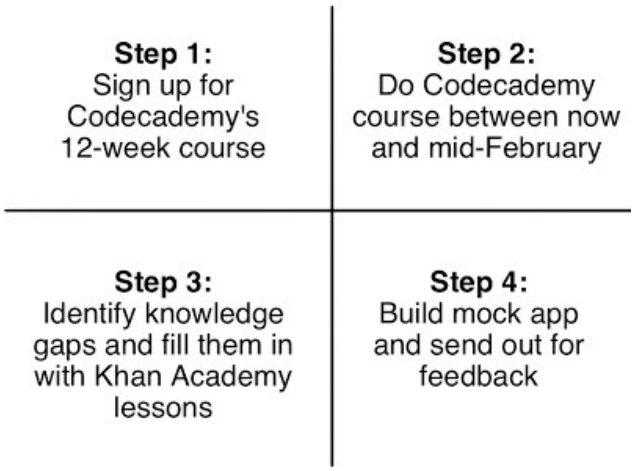
Génial, non ?

Eh bien non. Parce que « apprendre à coder » c'est quelque chose de très effrayant, et chaque fois que tu penseras à commencer, tu vas directement penser à d'autres activités moins importantes (faire le ménage, …) qui semblent plus urgent, et ça n'arrivera jamais.

Pour rendre ce point moins effrayant, tu dois rechercher, et poser les questions sur chaque étape nécessaire à l'accomplissement de ce projet. Afin de transformer ça :



en ça



(une liste de points step by step pour accomplir ce que tu veux)

Le planning efficace transforme un point effrayant en une série de tâches courtes, faisables et claires.

Effrayant se combine avec « peu amusant » pour faire une potion stéroïdée pour votre IGM.

Et c'est pas parce que vous ne pouvez pas rendre une tâche non-effrayante que c'est la mort. La clé pour rendre faisable une tâche flippante est :

« **Une réussite remarquable et glorieuse est ce à quoi une série de non-glorieuses/non-remarquables tâches ressemblent de loin** ».

Personne ne construit une maison. Les gens empilent des briques, et à la fin ça fait une maison. Les procrastinateurs sont des visionnaires qui adorent contempler le manoir qu'ils construiront mais l'idée de les construire est flippante donc ils ne le construiront jamais.

Go muscu 45 minutes est la brique pour être en forme, faire de la guitare pendant 30 minutes est une brique pour devenir guitariste.

La journée normale d'un auteur (wannabe) en devenir et celle d'un vrai auteur est très semblable.

Le vrai auteur écrit quelques pages, l'auteur en devenir en écrit aucune. 98% de leur journée est identique. Mais un an plus tard, le vrai auteur a écrit un livre alors que l'auteur en devenir a écrit… que dalle.

Et la bonne nouvelle c'est que poser une brique c'est pas intimidant. Mais les biques ont besoin de planification. L'étape finale est donc de mettre la pose de la brique dans un slot de ton planning. Ce slot n'est pas négociable ; après tout, c'est ta première priorité, non ? La date la plus importante est la première. Tu peux pas apprendre à coder « en Novembre », mais tu peux apprendre à coder « Le 21 Novembre de 16h à 17h ».

Maintenant tu as une bonne planification, si tu la suis tu deviendras un programmeur ! Il ne reste plus qu'une chose à faire.

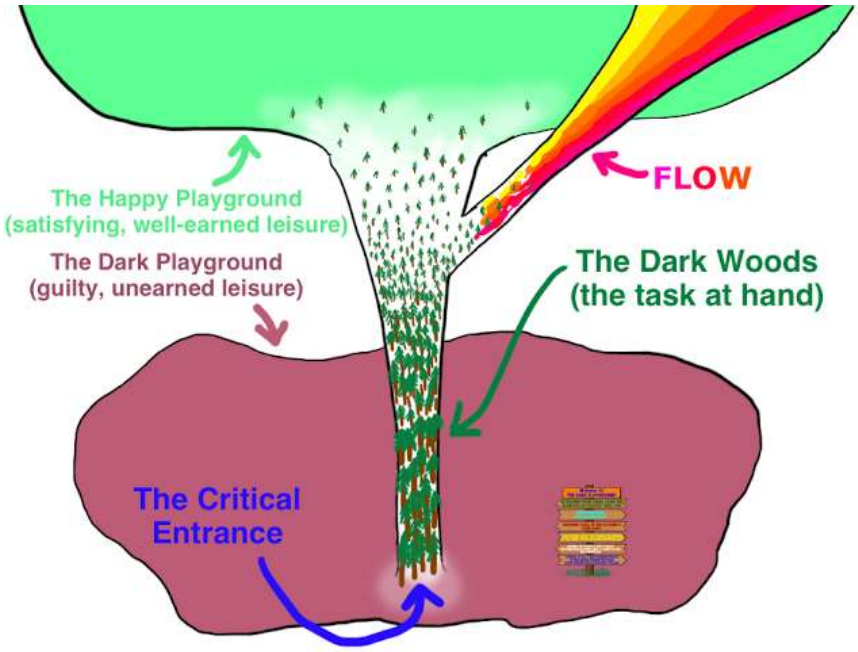
Effectuer la tâche

C'est pas que les procrastinateurs n'aiment pas le concept de *faire.* Ils regardent la brique et ils pensent « super, ça va être marrant ». Et ça c'est parce qu'ils s'imaginent le moment dans le futur où ils seront assis à travailler sans concevoir la présence de l'IGM. La vision du futur des procrastinateurs n'implique jamais le singe.

Mais quand le moment arrive enfin, ils feront ce qu'ils savent faire le mieux : laisser le singe prendre le contrôle et foutre la merde.

Essayons de voir ce que signifie « poser une brique ».

La procrastination



Critical entrance : se mettre au travail

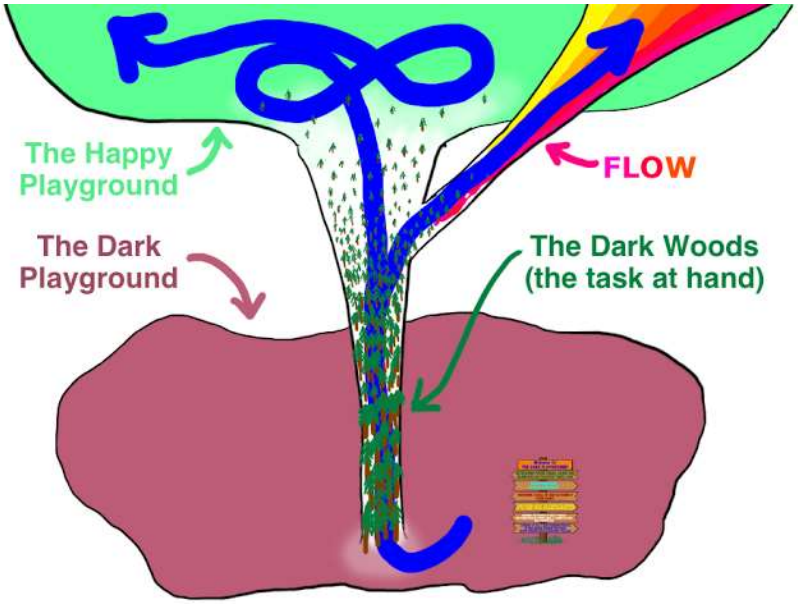
Dark playground : plaisir coupable de ne pas faire son travail

La forêt sombre : la tâche

Flow : le flow

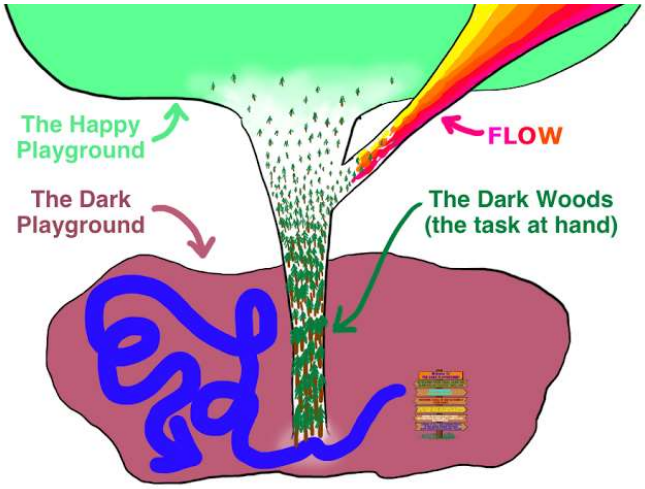
Happy playground : le plaisir satisfait d'avoir effectué sa tâche

Le chemin idéal à suivre est :

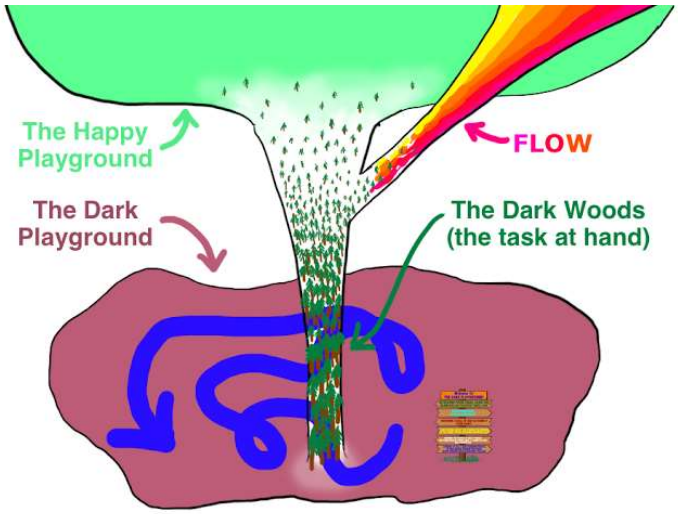


Tu ne perds pas de temps dans le dark playground, tu passes la forêt du travail, et tu prends ensuite plaisir d'avoir accompli ta tâche. Le flow, c'est quand tu es tellement passionné par ce travail après coup que tu prends un plaisir fou à le faire. Ça arrive.

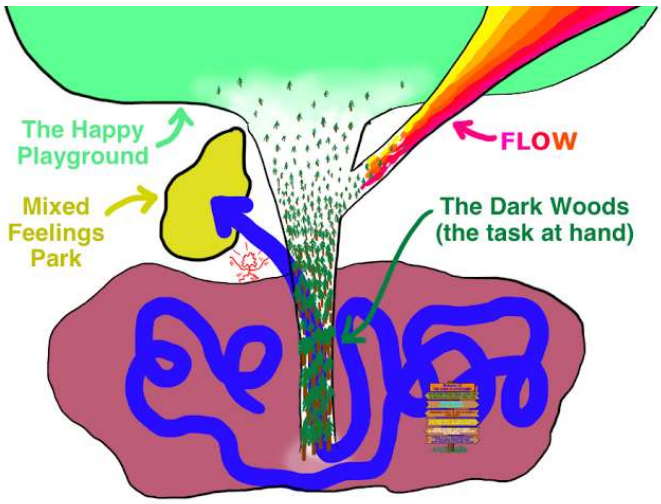
Malheureusement pour les procrastinateurs, ils oublient le Happy Playground et le Flow.



Ceci est le procrastinateur. Il ne passe pas le Critical Entrance, et passe son temps dans le Dark Playground à se haïr. Il ne connait pas le plaisir du Flow et du Happy Ground et est globalement déprimé.



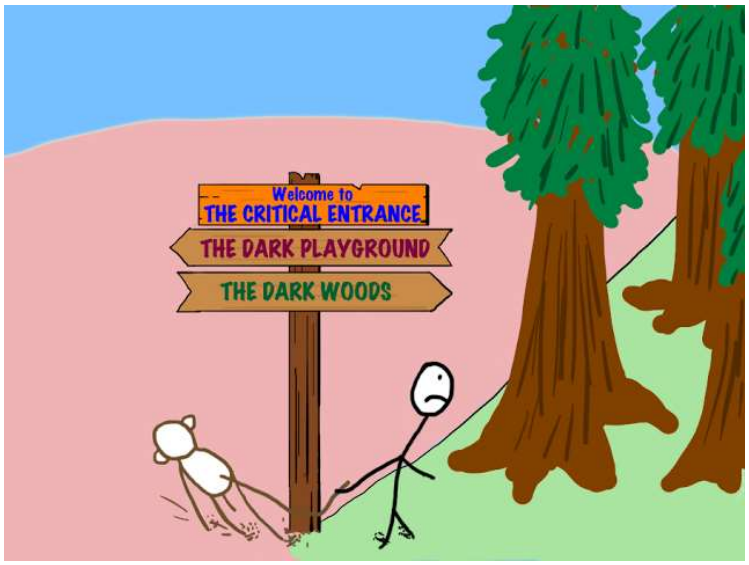
Ici, nous avons le procrastinateur qui a commencé sa tâche mais ne peut pas se concentrer et finit par passer son temps sur Internet et faire à manger. La tâche n'est pas effectuée.



Ceci est le procrastinateur qui a passé trop de temps dans le Dark Playground, même si la deadline approchait. Il a passé tellement de temps dedans qu'il ne faisait que rendre sa vie difficile en ne commençant pas sa tâche. A la fin, la deadline était tellement proche que le Panic Monster s'est ramené et lui a foutu la trouille de telle sorte à ce qu'il accomplisse sa tâche en rush quand même. Quand il a fini, il se sent OK car il sait qu'il a accompli quelque chose, mais il ne ressent pas de plaisir car il sait qu'il n'a pas fait un travail optimal parce qu'il devait rush, et il sait qu'il a passé trop de temps à procrastiner sans raison. Cet endroit où il se trouve est le « Mixed Feeling Park ».

La première chose à faire pour poser la brique est donc d'entrer dans le Critical Entrance. Cela signifie arrêter de faire ce que tu fais pour commencer la tâche, mettant de côté toute distraction et commencer.

Cela semble simple, mais c'est la partie la plus difficile, c'est ici que l'IGM montrera le plus de résistance.



Le singe déteste arrêter quelque chose de marrant pour une chose difficile, et c'est là où tu dois être le plus fort. Si tu arrives à commencer et forcer le singe à entrer dans le Dark Woods, tu as détruit un peu de sa volonté.

Bien évidemment il ne va pas abandonner.

Le Dark Woods est là où tu travailles. Ce n'est pas un endroit amusant, et l'IGM ne veut rien avoir à faire avec ça. Pour rendre les choses difficiles, la forêt est entourée du Dark Playground, l'endroit préféré du singe, et comme il peut voir à quel point c'est près il va tout faire pour y aller.

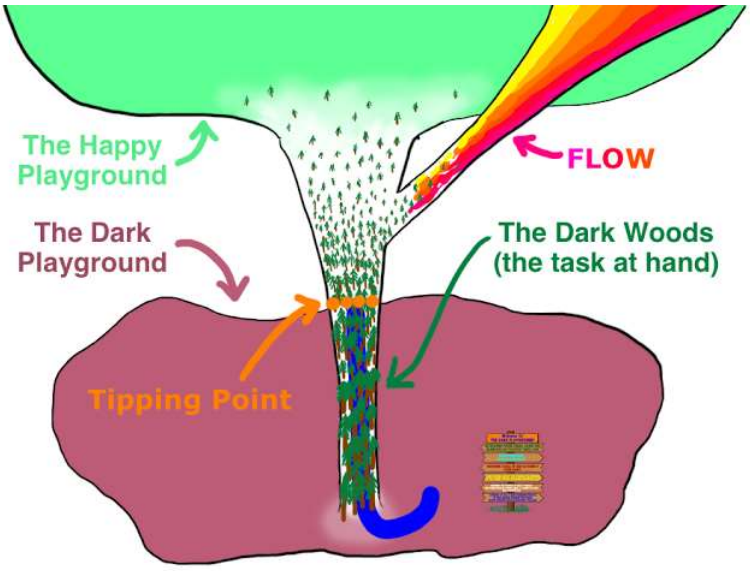
Parfois, tu tomberas sur une racine ; peut-être la course que tu fais t'emmène dans un endroit en pente, que tu dois utiliser une formule Excel que tu ne connais pas, peut-être que le morceau que tu écris est plus pourri qu'il le faut. Et c'est là que le singe fera tout pour s'échapper.

Il n'y aucun sens à quitter le Dark Woods pour aller au Dark Playground, les deux sont puants. Les deux, c'est de la merde de trainer dedans, **mais la différence est que le Dark Woods t'emmène vers le bonheur et le Dark Playground qu'à la misère**.

Mais comme l'IGM n'est pas très logique il voudra aller au Dark Playground car ça parait plus fun à court terme.

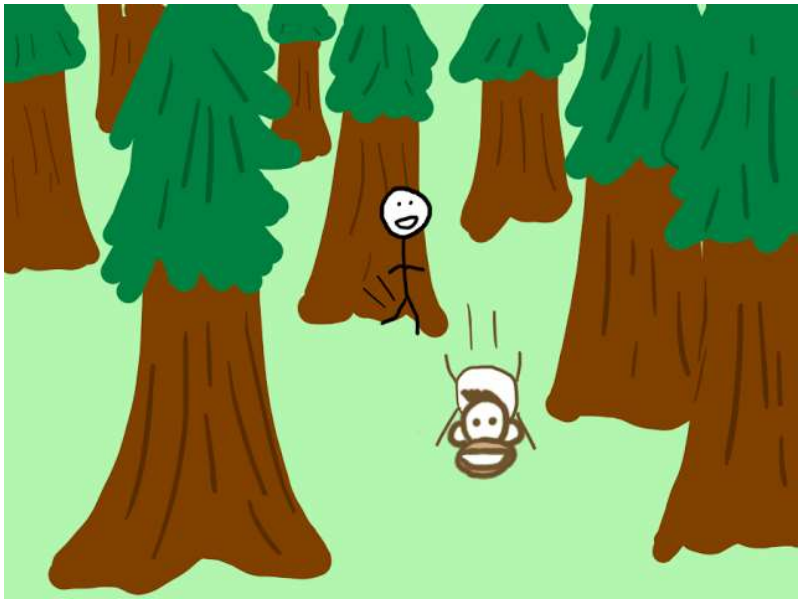
La bonne nouvelle, c'est que si tu progresses dans le Dark Woods, quelque chose de chouette va t'arriver. Plus tu progresses et plus tu te sens fort et améliorer ton estime de soi. Plus ça augmente, moins le singe est puissant.

Et si tu continues, quelque chose de magique arrive. Arrivé aux 2/3 ou 3/4 de ce que tu fais, et que ça marche bien, tu vas te sentir super bien et soudain, la fin est en vue. C'est un endroit magique, le Tipping Point.

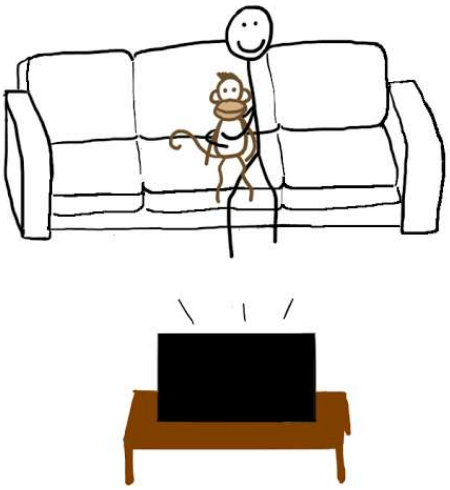


Le Tipping Point est important car non seulement tu peux voir le bonheur de l'Happy Playground devant, mais le singe aussi peut le voir. Et le singe s'en bat les couilles si l'Instant Gratification est positif ou non (Dark Playground) pour toi, il aime juste les trucs faciles et marrants.

Une fois que tu arrives au Tipping Point, le singe semble plus intéressé par le Happy Playground que le Dark Playground. Et quand ça arrive tu n'as plus envie de procrastiner et les deux courrez vers l'arrivée.



Et avant que tu le saches, tu as réussi, et tu es dans le Happy Playground. Maintenant, pour la première fois depuis longtemps, toi et le singe formez une équipe. Les deux prenez du plaisir et c'est génial car c'est *mérité.* Vous êtes une équipe et vous êtes presque heureux.



L’autre chose qui peut arriver quand tu passes le Tipping Point, selon la tâche que tu effectues, c’est que tu te sentes **super bien** dans ta tâche, tellement bien que continuer de travailler est plus passionnant que faire des activités marrantes.

Tu deviens obsédé par cette tâche et tu perds intérêt dans le reste, impliquant manger et le temps – c’est le **Flow**. Le Flow est non seulement génial, il vient surtout quand tu fais de grandes choses, du bon travail.

Là encore tu formes une équipe avec le singe qui est aussi addict au Flow.

Arriver au Tipping Point est difficile, mais c’est ce qui rend la procrastination si difficile à vaincre. L’IGM a une mémoire terriblement courte, et même si tu réussis lundi, quand tu commences le lendemain, le singe a tout oublié et voudra encore résister au Dark Woods pour aller au Dark Playground.

C’est pourquoi la persistance et la rigueur est une clé du succès importante. Pour que le procrastinateur prenne contrôle de son monde il doit avoir posé des briques jours après jours très longtemps : le seul moyen de vaincre la procrastination est :

Tu dois te prouver à toi-même que tu peux le faire.

Tu dois te le montrer, pas te le dire. Les choses ne changeront que si tu te convaincs que tu le peux en l’inscrivant dans ta storyline.

Un joueur de basket peut se dire 1000 qu’il saura faire un 3 points mais c’est seulement quand il le fera qu’il aura la confiance et ainsi évoluera.

Comment faire ?

1) **Internaliser le fait que chaque chose que tu fais est un choix.**

C'est pour cela qu'il y a des noms pour chaque chose (IGM, RDM, etc.) dans ce guide, ce sont des termes qui t'aideront à clarifier la réalité des choix que tu fais, en montrant quels choix sont mauvais et montrer quand il faut faire les bons.

2) **Créer des méthodes pour t'aider à vaincre le singe**

Demander à des personnes tiers (membres de famille, amis) de te donner du soutien et te rappeler les buts que tu souhaites atteindre ; cela dépend des situations mais c'est parfois efficace.

Créer un Panic Monster s'il n'y en a pas, en t'imposant des deadlines, par exemple si tu prévois un album de planifier un concert et d'inviter des gens, ce qui te forcer à travailler dur pour le jour J.

Si tu veux créer un business, quitter ton job te permet de réveiller le Panic Monster.

Si tu veux écrire un blog souvent mis à jour, noter à l'entrée « nouveau post chaque mardi ».

Mettre des post-it pour te souvenir des bons choix à faire.

Mettre une alarme qui te rappelle de commencer une tâche.

Minimiser les distractions ; travailler dans une autre pièce que celles où il y a des objets à distraction ou les vendre si ça ne suffit pas ; utiliser un autre ordinateur en mode avion pour les travaux, etc.

Te locker quelque part, par exemple en t'inscrivant à un cours payé d'avance où tu es obligé d'aller sur une longue période (genre un cours de 12h de guitare, une fois que t'as payé t'es obligé d'aller chaque semaine)

Et si les méthodes ne marchent pas, les changer. Chaque mois te dire : « **est-ce que les choses se sont améliorées ? Si non, changer mes méthodes** ».

3) Viser une progression lente et constante. Une histoire s'écrit une page à la fois.

De la même manière qu'un manoir magnifique est composé de briques qui n'ont rien de spécial, la procrastination est une habitude qui ne peut pas changer d'un coup. Cela change une amélioration modeste à la fois.

Tout est à propos de te prouver que tu peux le faire, donc la clé n'est pas d'être parfait, mais de simplement *s'améliorer*.

L'auteur qui a écrit une page par jour a écrit un livre au bout d'un an, le procrastinateur qui a changé un petit peu chaque jour est devenu un personnage totalement changée un an plus tard.

Ne pense pas à aller de A à Z, mais de A à B pour commencer. Change ta storyline de « Je procrastine chaque tâche difficile que je dois faire » en « Une fois par semaine, je fais une tâche difficile sans procrastiner ». Si tu peux le faire, tu as commencé une certaine dynamique qui ne fera que devenir de plus en plus efficace avec le temps.

Vaincre la procrastination ce n'est pas comme prendre le contrôle de sa vie. Beaucoup de gens sont heureux ou non de leur vie avec un sentiment de satisfaction, d'estime de soi, les regrets qu'ils ont, la quantité de temps libre qu'ils ont utilisé pour leurs relations – ***tout cela a beaucoup été affecté en mal par leur procrastination***.

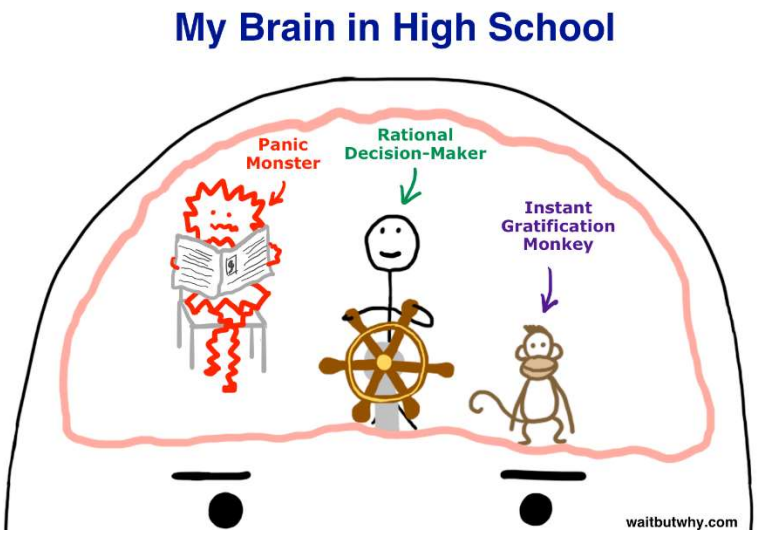
C'est pourquoi il est important de prendre cela très sérieusement, et de commencer à s'améliorer ici et maintenant.

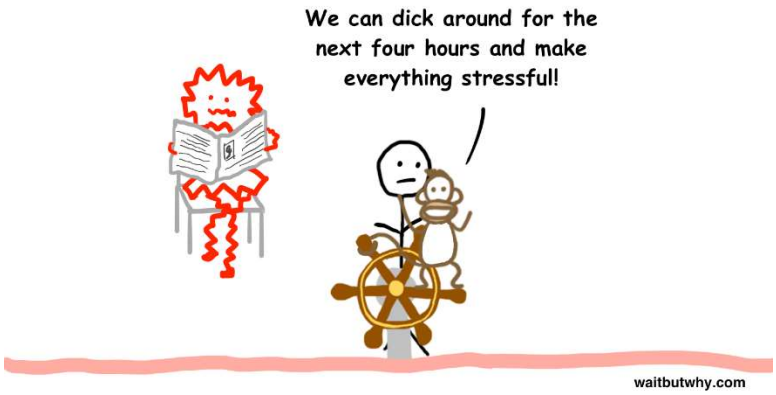
Je rajoute encore pour ceux qui ont du mal à fixer une date pour débuter leurs projets :

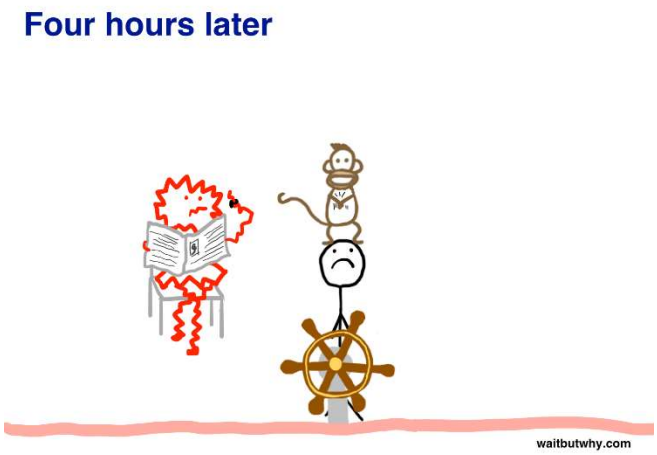
« **someday is not a day of the week** »

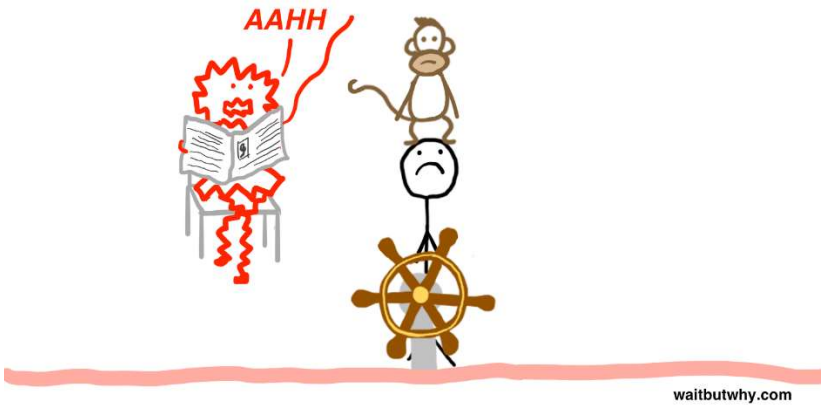
La matrice de la procrastination

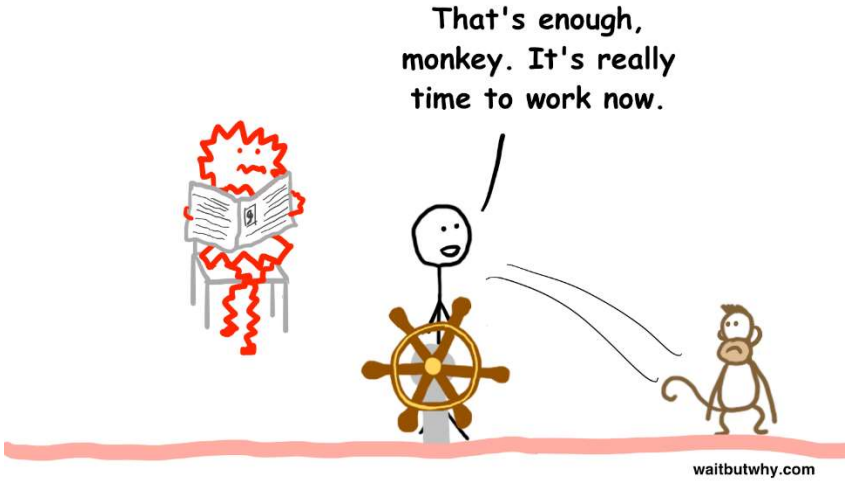
Au lycée, on ne peut se considérer comme un procrastinateur maladif car au lycée on a des deadlines très courtes et un certain soutien. Du coup le Panic Monster est toujours pas loin à surveiller et tu peux te permettre de rendre le travail au dernier moment et bien faire car c'est jouable. L'IGM sait que même s'il peut jouer avec le gouvernail il n'a jamais le contrôle car le Panic Monster est pas loin.



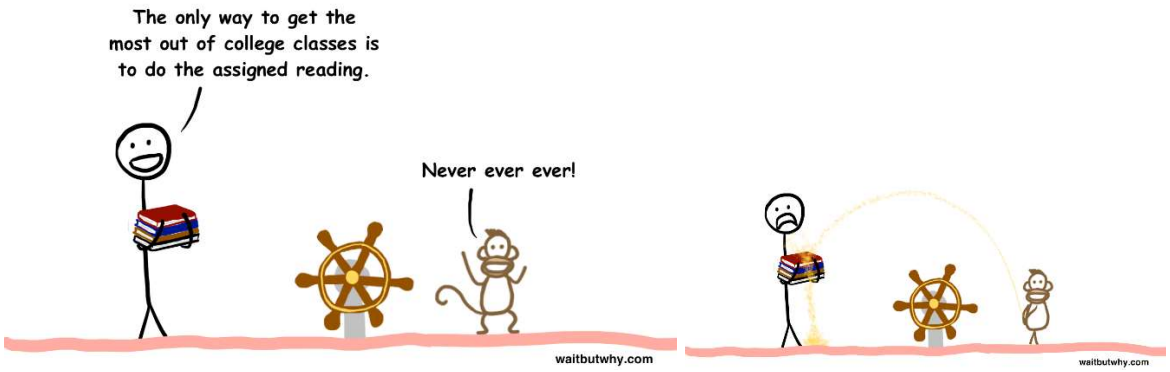








Malheureusement, une fois que le lycée est terminé, ta vie ne tant que personne « normale » s'arrête aussi. La fac/études supérieures (on va dire fac c'est plus court) rend les choses très difficiles. Les tâches à effectuer sont immenses, et il y a énormément de temps entre les deadlines (partiels, projets, etc.) et comme tu n'es plus un enfant, la fac ne te traite pas comme un enfant : personne ne te force à accélérer le pas, il n'y a pas de Panic Monster apparent, et comme il n'y a pas de deadlines il n'a aucune raison de rester et va hiberner. Ton RDM, qui n'avait strictement aucune idée à quel point il avait besoin du Panic Monster, commence à avoir des difficultés à réaliser ses plans.



Et plus le Panic Monster dort, plus le singe prend confiance en lui.

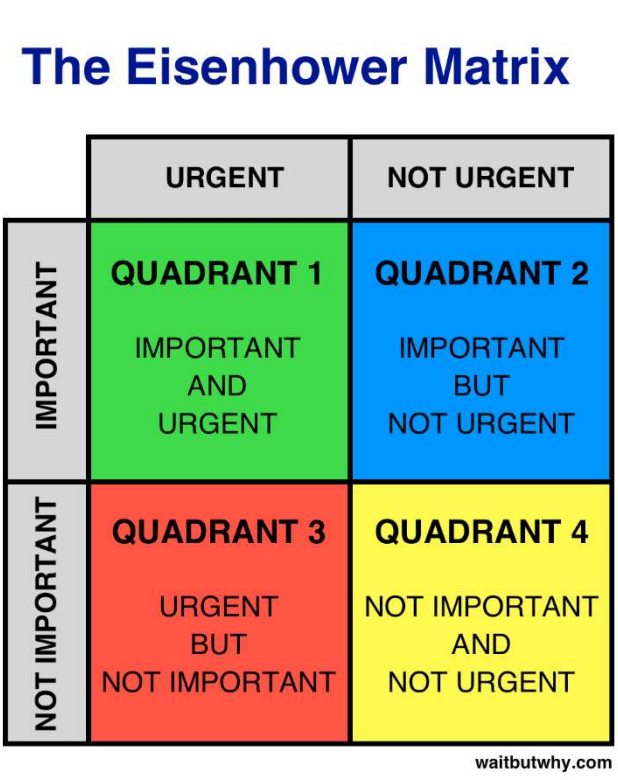
Le RDM, la seule personne dans le cerveau qui voit les choses clairement, se sent mal : il sait qu'on demande plus de travail à la fac qu'au lycée, et que accélérer n'est pas une chose à envisager, mais une chose critique à effectuer.

Il essaie donc d'éviter les contacts sociaux pour travailler quand la deadline approche, mais ça ne résout pas le problème, il constate qu'en ayant évité d'aller passer du bon temps avec ses potes, il n'a pas forcément bossé et du coup ça n'a pas vraiment été utile.

Et là le RDM remarque qu'il ne peut pas contrôler le singe sans le Panic Monster.

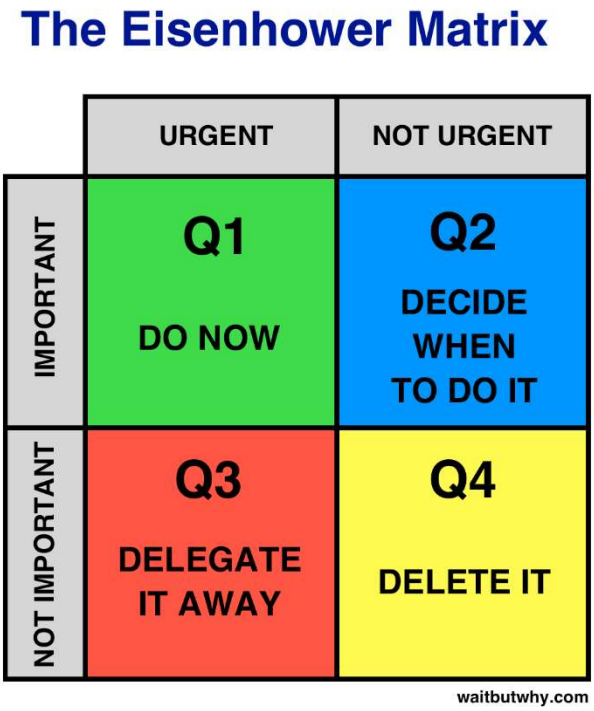
Il y a là une partie où l'auteur original parle de comment il a eu plusieurs passions (jouer du clavier et faire du tutorat) et que le singe l'empêchait de se donner à fond dans une seule activité car il voulait faire 1200 trucs différents, alors que son pote à lui son singe était à ses pieds et qu'il n'avait qu'un seul but en tête : son business… et en gros son singe voulait toujours faire quelque chose de différent et il essayait de le suivre mais dès qu'il y arrivait le singe avait trouvé une nouvelle passion. Enfin c'est pas très important du coup j'en parle pas, lisez l'anecdote si vous voulez sur le lien original.

Parlons de la Matrice de Eisenhower (le président américain).



Eisenhower était très connu pour être extrêmement productif, du coup cette matrice est très souvent mentionnée dans les ouvrages traitant de productivité.

Pour Eisenhower, les premières choses étaient les plus importantes. Il pensait qu'il fallait passer pratiquement tout son temps dans les Quadrants 1 et 2, et du coup, il a complété cette matrice de cette manière (page suivante).



Q1 : les choses importantes et urgentes – les faire maintenant

Q2 : les choses importantes, mais pas urgentes – décider quand les faire.

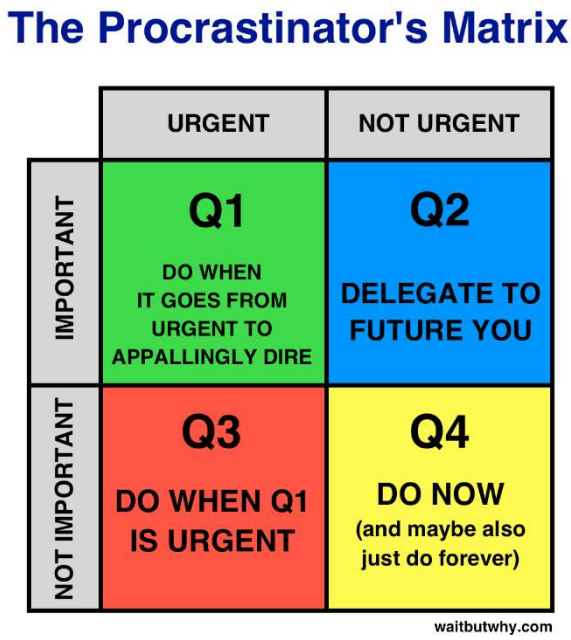
Q3 : les choses urgentes mais pas importantes – les déléguer

Q3 : les choses ni urgentes ni importantes – les supprimer

Mais vous savez ce que Dwight FUCKING Eisenhower **n'avait pas** dans sa tête ?

Un tout-puissant Instant Gratification Monkey.

S'il en avait un, son quadrant aurait eu cette gueule :



Si jamais tu veux une information sur le Quadrant 4, genre où dormir ou bien où manger demande à un procrastinateur : ils vivent là.

Q4 est un endroit génial pour passer du temps après une journée productive sur des tâches importantes, c'est génial d'aller a Q4. Et sous certaines circonstances, il y a un nom pour Q4 : le **Happy Playground**.

Mais les procrastinateurs ne vont pas à Q4 après un travail de haut niveau, ils y vont très souvent, contre leur volonté, car le IGM les a jetés là. Et là on a un nom différent pour le Q4 : le **Dark Playground**.

Les Q1 et Q3 (les urgents), les procrastinateurs y vont de temps en temps, souvent en sueur, avec le Panic Monster qui leur gueule après. Q1 et Q3 permettent aux procrastinateurs de garder leur toit et pas mourir de faim.

Et Q2 est, pour le procrastinateur, une contrée lointaine. Genre Atlantis ou Narnia. Il sait que c'est important d'y aller, il a essayé d'y aller, mais il a un problème : le IGM en éprouve une répulsion. Et comme le Panic Monster s'en fout du Q2 car ce n'est pas urgent, on a le combo parfait pour exploser un procrastinateur.

La raison pour laquelle c'est désastreux c'est que la route pour les rêves du procrastinateur (la voie pour agrandir ses horizons, explorer son vrai potentiel, et réussir un travail dont il est fier) passe directement par le Q2. Q1 et Q3 sont là où les gens survivent, Q2 est là où ils grandissent et s'épanouissent.

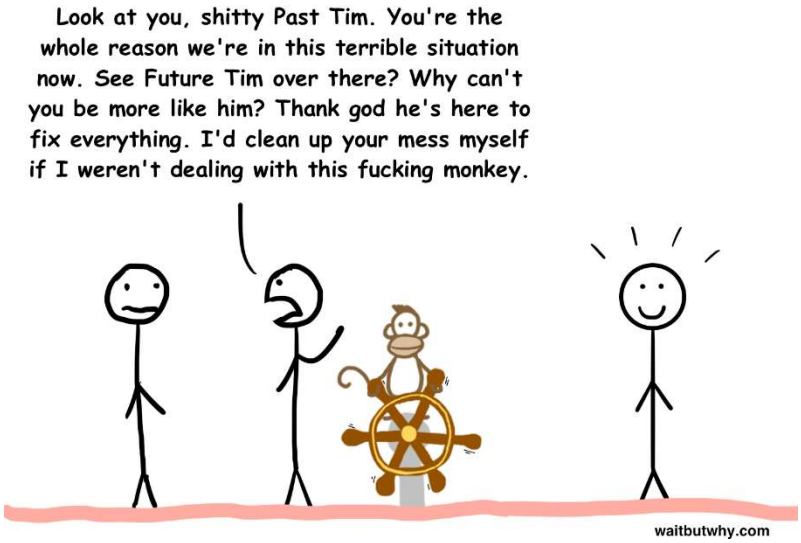
Mais, si tu es un procrastinateur, tu as de la chance : tu as une carte sous la manche – quelqu'un qui ose, quelqu'un qui n'a peur de rien, avec une énergie infinie et un talent dynamique, et quelqu'un qui peut vaincre le singe comme on marcherait sur une fourmi : **ton Futur Toi.**

Futur Toi est le plus grand allié du procrastinateur, quelqu'un de toujours là derrière toi, peu importe ce qui arrive. Futur Toi est un mec génial.

Quand je veux pas me lever et mon alarme sonne, j'appuie sur Snooze, ce qui transfère le travail à Futur Moi. Ma To-do list a deux parties, une facile pour moi, et une que je peux pas imaginer faire, parce qu'elle me fait flipper. Mais Futur Moi peut la prendre sans se plaindre. Il a aucun problème avec les obligations sociales aussi, si quelqu'un m'invite à un endroit où je veux pas aller et je veux pas dire non, je dis « peut-être d'ici quelques mois quand j'aurai le temps ». Et hop, cimer chef putain, Futur Moi s'en occupera c'est son problème.

Futur Moi à la vie que j'ai toujours voulu avoir. J'aime pas faire du sport mais Futur Moi le fera pour nous, etc. Futur Moi est le genre de gars que tout le monde aimerait être. Je te conseille d'ailleurs de le découvrir, go acheter ses livres c'est un auteur prolixe.

Finalement, on peut dire que Futur Moi passe tout son temps dans la matrice de Eisenhower là où je ne mettrai jamais les pieds. C'est le gardien du Quadrant 2. Je fais une liste de pleins de projets de vie à faire dans Q2, et je ne me fais pas de soucis car Futur Moi les fera à ma place. Ce qui est plutôt bien vu comment Moi du Passé (Past Me) est un enculé qui fout rien et qui me fout toujours dans la merde.



Mais de toutes les vertus dont Futur Moi peut faire preuve, il a une faille fatale qui ruine tout.

Il n'existe pas.

Futur Toi est un mirage d'une passion qu'à ton singe pour un hobby. J'ai compté sur Futur Moi pour pleins de trucs, mais à chaque fois que j'arrivais à lui, il était introuvable. Il restait juste ce stupide Présent Moi. Parce que quand tu arrives à lui, il n'est plus Futur Toi mais Présent Toi.

Tu te dis que tu ne peux pas faire en tant que Présent Toi les tâches que tu as données à Futur Toi parce que ces tâches ne peuvent pas être effectuées par quelqu'un ayant un singe. C'est le concept. C'est pourquoi tu relaies la tâche à Futur Toi en espérant que la prochaine fois il existera.

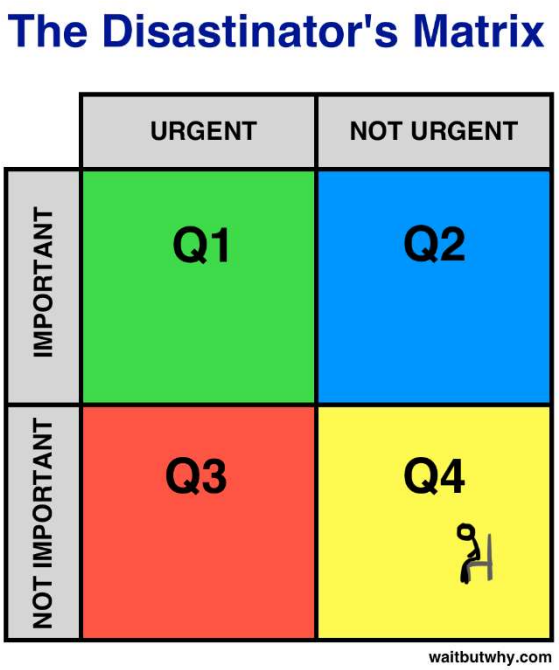
C'est ce qui fera que pendant des années tu resteras passif. Le travail important est à faire en Q2, un endroit difficile d'accès, alors tu les feras à Q4, là où le singe adore être.

Là, l'auteur parle d'anecdotes sur sa vie (que j'élude dans ce texte mais qui aident à comprendre les raisonnements de l'auteur original et le texte) en lien avec ce que j'avais éludé plus haut, je n'en ferai de nouveau pas mention.

Les différents types de procrastinateurs

L'auteur original parle ensuite des messages qu'il a reçu de personnes intéressées par son article sur la procrastination. Il a catégorisé différents types de procrastinateurs.

The Disastinator (« désastrinateur »)



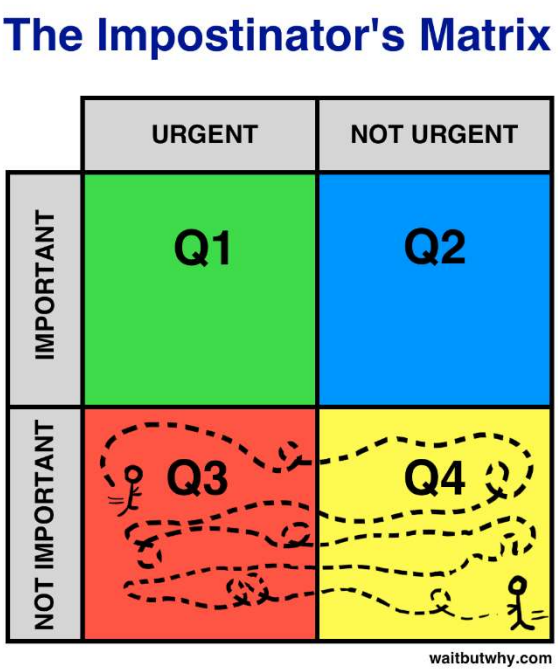
Le pire de tous. Un gars qui campe en Q4 et dont la procrastination détruit sa vie. On devient désastrinateur de deux manières différentes :

a) Le singe n'a plus peur du Panic Monster et est surpuissant
b) Un procrastinateur normal dans une vie sans deadline ou pression

La situation A est super dark. Ils sont en pleine chute libre. Le B n'est pas pire qu'un autre, il est juste dans une situation qui est catastrophique avec sa personnalité, car le Panic Monster dort profondément.

Le résultat : le désastrinateur n'effectue aucun travail. Pas mal de doctorants ayant contacté l'auteur tombent là-dedans.

The Impostinator (« impostinateur »)



Il semble productif mais est un imposteur, un procrastinateur qui porte un masque de personne productive. Il passe plein de temps en Q3, a l'air très occupé, mais n'arrive jamais à ses buts réels.

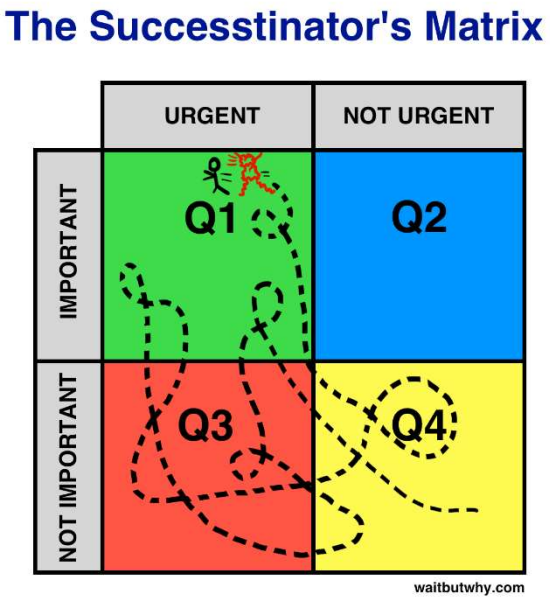
Ils ont des singes très malins. Q3 est le coup spécial du singe qui sait que le RDM peut être calmé en ayant l'illusion de travailler. Du coup il passe son temps entre Q3 pour avoir l'air productif et ensuite revient en Q4. Le problème est dû à une erreur majeure de l'impostinateur qui pense que : occupé = productif.

Il va passer son temps à répondre à des mails, téléphoner, planifier, etc. et en jugeant son temps passé sur le Dark Playground en Q4 il se dit qu'il fait les choses bien ! Mais à la fin de la journée, il ne se sent pas heureux car pas de Happy Playground. Il se berce d'illusion mais sait qu'à la fin de la journée il n'a pas été optimalement productif, du coup son sentiment d'accomplissement vient avec un sentiment de désespoir.

Au final, l'impostinateur pense être supérieur au désastrinateur mais en terme de productivité ils sont semblables. La société leur dit qu'avoir du temps libre est une mauvaise chose, pour ça que les impostinateurs sont contents. Mais c'est une illusion. Moralité : se méfier de Q3, il vous sucera votre énergie vitale.

L'analyse continue dans l'article original mais c'est moins important, vous captez l'idée.

Le Successtionator (« succestinateur »).



Il a trouvé une solution à son problème, mais pas une bonne solution saine qu'il pourra utiliser à long terme. Un peu comme mettre du papier adhésif sur une machine pour que ça tienne. Quelqu'un qui fait les choses bien professionnellement mais à un certain prix (sacrifices de relations sociales, etc.). Il n'y a pas d'harmonie ; ils sont trop stressés pour passer du temps en Q4, et font beaucoup de choses en Q1 (stress) sans trop passer par le Q2 qui est la case optimale qui est celle qui permet de grandir et s'épanouir. Même si Q1 c'est pas mal pour faire des grands travaux, mais voilà, ils ne sont jamais épanouis.

Conclusion

Il y a toutes sortes de problèmes plus graves que la procrastination (maladies, pauvreté, addictions, etc.) ce qui fait penser que la procrastination est un problème de « privilégié ».

Mais c'est un problème dans énormément de vies, qui touche beaucoup de personnes, et ça ne touche pas que le procrastinateur mais aussi ses proches, et l'effet se propage.

Et c'est aussi une perte pour le monde. Pour chaque Steve Jobs, John Lennon, J.K. Rowling, GuerrierIndien (non je déconne), ou n'importe qui qui a amélioré nos vies, il y a quelqu'un dans son ombre avec le même potentiel qui a passé son temps dans les mauvais quadrants.

Il faut voir les choses en se disant que chaque vie humaine à un certain nombre de « points de temps ». Et tu choisis où les investir. Considérons la différence entre quelqu'un qui a passé 30 heures par semaine en Q2 et une personne qui en a passées que 2.

Comme Q2 est pour la plupart des gens là où les avancements se font, au cours de sa vie, la personne aux 30 heures *aura accompli 15 fois plus de choses* que la personne aux 2 heures.

Et en réalité, la multiplication est probablement largement supérieure que 15x, le taux augmente avec l'avancement. Steve Jobs n'aurait pas accompli 15x moins de choses s'il avait passé 15x moins de temps à faire des choses productives. Il n'aurait probablement rien accompli.

La différence entre une personne ordinaire et une personne extraordinaire est simplement la façon dont ils allouent leur « points de temps » dans la matrice de Eisenhower.

Effacer l'illusion

En voyant les choses sous le prisme de la matrice, on efface l'illusion. Il faut avoir une bonne vision de ce qui est urgent et important, et se poser la question : « qu'est-ce qui a de l'importance pour moi ? ».

Brett McKay définit les tâches importantes comme : *les choses qui contribuent à notre mission à long terme, nos valeurs et nos buts*.

C'est un questionnement personnel. Idéalement, **urgent** ne voudrait pas dire « *la chose qui me tient le plus fort par le collier* ». Cela voudrait dire « *des choses importantes dans ma liste, les tâches urgentes sont celles où il est bénéficiable pour moi de les résoudre plus tôt que plus tard* ». Ainsi, passer du temps avec ses enfants devient « urgent » alors que sous certaines définitions ça ne semble pas l'être. Les priorités doivent être définies par le RDM et non pas le Panic Monster. La Sagesse se trouve dans le RDM, quand tu appelles le Panic Monster tu retires la sagesse de l'histoire, et c'est dommage.

Tu peux également collecter des hard data sur ta façon de dépenser des « points de temps », en enregistrant tes heures de la semaine prochaine et en classifiant chaque heure dans un des quatre quadrants (tu ne vas surement pas aimer le résultat). Mais c'est un bon moyen de voir les choses clairement et reconsidérer ton allocation de points !

Devenir le boss de ton cerveau

Une fois que tu connais ton allocation de points actuelle, tu dois devenir le boss de ton cerveau et contrôler ton allocation de points optimal. Pour un procrastinateur, c'est le plus grand challenge d'une vie.

Les récompenses d'une telle entreprise sont évidentes. C'est monstrueux ce que les gens peuvent accomplir en maitrisant leur allocation de points. Ceux qui passent leur temps en Q3 et Q4 auront l'impression de ne pas avoir le temps de faire des choses qui leur est chères/utile/productives, etc. , et pourtant tout en accomplissant que dalle de leur journée. ***L'allocation de points, c'est tout.***

Un procrastinateur peut tenter de devenir succèstinateur, c'est mieux que procrastinateur mais ce n'est pas optimal. Mais c'est déjà une moitié de chemin parcouru.

C'est comme avoir un garde du corps plutôt qu'apprendre à se battre. Le vrai but d'un procrastinateur est de trouver un moyen de devenir le boss de son cerveau. Dans la réalité d'un procrastinateur, son vrai lui, le RDM est le grand maître de sa vie en théorie, mais en pratique, un spectateur. Le RDM du procrastinateur est bercé par les vagues, d'activités en activités, sous la manipulation du singe et du Panic Monster. Jusqu'à ce qu'il puisse aller de Q4 à Q2 de son plein gré, il n'est pas fixé sur le développement de sa vie. C'est là le travail à accomplir : être en mesure de passer de Q4 et Q2 à volonté.

Si tu cherches sur Google « comment arrêter de procrastiner », tu vas trouver 1000 articles donnant des conseils terrifiants et comment les effectuer. Mais le problème de ces articles c'est qu'ils ont été écrits par des gens sains, pour des gens sains. Mais les procrastinateurs ne sont pas des gens sains. N'étant pas sains, ils sont dans l'illusion qu'ils le sont, alors ils lisent un article de conseils et pensent qu'ils peuvent les mettre en pratique. Mais ça ne fonctionne pas ainsi.

Pour suivre un conseil, il doit avoir le contrôle. Un pilote de course peut avoir tout le coaching du monde, quand la course commence, si quelqu'un d'autre contrôle le volant et les pédales, tout le coaching est inutile.

C'est pourquoi le procrastinateur doit avoir une storyline, une prophétie auto-accomplissatrice (p'tin je fatigue), qui dit **qu'il peut le faire** : il peut tenir le volant et conduire. Et la storyline change avec les actions dans le vrai monde. Comme le problème de l'œuf et la poule. Il doit se prouver que par le passé il a réussi et qu'il peut recommencer : d'où l'intérêt primordial de modifier sa storyline.

Au plus profond niveau, c'est un combat de confiance en soi. Le RDM et le singe ont chacun une idée de comment allouer les « points de temps ». Et celui qui a le plus confiance en lui prévaut sur l'autre. Mais c'est une balance, plus la confiance du RDM augmente, plus celle du singe diminue. La différence entre un procrastinateur et un non-procrastinateur est que le singe du procrastinateur et son RDM, les deux pensent que le singe est le mâle alpha. **Alors que chez le non-procrastinateur, le RDM et le singe savent que le vrai chef c'est le RDM**.

C'est une longue quête. Pour l'accomplir, il faut **avoir le plus possible conscience**. Il faut avoir conscience de ce qui est urgent, ou non, et **il faut être conscient de la présence du singe**.

Le singe n’est pas ton ami et ne le sera jamais. Mais il fait partie de ta tête et tu ne peux pas t’en débarrasser, c’est pourquoi il faut avoir l’habitude de prendre conscience de sa présence et le remarquer. Quand tu te lèves le matin, il sera là. Quand tu t’assieds pour bosser, il sera là. Quand tu auras besoin de toutes les tripes et des couilles que tu as pour effectuer une tâche complexe, il sera là pour te les arracher.

Mais il se nourrit de l’inconscience. Simplement le voir et te dire « Oh, tiens, voilà le singe, juste là. » tu commences à faire pencher la balance de ton côté.

Puis, peut-être un jour, tu te retrouveras à nonchalamment éjecter le singe du gouvernail simplement en disant « **Non, singe, pas maintenant** ».

Et ta vie aura définitivement changé.

Merci d’avoir lu.

ALL CREDITS GO TO WAITBUTWHY.

I JUST TRANSLATED IT IN FRENCH.

IM FEWNCH IM FWENCHH