

EN FINIR
AVEC LA PROCRASTINATION

**COMMENT ARRÊTER DE TOUT REMETTRE À DEMAIN POUR
COMMENCER À VIVRE PLEINEMENT AUJOURD'HUI**

PETR LUDWIG
PRÉFACE DE MATHIAS DURAND

DUNOD

EN
FINIR
AVEC LA
**PRO
CRASTI
NATION**

Plus de
500 000 ex.
vendus dans
le monde

PROCRASTINATION =
TENDANCE PATHOLOGIQUE
À REPOUSSER LES TÂCHES
ET LES OBLIGATIONS



COMMENT ARRÊTER DE TOUT REMETTRE À DEMAIN
POUR COMMENCER À VIVRE PLEINEMENT AUJOURD'HUI



Petr Ludwig est l'auteur du livre et le fondateur de Procrastination.com. En synthétisant les plus récentes connaissances scientifiques dans les domaines de la motivation, de la prise de décision et de l'efficacité, il a développé une méthode radicalement nouvelle de lutte contre la procrastination, tant dans la sphère privée que dans la sphère professionnelle.



Mathias Durand est conférencier et formateur pour Procrastination.com, en charge du marché francophone. Il aide ainsi les individus et entreprises à mettre en pratique ce que la science révèle de l'épanouissement et de la performance.

© Dunod
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

Titre original : *Konec prokrastinace*
Traduit du tchèque par Zuzana Krpelánová

THE END OF PROCRASTINATION
Copyright © 2013 by Petr Ludwig

ISBN : 978 2 10084 611 5

© Maxima, 2016, 2019 pour la traduction française. © Dunod, 2022, pour la nouvelle présentation.
Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

« L' espoir n' est pas la conviction que quelque chose ira bien mais la certitude que quelque chose a du sens, indépendamment de la manière dont ça ira. »

– Václav Havel

SOMMAIRE

CONTENU DU LIVRE ILLUSTRÉ	10
PRÉFACE	12
AVANT-PROPOS	13
INTRODUCTION	17
Une brève histoire de la procrastination	21
Aujourd'hui : l'ère de la paralysie décisionnelle	23
Comment obtenir des informations efficacement ?	27
Le système du développement personnel	32
Motivation	34
Capacité d'agir	36
Résultats	38
Objectivité	40
Résumé de l'introduction	42
MOTIVATION	45
Motivation extrinsèque	47
La motivation intrinsèque par les objectifs	51
La motivation intrinsèque par le chemin	59
La coopération comme fondement d'une croissance plus efficace	65
La force d'une vision de groupe	73
Quel est le meilleur type de motivation ?	76

OUTIL : vision personnelle	77
L'analyse SWOT personnelle	79
La liste des réussites personnelles	85
L'analyse des activités motivantes	85
Bêta-version de la vision personnelle	89
Version finale de la vision personnelle	91
Résumé du chapitre	96
AGIR !	99
Quand le cerveau veut mais que nos émotions refusent	102
L'éléphant émotionnel et le cavalier rationnel	106
Les ressources cognitives, clés vers l'autorégulation	107
Le renouvellement des ressources cognitives	109
L'augmentation des ressources cognitives	111
La construction des habitudes ou comment entraîner notre éléphant	112
Comment ne pas perdre ses habitudes et les préserver durablement	116
Comment surmonter les mauvaises habitudes et ne pas les reprendre	117
OUTIL : liste d'habitudes	120
Comment fonctionne la liste d'habitudes ?	122
Quelques idées pour étendre la méthode	124
Pourquoi la liste d'habitudes fonctionne ?	128
Risques potentiels de la méthode	129
La paralysie décisionnelle	132
OUTIL : todo-today	140

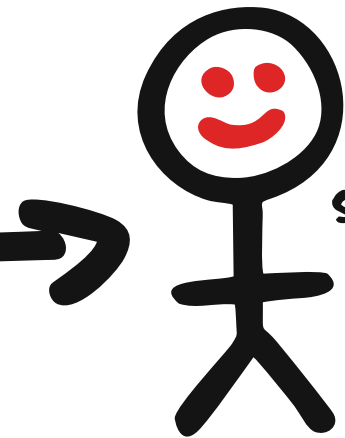
Comment fonctionne le todo-today ?	144
Pourquoi le todo-today fonctionne-t-il ?	152
Risques potentiels de la méthode	153
Quelques idées pour étendre la méthode todo-today	154
Todo, Idées et Agenda	156
Que faire avec de nouvelles tâches ?	158
La zone de confort de la masse, l'endroit où le mal est né	162
OUTIL : héroïsme	166
Comment s'entraîner à l'héroïsme ?	168
Résumé du chapitre	174
RÉSULTATS	177
D'où viennent les émotions négatives ?	181
L'impuissance acquise, la boucle du désespoir	184
Comment se débarrasser d'un hamster ? Comme un vétéran !	191
OUTIL : jeu intérieur	197
Gérer vos échecs	199
Surmonter les coups du destin	202
Modifier les perceptions négatives de notre passé en perceptions positives	204
OUTIL : liste de flow	209
OUTIL : remise à zéro du « hamster »	212
Croissance personnelle et déclin personnel	214
Résumé du chapitre	218

L'OBJECTIVITÉ	221
L'effet Dunning-Kruger et la cécité des incompetents	226
L'ignorance douce : comment le cerveau nous protège	228
Pourquoi combattre la non-objectivité ?	230
Comment, concrètement, améliorer notre objectivité ?	232
Résumé du chapitre	240
CONCLUSION	243
OUTIL : rendez-vous avec soi-même	245
Comment fonctionne le rendez-vous avec soi-même ?	246
Des risques potentiels ?	246
La fin de la procrastination et votre nouveau départ	248
BIBLIOGRAPHIE	255
Lectures recommandées	256
Références	257

CONTENU DU LIVRE ILLUSTRÉ

INEFFICACITÉ
PROCRASTINATION
DÉMOTIVATION
ABSENCE DE PROJET
FRUSTRATION
CHAOS + STRESS





MOTIVATION INTÉRIEURE

AUTODISCIPLINE

PRODUCTIVITÉ + EFFICACITÉ

SENTIMENT DE SATISFACTION

ÉPANOUISSEMENT

SÉCURITÉ ET SÉRÉNITÉ

PRÉFACE

Chers lecteurs,

Je suis ravi de vous présenter la deuxième édition du livre « En Finir avec la Procrastination ».

Depuis sa première publication, ce livre est devenu un best seller international avec plus de dix traductions. Ces dernières années, j'ai eu l'honneur d'aider Petr Ludwig à ouvrir des filiales de son entreprise en France, aux Etats-Unis et au Canada.

Le livre de Petr m'a énormément aidé personnellement et j'ai donc décidé de rejoindre son équipe pour partager ses idées dans le monde entier.

J'espère que le livre vous sera également utile et je vous souhaite beaucoup de plaisir sur le chemin d'une meilleure version de vous-même.

Mathias Durand
Partenaire français du livre

AVANT-PROPOS

Il y a une dizaine d'années, j'ai cru que mes derniers jours étaient arrivés. Pendant une séance de sport, mon cerveau a soudainement dysfonctionné, me laissant paralysé du côté droit. J'ai ressenti la peur m'envahir et paradoxalement aussi, une étrange sérénité. Allongé sur mon lit, inanimé, ma vie s'est mise à défiler devant moi. J'ai vécu cette sensation, souvent rapportée, de me retrouver dans un tunnel et de voir au bout une lumière blanche, comme dans un film. J'ai alors fait le bilan de mes échecs et de mes succès, avant, peu à peu, de me résigner à mourir.

Par chance, il s'est avéré que je me trompais et quelques jours plus tard, les choses se remettaient lentement en place. Je venais de frôler la mort. Cette expérience a été la plus forte de ma vie. Quelques temps après, pour ne jamais oublier ce moment, j'ai noté cette réflexion :



JE VEUX MOURIR EN AYANT
VÉCU PLEINEMENT MA VIE

Dès que j'ai commencé à appliquer cette résolution, je me suis rendu compte qu'il me fallait combattre un ennemi redoutable : la procrastination.

Avec quelques amis, j'ai alors cherché à comprendre pourquoi nous avions tendance à reporter certaines choses et quelles étaient les causes de notre indécision et de notre inefficacité. Nous avons découvert que de nombreuses recherches et études scientifiques intéressantes sur ce sujet avaient été publiées au cours des années précédentes. C'est à partir d'elles que nous avons créé des outils pratiques pour combattre la procrastination.

Après avoir expérimenté les méthodes et constaté qu'elles fonctionnaient, nous avons décidé de les partager avec le plus grand nombre possible ; le GrowJob Institut était né. Nous avons commencé à proposer des formations au public et des séminaires aux universités. Finalement, en aidant les autres à mieux utiliser leur temps et leur potentiel, nous avons trouvé un sens à notre travail et, d'une certaine manière, à notre vie.

À l'occasion de nombreuses formations organisées à travers le monde, j'ai été amené à concevoir et améliorer des outils de plus en plus efficaces pour lutter contre la procrastination. Ces dernières années, j'ai pu échanger personnellement avec plusieurs dirigeants d'entreprises sur la manière de motiver leurs employés et d'améliorer leur efficacité et leur plaisir au travail. Au cours des dix dernières années, des dizaines de milliers de personnes ont suivi nos programmes de formation, en groupe ou à l'occasion de nombreuses sessions individuelles. Sur la base des retours d'expériences, nous avons pu, progressivement, perfectionner nos outils et aboutir à leur forme actuelle, celle présentée dans ce livre.

Il y a quelques années, un éditeur m'avait approché pour me demander si j'accepterais d'écrire un livre. « Quel défi ! » ai-je tout d'abord pensé. Cela me semblait une exceptionnelle opportunité de tester les méthodes que j'enseignais.

Mais je m'interrogeais sur ma capacité à combattre ma procrastination pour écrire ce livre.

En effet, ma personnalité extravertie aime à se retrouver au milieu des gens, à enseigner, à consulter. Or, l'écriture est une activité typiquement introvertie, qui m'est très inhabituelle. Écrire ce livre est donc devenu l'un des plus importants challenges de ma vie. Il a nécessité que je déploie toutes mes forces et toutes les armes anti-procrastination !

Puisque vous tenez ce livre entre vos mains, c'est que j'ai réussi !

J'espère que vous aurez plaisir à le lire et je ne doute pas qu'il vous permettra de lutter efficacement contre la procrastination.

INTRODUCTION

QU'EST-CE QUE LA PROCRASTINATION ET POURQUOI LA COMBATTRE ?

PRO-CRÀSTINUS

= (LAT.) QUI APPARTIENT À DEMAIN

PROCRÀSTINATION

= TENDANCE PATHOLOGIQUE À REPOUSSER
LES TÂCHES ET LES OBLIGATIONS

Lorsque l'on procrastine, on ne parvient pas à se persuader d'accomplir les tâches que l'on devrait ou voudrait faire. L'important devient secondaire.

Nous regardons des séries télé, nous arrosons les plantes au bureau, nous jouons avec notre ordinateur, nous passons des heures entières sur les réseaux sociaux, nous grignotons – même si nous n'avons pas faim –, nous faisons le ménage en boucle, nous errons sans but précis sur notre lieu de travail ou fixons simplement le mur ! Plus tard, rongés par les remords et la frustration, nous éprouvons un sentiment d'impuissance qui conduit à son tour à ne rien faire...

Attention ! La procrastination n'est pas de la **paresse** à proprement parler. Le paresseux ne veut rien faire et se satisfait de cet état. Le procrastinateur, au contraire, souhaiterait faire quelque chose mais ne réussit pas à s'y contraindre.

CHOSSES
QUE JE
DEVRAIS FAIRE

CHOSSES
QUE JE VOUDRAIS
FAIRE

CHOSSES QUE
JE FAIS QUAND
JE PROCRASTINE

On ne peut pas non plus considérer la procrastination comme du **repos**. Quand on se repose, on fait le plein d'une énergie nouvelle alors qu'au contraire nous perdons cette énergie au cours de la procrastination. Et moins nous disposons d'énergie, plus il y a de chances que nous repoussions ce que nous devons faire à plus tard et qu'à nouveau nous ne fassions rien.

Nombreux également sont les gens qui ont tendance à vouloir tout faire au dernier moment. Ils justifient souvent cela par le fait qu'ils travaillent plus efficacement sous pression. L'inverse est vrai^[1]. Reporter les tâches à réaliser constitue un terreau fertile pour le stress, la culpabilité et l'inefficacité. Le proverbe « *ne remets pas à demain ce que tu peux faire le jour même* » prend ici tout son sens.

TÂCHES :



TEMPS :



SOLUTION :



Une brève histoire de la procrastination

Les gens souffrent de procrastination depuis la nuit des temps. Le poète grec Hésiode évoquait déjà ce problème dans *Les Travaux et les Jours* :

« Ne remettez rien ni au lendemain,
Ni au surlendemain :
Qui néglige sa besogne
N'emplit pas sa grange ;
Pas davantage qui la remet.
C'est le zèle qui fait valoir l'ouvrage.
Qui remet sa besogne,
À chaque fois porte un défi au désastre. »^[2]

« Qui néglige, qui remet sa besogne », c'est exactement dans ces termes que l'on pourrait décrire le *procrastinateur* contemporain.

Le philosophe romain Sénèque mettait lui aussi en garde : « *Tandis qu'on l'ajourne, la vie passe* ». Cette citation souligne la raison essentielle pour laquelle il est bon d'apprendre à lutter contre la procrastination.

La procrastination est l'un des principaux obstacles qui nous empêchent de profiter pleinement de notre vie. Des études récentes ont montré que les gens regrettent davantage les choses qu'ils n'ont pas accomplies dans leur vie que celles qu'ils ont réalisées^[3]. Le regret causé par les occasions manquées et les remords qui l'accompagnent reste bien plus longtemps dans nos mémoires.

À cause de la procrastination, nous perdons du temps que nous pourrions consacrer à quelque chose d'utile. Si l'on parvient à la vaincre, on devient alors capable de réaliser plus de choses et on exploite mieux le potentiel de notre vie.



Aujourd'hui : l'ère de la paralysie décisionnelle

Quel est l'état des lieux actuel ? Notre époque favorise de plus en plus la procrastination. Apprendre à la combattre est donc l'une des aptitudes les plus importantes de l'homme moderne.

Au cours du dernier siècle, la durée de vie moyenne a plus que doublé^[4] principalement grâce à une mortalité infantile dix fois plus faible^[5]. Chaque jour, nous nous réveillons dans un monde qui connaît le moins de violence et de guerres de toute l'Histoire^[6]. Grâce à Internet, nous avons facilement accès à la plupart des connaissances de l'humanité. Nous pouvons voyager sans entrave à travers la planète entière et la maîtrise des langues étrangères nous permet de nous comprendre dans la plupart des pays. Nous avons dans nos poches des téléphones portables bien plus performants que les superordinateurs des années 90^[7].

Les possibilités et le potentiel que le monde d'aujourd'hui nous propose sont tout simplement stupéfiants. Leur amplitude peut se comparer à des ciseaux qui s'ouvrent : plus l'époque offre de possibilités, plus ces *ciseaux du potentiel* imaginaires s'écartent. Ils sont aujourd'hui ouverts comme jamais dans l'histoire humaine.

L'idéal de la société moderne est construit sur l'élargissement et l'augmentation des libertés individuelles, sur la conviction que plus les gens auront de libertés, plus ils seront heureux. Nous devrions donc être toujours plus heureux à chaque fois que les ciseaux du potentiel s'écartent un peu plus. Comment se fait-il alors que la plupart des individus ne