

Jacques Regard



50 exercices pour

ARRÊTER DE PROCRASTINER



Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Jacques Regard était conseiller en développement personnel
et intervenait comme consultant en management relationnel.

Illustrations: Noémie Bazille

Ce titre a fait l'objet d'un reconditionnement à l'occasion
de sa nouvelle édition.
Le texte reste inchangé par rapport au tirage précédent.

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2009, pour le texte de la première édition
© Groupe Eyrolles, 2018, pour le texte de la nouvelle présentation
© Éditions Eyrolles, 2024, pour la présente édition
ISBN : 978-2-416-01404-8

Jacques Regard

50 exercices pour

ARRÊTER DE PROCRASTINER

● Éditions
EYROLLES

I SOMMAIRE

Introduction	10
1. Établir un état des lieux	13
Exercice 1 : Êtes-vous en proie à l'inertie ?	13
Exercice 2 : Quel est le domaine de votre vie le plus touché par l'inertie ?	15
Exercice 3 : Évaluez l'étendue de votre inertie !	18
Exercice 4 : Les symptômes	20
Exercice 5 : La cause de vos ennuis	22
2. Vaincre l'inertie de la procrastination	25
Exercice 6 : Les « déclencheurs » de l'inertie	25
Exercice 7 : Les « fausses bonnes raisons » d'attendre	26
Exercice 8 : Identifiez les « détourneurs de temps » !	29
Exercice 9 : Êtes-vous de ceux qui réussissent ?	30
Exercice 10 : L'influence des pensées négatives	31
Exercice 11 : Les pensées négatives sur la réussite	33
Exercice 12 : Changez votre manière de penser !	34
Exercice 13 : Lutte contre votre pire ennemi !	36
Synthèse et notes personnelles	37

3. Maîtriser l'inertie du désordre	41
Exercice 14: Par où commencer?	41
Exercice 15: Les origines du désordre	43
Exercice 16: Le grand nettoyage de printemps	44
Exercice 17: Mettez de l'ordre dans vos activités!	46
Exercice 18: Définissez des priorités!	48
Exercice 19: Comment bien utiliser les listes d'attente?	50
Exercice 20: Des listes, encore des listes, toujours des listes!	51
Synthèse et notes personnelles	53
4. Traiter l'inertie de l'urgence	57
Exercice 21: Êtes-vous concerné par des problèmes d'organisation du temps?	57
Exercice 22: Êtes-vous « accro » à l'urgence?	59
Exercice 23: Les symptômes de la désorganisation	61
Exercice 24: Urgent ou non urgent?	62
Exercice 25: Important ou non important?	65
Exercice 26: La matrice Eisenhower	68
Exercice 27: Ne négligez pas le non-urgent!	70
Exercice 28: Vrai ou faux?	71
Exercice 29: Découvrez une autre manière de faire!	73
Exercice 30: Ne soyez plus constamment dans l'urgence!	74
Exercice 31: Donnez-vous rendez-vous!	75
Exercice 32: Un peu d'humour	77
Synthèse et notes personnelles	79

5. Combattre l'inertie du perfectionnisme	83
Exercice 33: Évaluez votre niveau de perfectionnisme !	83
Exercice 34: Dr Jekyll et Mr Hyde	86
Exercice 35: Reprogrammez le mode « tout ou rien » !	90
Exercice 36: Le mieux est l'ennemi du bien	92
Exercice 37: Avantages et inconvénients du perfectionnisme excessif...	94
Exercice 38: Modifiez votre mode de pensée !	95
Exercice 39: Stop aux généralisations !	96
Exercice 40: Le carnet d'amélioration.....	97
Exercice 41: Alerte ! Risque de perfectionnisme.....	99
Exercice 42: Le cahier du plaisir.....	100
Exercice 43: Vive les erreurs !	102
Exercice 44: Comment ne plus se gâcher la vie.....	104
Exercice 45: Le contrepoison	105
Synthèse et notes personnelles.....	107
6. Terrasser l'inertie du découragement	111
Exercice 46: Le but ultime	111
Exercice 47: Questions de fond	114
Exercice 48: Fixez-vous des buts intermédiaires !	116
Exercice 49: L'escalier de la réussite	118
Exercice 50: Réalisez vos rêves !	120
Synthèse et notes personnelles	122
Évaluation finale: Où en êtes-vous ?	123
Références	126
Pistes bibliographiques.....	126
Sites Internet	126

AAAHH...
ON VERRA LE
RESTE DEMAIN!



I INTRODUCTION

Si vous avez l'habitude de remettre beaucoup de choses à plus tard ; si vous avez l'impression de ne pas savoir par où commencer ; si vous n'arrivez jamais à réaliser tout ce que vous aviez prévu ; si vous savez globalement ce qu'il faudrait faire pour bien vous organiser mais que vous ne parvenez pas à le mettre en œuvre ; si vous n'arrivez pas à prendre un peu de temps pour vous sans culpabiliser ; si vous finissez vos journées complètement épuisé en faisant le constat amer que ce sont les autres et les événements qui dirigent en grande partie votre vie... alors ce livre est fait pour vous !

Nous aimerions nous lever le matin en nous sentant bien reposés, dynamiques et pleins d'entrain. Mais le plus souvent, nous avons du mal à ouvrir les yeux et à sortir du lit. Le reste de la journée, nous sommes trop souvent fatigués, amorphes et sans ressort. Cette difficulté à nous mettre en route, cette pesanteur, cette sorte d'inertie qui nous freine dans nos activités quotidiennes se présente sous différentes formes qui, chacune à leur manière, nous amènent à remettre au lendemain ce que nous aurions pu faire le jour même.

Quelle que soit son origine, l'inertie est une force passive qui, par sa simple présence, oppose une résistance au mouvement. En courant dans les vagues ou dans le petit bain de la piscine, nous sommes directement confrontés à l'inertie de l'eau qui, en ralentissant nos mouvements, nous fatigue bien plus rapidement que si nous courions sans entrave.

Remettre tout au lendemain est le signe évident que nous sommes victimes d'une forme d'inertie, ce qui nous oblige à produire plus d'efforts que les autres pour arriver à un résultat souvent moindre.

La première cause de cette inertie s'appelle la *procrastination*. Ce mécanisme se révèle à travers les mauvais prétextes et les fausses excuses que nous utilisons pour remettre à plus tard ce que nous devrions faire dans l'instant. Parmi les autres sources d'inertie se trouvent aussi bien le fait d'être débordé que celui de ne pas savoir par où commencer ses activités, en passant par l'absence de buts réels et de motivation, ou par le perfectionnisme qui incite à toujours vouloir faire mieux que bien. Cette recherche tyrannique – et souvent inutile – de la perfection nous ralentit, diminue notre efficacité et nous amène à remettre de plus en plus de choses au lendemain.

Les objectifs des cinquante exercices de cet ouvrage sont les suivants :

- retrouver de l'entrain et le goût d'agir ;
- arrêter de toujours remettre à plus tard ;
- détecter les racines de l'échec et les transformer en succès ;
- avoir le temps de faire ce que l'on aime ;
- dépenser son énergie à bon escient ;
- savoir vraiment ce que l'on veut et s'organiser pour l'obtenir.

Pour atteindre l'un ou l'autre de ces objectifs, il ne suffit pas de se contenter de lire les exercices et d'imaginer les réponses. Non, il faut les faire tranquillement et consciencieusement avec un crayon à la main. Cet ouvrage est le vôtre ! C'est un livre intime, personne d'autre que vous ne le lira. Aussi n'hésitez pas à écrire vos réponses, vos idées et vos commentaires. L'application et le sérieux que vous mettez dans ce travail détermineront directement vos progrès dans votre lutte pour arrêter de tout remettre à demain et retrouver énergie et joie de vivre.