

MICHAËL FERRARI

STOP
À LA
PROCRASTINATION
C'EST
MALIN



ALLEZ ENFIN
AU BOUT DE VOS PROJETS!

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS

STOP À LA PROCRASTINATION C'EST MALIN



Vous culpabilisez de toujours tout reporter au lendemain ? Vous avez envie d'aller de l'avant sans savoir par où commencer ? La procrastination vous consume à petit feu ! Avec ce livre, comprenez les mécanismes qui vous bloquent et dépassez-les en 7 semaines.

Semaine 1 : *Identifiez votre profil de procrastinateur*

Semaine 2 : *Analysez objectivement votre situation*

Semaine 3 : *Débranchez les systèmes négatifs*

Semaine 4 : *Élaborez votre projet sans vous laisser distraire*

Semaine 5 : *Suivez vos progrès*

Semaine 6 : *Anticipez les difficultés*

Semaine 7 : *Adoptez la stratégie d'engagement positive (SEP)*



Inclus : 5 vidéos de l'auteur avec des conseils inédits !

Rendez-vous à la dernière page !

7 SEMAINES POUR REPRENDRE LE CONTRÔLE DE VOTRE VIE !

ISBN 978-2-84899-728-5

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



6 euros

Prix TTC France

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Michaël Ferrari est coach, consultant et auteur. Ses sujets de prédilection sont l'argent et le temps avec l'idée que chacun peut être riche, à sa manière, réaliser son potentiel et être libre.

Il est l'auteur de 3 livres numériques, et depuis 2007 de plus de 1 000 articles sur son blog Esprit-Riche.com où il partage ses idées autour de l'argent, du temps et d'une vie plus riche. Il a aussi adapté le best-seller américain *Devenez riche* aux éditions Leduc.s. Des milliers de personnes ont amélioré leur situation grâce à ses actions.

Il accompagne en coaching les entreprises et les personnes voulant avoir plus d'efficacité, de performance durable et de leadership.

Son blog : www.esprit-riche.com

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : www.quotidienmalin.com
sur notre page Facebook : www.facebook.com/QuotidienMalin

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Christophe Petit (inventez-svp.fr)
(p. 89, 107, 127, 141, 157, 173 et 185) et Fotolia

© 2014 Quotidien Malin,
une marque des éditions Leduc.s
17, rue du Regard
75006 Paris – France
ISBN : 978-2-84899-728-5

MICHAËL FERRARI

STOP
À LA
PROCRASTINATION
C'EST
MALIN



QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1. PROCRASTI... QUOI ?	
COMPRENDRE CE QUI SE TRAME	15
PARTIE 2. À L'ATTAQUE : 7 SEMAINES	
POUR MENER VOS PROJETS À BIEN !	83
CONCLUSION	209
BIBLIOGRAPHIE	213
REMERCIEMENTS	215
TABLE DES MATIÈRES	217

INTRODUCTION

Bienvenue dans un monde où l'on mène tranquillement à terme ses projets, où la culpabilité du temps libre n'existe plus et où l'on a joyeusement décollé cette fichue étiquette de procrastinateur qui nous poursuivait. Si vous êtes comme moi, vous aimez pouvoir faire les choses lorsque vous les avez prévues et ne pas perdre de temps en les reportant.

Et il est tout à fait possible de perdre cette habitude de reporter. Comme vous avez appris à reporter, vous pouvez apprendre à faire autrement. Fini les excuses que vous racontez autour de vous et auxquelles vous finissez par ne plus croire. Fini d'attendre la pression de la dernière minute pour agir. Fini de se sentir pressé par le temps et par les projets que vous-même avez

décidé de démarrer un jour. Ce que vous allez obtenir, c'est **la capacité à agir sereinement**.

Mais ne me croyez pas sur parole. **Faites-en l'expérience.**

Peu importe que ce que vous reportez soit secondaire, comme :

- effectuer les tâches ménagères ;
- faire vos comptes ;

... ou primordial, comme :

- postuler à un nouvel emploi ;
- reprendre vos études ;
- mener au bout vos dossiers professionnels.

Dans tous les cas, vous pouvez retrouver la satisfaction du travail bien fait, la fierté d'être cohérent et la sérénité de contrôler votre vie.

Ce livre est une méthode pratique, fruit de mes recherches et de mon expérience de coach sur le changement humain tant dans le domaine de la gestion de notre argent que dans celui de notre efficacité personnelle. Il a la vocation d'aller plus loin que les astuces que vous pouvez trouver çà et là et qui ne font que survoler cette question épineuse du report au lendemain pour souvent

finir par vous culpabiliser. L'objectif est de vous proposer **une approche étape par étape pour dire stop à la procrastination.**

Vous pensez peut-être que vous devez être dans le bon état d'esprit pour agir ? Ou peut-être que vous travaillez mieux sous la pression ? Ou bien vous vous dites que changer est impossible ? Ce que je sais, c'est que vous pouvez dépasser la peur d'être imparfait, la perspective de devoir faire une tâche ennuyeuse ou l'hésitation face à une décision.

Comme l'ont fait ceux qui regardent derrière eux et se demandent comment ils ont pu un jour autant se causer du tort et attendre avant de passer à l'action, je suis convaincu que vous avez cette possibilité de dépasser le problème sans changer radicalement de vie, sans que cela prenne des années.

Malgré tout, je sais que ça n'est pas simple, car autrement vous y seriez déjà arrivé. Si vous êtes ici en train de lire ce livre, c'est probablement que vous traînez une action que vous devez mener depuis des mois ou même des années. Cela peut être parce que vous avez réalisé que ce matin vous n'avez rien fait comme prévu et

que vous n'avez pas avancé, ou un sentiment plus global de ras-le-bol d'être pris au piège du report.

Je sais, pour les avoir étudiés intensément, que ceux qui procrastinent sont des personnes impliquées. Contrairement à une image populaire, ce sont des personnes motivées et exigeantes. Elles ne sont pas fainéantes et ne manquent pas de volonté. Si elles souhaitent aller plus loin, c'est qu'elles ont de l'ambition, mais quelque part en chemin, elles perdent le nord.

Ce qui suit est donc ma meilleure synthèse des outils à votre disposition et une approche prenant en compte le comportement et la psychologie de celui qui procrastine. J'ai souhaité un livre qui soit à la fois facile à lire tout en allant au fond des choses. On peut être très sérieux sans se prendre au sérieux.

Mettre le doigt sur les mécanismes qui vous enferment dans la procrastination est un premier cap essentiel pour que vous puissiez en comprendre la logique. Cette compréhension précède l'action intelligente et ciblée. L'un des défis, c'est qu'il n'y a pas de solution unique, valable pour tous. Il est fort probable que vous

soyez tout à fait efficace dans un domaine de votre vie mais qu'il y ait un ou deux sujets que vous procrastinez... et parfois de manière différente. Cela dit, même s'il y a plusieurs types de procrastination, il existe des principes universels à respecter pour garantir une efficacité durable.

Ensuite, il vous faut identifier comment vous pouvez déjouer la procrastination au quotidien en utilisant la grille de lecture et les outils que je vais vous montrer.

Enfin, **vous devez ancrer durablement le changement** pour former et consolider l'habitude positive qui remplacera votre procrastination.

Dans la première partie de ce livre, je vais décrire le problème et le problème de ce problème : ce qui le rend difficile à dépasser. Connaître son ennemi est le début de la victoire. **C'est la partie pour comprendre ce qu'est la procrastination.**

Ensuite, je vous donnerai un plan simple pour que vous puissiez inverser la tendance et reprendre le contrôle. C'est un plan que j'ai organisé en **7 semaines** pour que vous soyez en mesure d'appliquer étape par étape le fruit

de mes recherches. Ce processus est simple et progressif, vous allez adorer !

Mon parti pris vis-à-vis de la procrastination, c'est que l'on peut résoudre cette difficulté en travaillant sur tout ce qui l'entoure. C'est ce que je vais vous proposer de faire.

Tout au long de votre parcours, j'ai inclus des « confidences de procrastinateurs » : ce sont des mots que j'ai récoltés auprès de mes clients ou de personnes ayant une forte tendance à la procrastination – j'ai modifié les prénoms pour préserver leur anonymat.

Je vous soumettrai aussi de nombreuses questions pour vous faire avancer, car c'est un livre fait pour vous faire changer.

Vous êtes prêt ? Allons-y !

1

**PROCRASTI...
QUOI?
COMPRENDRE
CE QUI SE TRAME**

Chapitre 1

La procrastination : comment ça fonctionne ?

Pro (« en avant ») *crastinus* (« du lendemain ») : l'art de reporter au lendemain. Vous vous réveillez le matin plein d'entrain, la liste des choses à faire défile dans votre esprit et vous commencez votre journée, confiant et enthousiaste.

Et pourtant, au cours de cette même journée, les choses ne se passent pas comme prévu. Cet appel si important pour vous ne trouve pas de moment opportun dans votre agenda. La discussion avec votre supérieur qui pourrait propulser votre carrière ne vous semble plus si essentielle que lorsque vous y avez pensé ce matin. Faire

les exercices pour le cours d'allemand que vous suivez pourtant volontairement ? Un lointain souvenir !

Revient alors l'éternelle question : **à quoi bon ?**

***« Je croyais le vouloir en y pensant,
mais lorsque je dois le faire,
cela me paraît impossible. »***

Pourtant, même si nous sommes peu nombreux à l'admettre, nous sommes beaucoup à le faire malgré l'inconfort réel que cela représente au quotidien. Pourquoi est-ce si compliqué à surmonter ? Quels mécanismes entrent en jeu ? Qu'est-ce qui nous pousse, irrémédiablement, à remettre au lendemain, encore et toujours ?

LES 5 RAISONS QUI NOUS FONT PROCRASTINER

Raison n° 1 : un avantage double !

Il n'y a pas un avantage à reporter ce que nous avons à faire, mais deux ! Non seulement nous évitons ce que nous craignons (se faire juger, se

sentir frustré, se tromper, perdre le contrôle, se confronter à une difficulté, etc.), mais nous faisons en outre quelque chose de plaisant à la place !

Ne pas aller au rendez-vous chez le dentiste ? Super. Et en plus j'en profite pour regarder mon émission favorite ? Fantastique !

Raison n° 2 : une surévaluation de nos possibilités

Surévaluer nos possibilités, en matière de temps, de capacités, de disponibilité... voilà une chose que le cerveau humain effectue avec brio. J'ai observé cela dans plusieurs études sociologiques, lorsque je cherchais à comprendre notre comportement face à l'épargne et à l'investissement : il nous est très difficile de réfléchir en termes futurs.

Pensez à la semaine prochaine. Estimez le temps libre que vous aurez. C'est bon, vous avez un chiffre en tête ?

Ce que montrent les études, c'est que très souvent, **nous avons tendance à surestimer**

le temps libre que nous aurons dans le futur. Et lorsque nous manquons de temps, nous expliquons tout bonnement cela en considérant notre charge de travail présente comme une anomalie, plutôt que de nous remettre en question.

Nous ne savons pas, ou très mal, évaluer nos possibilités futures en termes de temps et de moyens, et reportons au lendemain des tâches que nous n'aurons en réalité pas la capacité d'effectuer, et que nous reporterons donc au surlendemain. Et ainsi de suite.

Raison n° 3 : des conclusions hâtives

Nous procrastinons également parce que, de même que nous mésestimons le temps et les moyens dont nous disposerons demain, nous méjugeons les événements et leur donnons un sens erroné en tirant des conclusions hâtives.

Par exemple :

- Vous suivez une formation et vous vous dites : « Soit je fais tous les exercices bien, soit je ne fais rien » – vous dramatisez une situation et vous passez en mode tout ou rien. Du coup,

vous restez bloqué pendant des semaines et finissez par abandonner, de honte.

- Vous demandez un renseignement à votre chef pour un document que vous devez lui rendre en fin de journée. Au bout de deux heures, il n'a toujours pas répondu. Vous pensez : « Il n'attend pas vraiment ce document » – vous tirez une conclusion hâtive alors que votre supérieur est peut-être simplement pris par un autre sujet, et vous n'avancez pas d'un iota sur ce travail pourtant urgent.
- Vous voulez écrire à un ami depuis longtemps. Comme il ne vous écrit pas non plus, vous concluez : « Il n'a pas l'air impatient de prendre de mes nouvelles. Peut-être que je ne compte pas vraiment pour lui... », et plus les jours passent, moins vous osez/avez envie de lui écrire – vous vous méprenez sur son comportement alors qu'il est peut-être juste pris dans le tourbillon du quotidien, et envenimez une situation qui n'avait pourtant rien de grave au départ.

En nous basant ainsi sur des **interprétations erronées de la réalité**, des événements, des situations, nous trouvons ainsi, encore et encore, **de mauvaises raisons de procrastiner**,

mettant à mal notre aptitude à décider et à agir au quotidien.

ET LES DEUX DERNIÈRES RAISONS ?

Inscrivez-vous sur <http://stop-procrastination.com/bonus-livre> et vous recevrez, en vidéo, l'exposé des deux autres raisons ; si vous arrivez à le faire maintenant, c'est que vous êtes passé à l'action !

Qui a dit que ce livre n'était qu'une lecture passive ?...

En somme, nous trouvons des bénéfices à reporter au lendemain, nous avons toujours « de bonnes raisons » d'agir ainsi – ou du moins d'excellents prétextes.

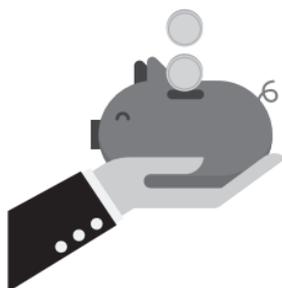
Le problème, c'est que **rien ne nous pénalise plus que notre propre comportement** : nous sommes notre pire ennemi. Et celui qui procrastine n'y échappe pas ; jugez un peu :

“ *Confidence de procrastinateur*

« Je reporte depuis des semaines le fait de licencier un collaborateur. »

Laurent dirige une petite société et veut se séparer d'un collaborateur. Depuis plusieurs mois, il n'aborde pas le sujet et essaie de « faire passer le message » de manière détournée en espérant décourager la personne. Il oscille entre un sursaut d'orgueil (c'est moi le patron, c'est moi qui décide !) et un blocage qu'il n'arrive pas à surmonter car il ne sait pas comment aborder cette discussion. Pendant tout ce temps, sa société s'en trouve sanctionnée car son dirigeant n'est pas entièrement aux commandes. Au bout de plusieurs mois, Laurent explose, son collaborateur ne comprend pas ce qui lui tombe dessus et la situation dégénère. En ayant autant procrastiné sa décision, il a pénalisé son entreprise et ses relations avec les autres collaborateurs. ”

Tout comme Laurent, remettre sans cesse au lendemain vous pénalise, peut-être financièrement, professionnellement ou socialement, certes. Mais ne vous blâmez pas non plus pour autant ; vous avez assez de soucis comme ça, non ?



➡ **LE CONSEIL MALIN** : Inutile de blâmer les autres ou les circonstances, mais nul besoin de se flageller non plus !

Je vous invite à prendre 100 % de responsabilité, mais sans la culpabilité ni le jugement.

(Vous pardonner vous-même est un excellent moyen de cesser de vous juger ; voir p. 77.)

*« Lorsque le verre est plein,
on ne peut plus le remplir. »*

Pour adopter un nouveau comportement, il faut vider votre verre : abandonnez l'ancien comportement et les jugements qui l'accompagnent et qui occupent aujourd'hui tout l'espace.



À VOUS DE JOUER !

Quel est le jugement que vous portez sur votre procrastination ou sur vous-même et dont vous allez vous détacher ?

.....
.....
.....

Enfin, ne luttiez pas non plus contre ce jugement que vous portez sur votre attitude. Laissez-le venir... et repartir. C'est comme essayer à tout prix de ne pas penser à un éléphant rose : ça ne marche pas.

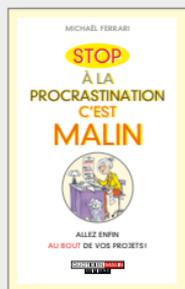
Arrêtez de lutter. Vous n'avez pas besoin d'un nouveau combat.

LES OBSTACLES QUI NOUS EMPÊCHENT D'EN SORTIR

Votre comportement, vous en avez plus que marre (vraiment ?... faites le test p. 52 pour en être certain !) parce qu'il vous pénalise et vous handicape au quotidien ; vous voulez changer, c'est sûr, et depuis longtemps.

Pourtant, vous n'y arrivez pas. Pourquoi ? Quelles sont les raisons qui vous empêchent de modifier votre attitude ?

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Stop à la procrastination, c'est malin
Michaël Ferrari



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez
des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS