

# THE 5 SECOND RULE

Mel Robbins

Livre anglais

## LES IDÉES

### LA RÈGLE DES 5 SECONDES POUR DEVENIR UNE MEILLEURE VERSION DE NOUS-MÊME



Chaque jour, nous rencontrons des moments où nous avons des pulsions qui nous poussent à agir pour devenir une meilleure version de nous-même : une envie de travailler sur un projet que l'on procrastine, d'aller faire une séance de sport ou simplement, d'ouvrir un bouquin. **Ces moments requièrent un certain courage, une certaine force pour nous faire passer à l'action.** Mais le plus souvent, une voix dans le cerveau prend le dessus : la voix du confort, des excuses, de la flemme. Ladies & Gents, voici la puissante **règle des 5 secondes** : « **Lorsque vous avez une pulsion instinctive qui vous donne envie d'agir sur un but ou un objectif précis, comptez à rebours, 5-4-3-2-1 et bougez physiquement avant que votre cerveau ne vous arrête.** »



### DANS LE CERVEAU : NOYAUX GRIS ET CORTEX PRÉFRONTAL

Deux entités de notre cerveau sont concernées : **les ganglions de la base** (appelés également noyaux gris) contrôlent nos réponses automatiques, inconscientes, liées à nos habitudes. Et **le cortex préfrontal**, manager de notre cerveau, qui est la partie qui contrôle nos décisions conscientes. **C'est à lui qu'il faut donner les clés pour prendre ce genre de décisions qui nous font sortir de notre inconfort.** C'est à lui qu'il faut faire confiance pour rassembler l'énergie d'activation nécessaire au passage à l'action (voir idée n°3).



### L'ÉNERGIE D'ACTIVATION / L'HABITUDE DU 5-4-3-2-1



**Entre la pulsion et l'action se trouve l'énergie d'activation.** En chimie, cela représente le minimum d'énergie requis pour déclencher une réaction (par exemple, l'eau se met à bouillir non pas à 98 ou 99 degrés, mais à 100 degrés). Plus l'action est inconfortable, plus cette énergie est élevée, ce qui a tendance à rallonger notre temps de réaction. **Cinq secondes après la pulsion, les noyaux gris** (et nos mauvaises habitudes : procrastinations, doutes, excuses) **prennent le relai sur le cortex préfrontal.** **En comptant à rebours de 5 jusqu'à 1, on focalise notre attention sur notre conscient** (le cortex préfrontal) **ce qui nous permet de réunir l'énergie d'activation nécessaire.** Lorsqu'on s'entraîne à appliquer cette règle, on reprogramme les ganglions de la base avec **de nouvelles habitudes qui faciliteront automatiquement ces passages à l'action.**



### PRODUCTIVITÉ = FOCUS



Quand il s'agit d'objectifs, de rêves et de changer sa vie, votre intuition est un génie. Vos impulsions liées à vos objectifs et votre instinct sont là pour vous guider. Vous devez apprendre à compter sur eux.

« Il n'y a qu'un mot qui va de pair avec la productivité : la **concentration**. Il en existe deux sortes : la première consiste à supprimer toutes les distractions possibles pour réaliser notre tâche, la seconde consiste à garder profondément en mémoire notre objectif principal afin de ne pas se focaliser sur d'autres buts inutiles. » J'adore. **En résumé, se concentrer à long terme sur son « One Thing »** (voir notes ici), **et créer des périodes de « deep work » au quotidien** (voir notes de Deep Work ici, et *manage your day-to-day* ici).

### 5 SECONDES POUR NE PLUS PROCRASTINER



« La procrastination n'est pas une forme de fainéantise, mais un mécanisme qui répond au stress. C'est le désir subconscient de se sentir bien immédiatement afin de se sentir apaisé et déstressé. » Il faut bien comprendre deux choses. La première est qu'il **est impossible de supprimer complètement toute forme de procrastination.** La seconde est qu'il **n'existe aucune recette miracle, il faut s'y mettre et personne n'agira à notre place.** Ça paraît complètement fou, mais on laisse parfois la procrastination nous pourrir la vie. Je pense que la règle des cinq secondes est un bon outil à mettre en place pour s'y mettre. **Compte à rebours jusqu'à 5, et ... just do it.**