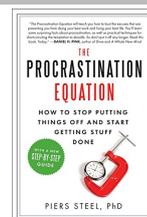


# THE PROCRASTINATION EQUATION

Piers Steel

Reprint © 2012  
352 pages

Libre anglais



## LES IDÉES

### L'ÉQUATION DE LA MOTIVATION / PROCRASTINATION

Voici le cœur de ce super livre, l'équation de la motivation : **Motivation = (Attentes x Valeur) divisé par (Impulsivité x Délai)**. On analyse rapidement chacune des variables avant d'aller un peu plus dans le détail dans cette note. L'idée est d'avoir un numérateur le plus élevé possible : c'est-à-dire **de fortes valeurs pour les attentes** (est-ce que je m'attends vraiment à réussir ?) **et pour la valeur** (est-ce que cela compte vraiment pour moi ?), et un dénominateur le plus bas possible : c'est-à-dire **de faibles valeurs pour l'impulsivité** (le **facteur numéro 1** de la procrastination, on se laisse trop souvent distraire pour succomber à la gratification immédiate d'une autre tâche), **et pour le délai** (plus on a de temps pour le faire, plus on aura tendance à le repousser). L'objectif du livre est évidemment de nous aider à optimiser chacune de ces variables !



### OPTIMISER SON OPTIMISME PAR DES PETITES VICTOIRES

Le premier point important pour ne pas procrastiner est de **savoir que l'on va réussir dans notre tâche, d'avoir des attentes de succès élevées** : « quand on établit des séries de petits objectifs challengeants mais largement atteignables, on maximise notre motivation et donne plus de sens à notre accomplissement. Pour ceux qui perdent souvent leur motivation au fil du temps, **réaliser des spirales positives de petites victoires peut être une solution**. » J'aime cette idée : des **babystep** et des **petites victoires**. Pour moi, chaque lecture en est une, chaque note en est une, et la motivation reste intacte :)



### RENDRE UNE CORVÉE PLUS AGRÉABLE

Accorde t-on suffisamment de valeur à ce que l'on doit faire ? Lorsque ce n'est pas le cas (la vaisselle, les tâches administratives, qui sont d'ailleurs celles les plus repoussées), il peut être important de **les rendre bien plus agréables** : « établissez **une liste de récompenses que vous pouvez vous attribuer** lorsque vous faites votre corvée, considérez des moyens de rendre l'action plus agréable (comme de la faire en écoutant de la musique) ». Et si c'est le quotidien entier qui semble peu supportable (un boulot dont on a déjà fait le maximum pour essayer de le rendre plus sympa au quotidien), on pourra commencer à se poser de sérieuses questions sur potentiellement, un avenir professionnel différent !



### GÉRER / SUPPRIMER SA KRYPTONITE

“ Pour rester motivé, nous avons besoin d'une ligne d'arrivée très précise. Plus le délai est raccourci, plus la motivation est élevée. ”

Troisième aspect, le plus critique : **les distractions**. Notre **impulsivité est notre pire ennemi**. Quel est ta kryptonite ? Ce type d'activités, souvent de distraction pure, qui nous barrent la route de la productivité ? On veut **mieux les gérer, sinon les supprimer**. Je parle par exemple de choses comme regarder sans cesse les notifications de son smartphone, les news ou les applications d'info sportives, mais aussi les jeux vidéo ou les tv shows le soir. **Si nous voulons baisser notre niveau de procrastination, nous devons prendre conscience de notre kryptonite, et potentiellement la retirer de notre quotidien !**

### L'ÉCRITURE DU PIRE SCÉNARIO POSSIBLE

Qu'arriverait-il si on repoussait sans arrêt ce que nous devons faire ? On prend un stylo (ou un clavier), et on écrit le pire des scénarii possibles. On raconte comment on a fini par perdre son boulot et comment on s'est retrouvé à la rue après avoir manqué une présentation importante dont on avait sans cesse repoussé la préparation. On raconte comment on s'est retrouvé avec 50 kilos de plus après avoir toujours remis au lendemain le début de sa remise en forme. On raconte comment, dix ans plus tard, on a fini par devoir 50000 euros à l'Etat après avoir repoussé le paiement de ses impôts d'années en années. Bref, on raconte le pire, avec du détail. Ça peut être une idée pour enfin s'y mettre ! Les recherches montrent que ça fonctionne !