A person is seen from behind, standing on a rocky shore with their arms outstretched, looking out at the ocean under a clear blue sky. The person is shirtless and wearing dark pants. The ocean is a deep blue with white foam from waves crashing against the rocks. The sky is a vibrant, clear blue.

Rigueur et auto- discipline

CLÉS DE LA PRODUCTIVITÉ
MOTEURS DE LA RÉUSSITE

Table des matières

Introduction	3
Chapitre 1 : L'art de la discipline	6
Pourquoi avons-nous besoin de discipline ?	6
Au fait, la discipline c'est quoi ?	9
Et l'autodiscipline, alors ?	9
Les ingrédients du succès	10
Pour commencer	12
Chapitre 2 : les bénéfices de la rigueur.....	16
Accélère la réussite de vos projets (et la réussite tout court).....	16
Améliore votre personnalité	17
Vous commencez à vraiment croire en vous	17
Améliore vos relations.....	18
Clarifie l'esprit, éclaire vos actions	18
Vous appréciez la vie à sa juste valeur.....	19
Se débarrasser des addictions !	20
Adopter de nouvelles habitudes	21
Contrôler votre niveau de stress	21
Gagner en énergie.....	23
Entretenir votre santé	24
Chapitre 3 : pourquoi le manque de discipline est si néfaste	27
Comment tout casser !	27
L'intérêt personnel outrancier.....	28
Le manque de responsabilité	29
Vous devenez plus agité	30

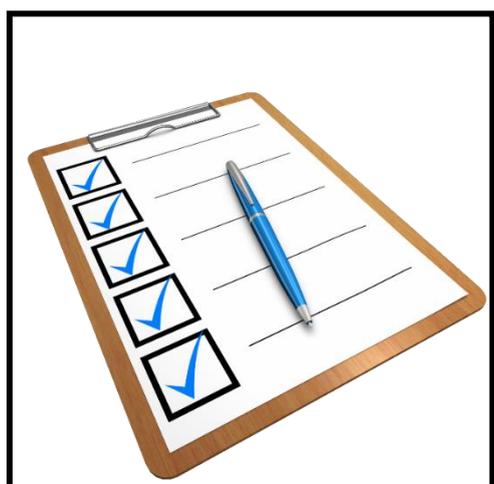
Et les critiques arrivent... ..	30
Une faible estime de soi et un manque de confiance	32
Pessimisme	32
Et la santé ?	33
Une productivité en chute libre	34
Chapitre 4 : Stratégies pour une (auto-)discipline de fer	37
1. Apprenez à faire le point sur vos faiblesses.....	38
2. Rédigez un plan d'action	38
3. Restez fidèle à vos engagements	40
4. Apprenez à prioriser.....	42
5. Augmentez vos niveaux de tolérance	42
6. Trouvez un bon système de récompense	43
7. Passer en revue vos progrès	47
Chapitre 5 : gérer vos défauts et faiblesses à travers l'autodiscipline	49
Le triptyque.....	54
Les muscles de l'autodiscipline	55
Chapitre 6 : Discipline et motivation	59
Durée	59
Stabilité	60
Impact.....	60
Énergie	61
Régularité	62
Comment gérer motivation et discipline ?.....	64

Introduction

Je tiens à vous remercier d'avoir téléchargé ce livre, "Rigueur et auto discipline, clés de la productivité, moteurs de la réussite".

La plupart d'entre nous détestent les règles ! Lorsque nous entendons le mot "discipline", cela nous rappelle automatiquement les couvents et les stages d'entraînement. Qui n'aime pas vivre chaque jour comme il vient, sans aucune obligation ? Evidemment, il y a bien des joies que l'on peut éprouver en vivant une vie insouciante. Mais si vous voulez une vie remplie de bonheur, une vie dont l'intérêt ne faiblit pas et qui reste source d'accomplissement personnel, vous devez mettre en place certaines règles !

Et il n'est pas indispensable que ces habitudes rigoureuses soient toujours négatives ou contraignantes. Vous ne



croirez pas comment l'intégration des principes de discipline dans votre vie quotidienne peut vous aider à améliorer votre qualité de vie et entretenir votre bien-être. Je vous encourage à ne pas vous laisser immédiatement décourager

par l'idée d'ajouter un peu de discipline à votre organisation. Je suis sûr que ce livre vous donnera une

nouvelle perspective sur la rigueur et vous aidera à réaliser comment cela améliore votre vie ! Je vous conseille donc vivement de rester patient jusqu' à ce que vous ayez terminé ce livre. Votre persévérance sera récompensée.

Le premier chapitre traite de l'art de la discipline et de la façon dont il est un ingrédient important du succès.

Le deuxième chapitre met en lumière les divers avantages associés à l'intégration de la discipline dans votre vie.

Le troisième chapitre insiste au contraire sur le manque de discipline et ses conséquences.

Le quatrième chapitre met l'accent sur des stratégies et des conseils qui peuvent vous aider à intégrer l'autodiscipline.

Le cinquième chapitre de ce livre parle de célébrités célèbres, qui ont incorporé la discipline dans leur vie.

Enfin, le sixième chapitre mettra en lumière ce qui différencie l'autodiscipline et la motivation.

Chapitre 1

L'art de la discipline



Chapitre 1 : L'art de la discipline

Par le biais de ce chapitre j'espère apporter plus de lumière sur ce que la "rigueur organisationnelle" implique, en particulier sur ce que sont la discipline et l'autodiscipline et comment tout cela contribue largement à la réussite de vos projets.

Pourquoi avons-nous besoin de discipline ?

Nous vivons au sein d'une génération qui aime vivre chaque jour comme il vient et surtout sans contrainte externe. Nous fuyons les règles et aspirons à vivre chaque instant au maximum, sans retenue. Même si cela ne semble pas si mal, vous êtes-vous déjà demandé pourquoi vous n'êtes pas entré dans l'école ou l'université de vos rêves ? Ni trouvé le travail que vous vouliez le plus étant enfant ? Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi vos résultats ne sont pas proportionnels aux efforts que vous faites ? La réponse à ces questions pourrait être : "manque de discipline". La raison pour laquelle certains d'entre nous ne parviennent pas à atteindre nos objectifs, malgré tous nos efforts, c'est que nous ne faisons pas suffisamment preuve de rigueur et de discipline sur la durée. Comme je l'ai déjà dit il ne faut donc pas considérer la discipline comme un élément négatif de la vie.

Laissez-moi vous donner un exemple pour vous montrer à quel point la discipline est importante en particulier dans le cadre du sport. Supposons que vous faites partie de l'équipe de basket-ball de votre école/entreprise/association. Vous avez un tournoi important dans un mois. Heureusement, tous vos coéquipiers sont en bonne forme et extrêmement talentueux. C'est suffisant pour obtenir la victoire ? Non, bien évidemment. Vous devez vous entraîner plusieurs fois par semaine pendant un certain nombre d'heures. Même si votre stratégie pour ce match est la bonne et même si vous avez déjà joué plusieurs fois contre votre adversaire, vous devez quand même vous entraîner. Et pourquoi tant d'efforts sont nécessaires ? Pour vous assurer que votre corps est en forme et vous préparer mentalement pour le jeu. N'est-ce pas là une forme de discipline du corps et de l'esprit ? Par goût de la victoire et par plaisir du bon jeu, tous les joueurs de l'équipe doivent s'investir. Les efforts de chacun sont importants pour tirer le maximum de bénéfices de l'équipe. C'est donc bien la discipline et le goût de l'effort qui rapprochent les joueurs en tant qu'équipe.



Vivre sans regrets est une bonne chose. Mais vivre sans se soucier des conséquences futures de nos actes présents est mauvais et préjudiciable non seulement pour vous, mais aussi pour les gens qui vous entourent. Certains d'entre nous en effet ne voient pas vraiment l'impact de nos actions sur les autres. Nous échouons à quantifier l'impact de nos faits et gestes. C'est l'une des raisons importantes pour lesquelles cette génération est en trop souvent faveur... de la procrastination ! Nous préférons passer des heures sur Snapchat, Twitter ou Instagram plutôt que de nous concentrer sur le travail à faire. Le fugace plaisir social, immédiat mais stérile, prend le dessus sur les bénéfices à long terme. On peut s'en tirer avec cette attitude imprudente tant que les conséquences ne sont pas trop graves. Mais pourquoi attendre que les choses dégénèrent pour faire des changements de cap ? Vous verrez qu'avec un peu de rigueur dans la vie de tous les jours, on récupère la maîtrise de ses actions et de son

comportement, et uniquement pour le meilleur. Il y a tout à gagner !

Au fait, la discipline c'est quoi ?

Nous parlons beaucoup de discipline, certes, mais voyons d'un peu plus près ce que cela veut dire. La discipline n'est rien d'autre qu'une *pratique habituelle* qui incite à agir et penser d'une certaine manière, selon un cadre construit sur des *principes*. Ça a l'air ennuyeux ou décourageant ? Alors voyons ce qu'est l'autodiscipline. D'ailleurs, vous vous rendrez probablement compte qu'on est bien loin de directives de vies imposées par autrui. Il s'agit juste d'avoir vos propres règles et de vivre votre vie sur la base qu'elles définissent.

Et l'autodiscipline, alors ?

L'autodiscipline n'est rien d'autre que la capacité de contrôler vos propres pensées, vos actions, vos émotions et votre comportement. En faisant preuve d'autodiscipline, vous pourrez mieux contrôler vos réactions impulsives. Vous abandonnez consciemment le besoin d'être immédiatement satisfait ou au contraire l'influence de votre environnement et des événements extérieurs. Il s'agit d'un effort conscient pour prendre du recul vis-à-vis des émotions et ne pas réagir immédiatement. Autrement

dit, l'autodiscipline, c'est être pleinement maître de sa vie pour en tirer le maximum d'avantages.

Quand je dis que vous avez besoin de discipline dans votre vie, cela ne veut pas dire que vous devez abandonner toute source de bonheur et mener une vie ennuyeuse, au contraire ! Vous pouvez et devez continuer à vous amuser et faire toutes les choses que vous aimez, pourvu qu'elles ne nuisent pas à votre bien-être général. En fait, vous vous rendrez compte qu'avoir un peu de discipline peut améliorer la qualité de vos relations et vous aider à maintenir votre bien-être. Ce n'est donc pas une mauvaise chose après tout. Concrètement, l'autodiscipline consiste à améliorer votre concentration, à diriger vos efforts d'une manière plus efficace, à anticiper plutôt que subir et réagir, à tirer le maximum de profit de toutes vos actions.



Les ingrédients du succès

L'autodiscipline joue un rôle important pour vous aider dans votre réussite. Elle vous aide à atteindre vos objectifs et à mener vos projets à bien :

- Lorsque vous êtes discipliné, votre niveau de tolérance augmente. Vous finissez donc par persévérer davantage. Vous n'êtes pas facilement dérangé par des situations qui pourraient vous mettre hors de votre zone de confort. Lorsque votre persévérance augmente, vous continuez d'avancer vers votre objectif, peu importe le nombre d'obstacles que vous devez surmonter.

- La discipline règle automatiquement votre esprit pour poursuivre vos efforts malgré les échecs. Nous savons tous qu'il n'est pas toujours possible de décrocher l'or à la première tentative. Avec un minimum de patience et des efforts constants de votre part, vous goûterez très certainement les fruits du succès. L'autodiscipline vous donne la patience nécessaire.

- La discipline vous aide à rester concentré sur votre cible. Lorsque vous êtes concentré, vous êtes en meilleure position pour faire de votre mieux. La discipline vous aide aussi à gérer les distractions. Vous ne serez pas facilement distrait par les choses autour de vous et vous pourrez vous concentrer sur votre objectif.

- Une autre qualité personnelle nécessaire à la poursuite du succès est la capacité à garder un esprit calme attentif. L'autodiscipline vous

aidera à y parvenir. Lorsque votre esprit n'est pas obscurci par des pensées, des émotions ou des avis impulsifs, il devient beaucoup plus facile de vous focaliser sur l'action ou la réflexion qui requiert votre attention.

Ce sont là quelques-unes des principales raisons qui montrent que la discipline et l'autodiscipline sont nécessaires pour réussir vos projets. Les divers avantages de l'autodiscipline sont mis en évidence dans le chapitre suivant, pour que vous puissiez en apprécier pleinement l'importance.

Pour commencer

Inclure de la rigueur dans votre vie de tous les jours n'est pas une expérience désagréable, contrairement à ce que les gens pensent en général. C'est une question de point de vue. Vous pouvez considérer la discipline uniquement comme un ensemble de règles, ce qui est réducteur, et rejeter l'ensemble et le regretter plus tard. Ou vous pouvez considérer cette approche comme une occasion unique et accessible d'aligner votre vie sur vos objectifs, vos aspirations et vos passions !

Encore une fois, n'essayez pas de tout changer du premier coup. Il faut au contraire procéder par petites étapes, histoire de ne pas se décourager.

Apportez des petits changements à vos processus de pensée, suivez de nouvelles petites habitudes, et voyez comment cela se passe. Effectuez des rectifications de trajectoire au besoin.

Comme les changements sont légers, les modifications ne sont pas trop dures à suivre. Exemple : vous voulez faire du sport deux ou trois fois par semaine, donc vous vous inscrivez à un club de fitness. Vous prenez un abonnement, vous y allez deux ou trois fois et vous abandonnez...C'est très typique ! Le changement que vous avez choisi est trop important et requiert trop d'efforts de votre part.

Il faut trouver le temps, préparer votre sac de sport, vous rendre au club, en revenir etc...C'est très long et passer de zéro sport à 3 séances par semaine en club, ça ne marche quasiment jamais !

Voilà ce que vous pouvez faire à la place : prenez votre smartphone et téléchargez une application de sport (il y en a des tonnes). Ensuite, tous les matins au réveil, utilisez votre application pendant 10 minutes, pas plus.

Vous n'avez rien d'autre à faire qu'allumer votre smartphone et lancer l'application, et voilà ! Vous instaurez sans effort une nouvelle habitude qui vous pousse à faire du sport. Ensuite, passez à 20 minutes au lieu de 10 et le tour est joué. Vous venez de prendre l'excellente habitude faire du sport tous les jours, sans effort, grâce à une

discipline quotidienne peu pénalisante. Rien de bon ne sort jamais de la précipitation !

Vouloir tout chambouler ne marche pas non plus. Il faut instaurer le changement sans que cela ne vous demande trop d'énergie. C'est comme cela que la rigueur devient bénéfique.

Pour vous aider à démarrer, j'ai préparé un chapitre spécial contenant des conseils détaillés pour intégrer la discipline dans votre vie.

Je suis sûr qu'à la fin de ce livre, vous réaliserez que discipliner votre vie ne présente finalement que des avantages.

Chapitre 2

Les bénéfices de la rigueur



Chapitre 2 : les bénéfices de la rigueur

La pratique de l'autodiscipline peut assurément vous aider à changer votre vie de bien des façons. Elle peut améliorer la qualité des différentes facettes de votre vie quotidienne, *en même temps*. Voici quelques-uns des principaux avantages de l'autodiscipline :

Accélère la réussite de vos projets (et la réussite tout court)

Comme nous l'avons déjà vu, insérer un peu de rigueur dans votre organisation est crucial pour réussir dans tout ce que vous faites et en particulier pour mener vos projets à leurs termes.

L'autodiscipline vous aide à canaliser votre temps et vos efforts de la façon la plus constructive possible. Vous seriez surpris de voir tout ce que vous pouvez faire en peu de temps, si vos efforts étaient canalisés de manière systématique.

Vous pouvez donc mieux gérer votre temps en apprenant à discipliner votre esprit, ou autrement dit, à organiser votre travail ou vos actions et vos tâches.

Améliore votre personnalité

Lorsque vous intégrez la pratique de l'autodiscipline dans votre vie, votre personnalité change graduellement. Vous ne serez plus la personne paresseuse et insouciante que vous étiez auparavant :o) ! Vous soupèserez chaque option avec le plus grand soin et vous vous assurerez d'être complètement concentré sur ce que vous faites. Cela améliorera automatiquement votre productivité au travail. Et lorsque votre productivité augmente significativement, vous vous sentez automatiquement plus confiant. Vos perspectives sont de plus en plus positives. En conséquence, si vous aviez une faible estime de vous et un faible niveau de confiance en vous-même, la pratique de l'autodiscipline vous aidera certainement à les améliorer.

Vous commencez à *vraiment* croire en vous

Lorsque vous disciplinez votre esprit, vous pouvez canaliser vos efforts de manière systématique et lorsque vos efforts sont dirigés de manière rationnelle, vous êtes en mesure d'accomplir beaucoup plus de choses. Quand vous verrez vos efforts se traduire en résultats concrets, vous ressentirez un sentiment d'accomplissement réconfortant et surtout encourageant. Vous allez commencer à croire davantage en vous-même. Les nouveaux défis ne vous feront plus peur car vous saurez que vous pouvez les relever. C'est un véritable "effet boule

de neige" qui aura un effet positif sur la qualité de votre travail.

Améliore vos relations

Sur le plan personnel, quand vous êtes discipliné, vous êtes plus équilibré en tant que personne. Cela vous évite de réagir trop rapidement à une situation et vous force à vous préoccuper des avantages et des inconvénients de chaque décision. Vos conversations avec les autres seront aussi plus mesurées et vous ferez preuve de plus de calme et de recul. Les provocations auront moins d'effet sur vous car vous saurez les gérer. Tout cela élimine les problèmes ou malentendus inutiles dans vos relations avec les autres. Lorsque vos réactions sont maîtrisées, les chances que vous causiez des ravages dans une relation diminuent ! Au contraire, vous êtes vu(e) comme la personne qui apaise les tensions et qui sait gérer les conflits au lieu d'envenimer les situations tendues.

Clarifie l'esprit, éclaire vos actions

Comme je l'ai déjà mentionné, lorsque vous pratiquez l'autodiscipline, vous êtes en mesure de faire preuve de calme dans toutes les situations. Vous abordez n'importe quelle circonstance de manière méthodique. Cela améliore automatiquement la clarté mentale. De quelle manière ?

Supposons que vous soyez dans une situation difficile et inattendue. Quand votre esprit est débordé par le manque de recul, la panique vous guette car il y a des milliers de pensées qui traversent votre esprit en même temps. Vous risquez de finir par réagir sans penser aux conséquences. Votre esprit est obscurci par les émotions et l'anxiété et vous n'êtes pas capable de penser clairement. Par contre, lorsque votre esprit est discipliné, vous pouvez apprécier la situation de manière plus calme et plus sereine. Vous abordez la situation de manière systématique en la décomposant en composantes plus petites. Cela vous aide à prendre de meilleures décisions.

Vous appréciez la vie à sa juste valeur

Comme je l'ai déjà dit, votre attitude change quand vous disciplinez votre esprit. Lorsque votre perspective devient positive, vous apprenez à mieux apprécier la vie. Vous commencez à voir le bon côté des choses dans n'importe quelle situation. Vous commencez à être reconnaissant pour les différentes choses qui vous entourent. Cela n'est possible que si vous êtes calme, détendu et positif. Tout cela va de pair avec l'autodiscipline !

Quand vous apprenez à apprécier même les choses les plus anodines du quotidien, vous pouvez trouver le bonheur dans tout ce que vous faites. Pas besoin de tomber dans la naïveté ou la béatitude :o), mais vous avez besoin de moins de stimuli externes pour être heureux. Vous

appréciez les éléments positifs de toute situation, même dans l'adversité, pour agir de manière éclairée. Tout cela ne vient pas du jour au lendemain et des efforts sont nécessaires, par exemple via la pratique quotidienne de la méditation et d'un sport, et seule l'autodiscipline vous apportera l'énergie indispensable.

Se débarrasser des addictions !

L'autodiscipline est extrêmement importante lorsque vous essayez de trouver votre voie et de vous débarrasser de vos mauvaises habitudes, notamment de dépendances diverses et variées. Si vous n'apprenez pas à contrôler votre esprit, vous ne pouvez pas résister aux mauvaises habitudes. Par exemple, si vous essayez de combattre la procrastination, vous devez impérativement discipliner votre esprit car la procrastination a plus à voir avec le côté indécis de votre personnalité. Plus tôt vous disciplinerez votre esprit, plus vite vous pourrez limiter vos tendances à tergiverser.

Par conséquent, discipliner votre esprit est la première étape avant d'essayer de laisser tomber vos habitudes négatives. Lorsque votre esprit est discipliné, vous n'avez pas besoin de motivation externe pour respecter votre emploi du temps.

Adopter de nouvelles habitudes

L'autodiscipline n'a pas besoin de s'appliquer uniquement à la "désintoxication". L'autodiscipline est évidemment importante également pour adopter de nouvelles habitudes et pratiques positives. Par exemple, si vous essayez de suivre un régime, vous devez faire preuve d'autodiscipline pour suivre les conseils nutritionnels, peu importe votre appétence pour le resto du coin ! De même, lorsque vous essayez de suivre un programme d'exercices physiques, vous avez besoin de discipline pour respecter l'horaire de votre séance quotidienne. La discipline que vous vous imposez agit comme un GPS ou une boussole et vous aide à rester sur la bonne voie.

Contrôler votre niveau de stress

Un peu de rigueur dans la vie de tous les jours vous aidera assurément à réguler votre niveau de stress grâce aux éléments suivants :

- Vous serez moins enclin à paniquer en cas de situation tendue ou critique. Vous évalueriez les circonstances avec calme et patience. De cette manière, vous ne sur-réagissez pas instantanément au problème mais prenez le temps de réfléchir posément. Ceci est vital pour vous empêcher d'agir

par impulsion avec les conséquences désastreuses qui peuvent en découler. En fait, il y aura moins de choses qui vous stresseront !

- Vous verrez probablement que l'autodiscipline va de pair avec la méditation. C'est une réalité car les résultats d'une pratique régulière sont évidents. La méditation favorise la discipline et la rigueur, qui entretiennent à leur tour la pratique régulière de la méditation. Et tout cela est *très* efficace contre le stress.
- Lorsque vous pratiquez l'autodiscipline, vous êtes en mesure de prendre du recul dans n'importe quelle situation et donc de l'aborder par ses côtés positifs. Cette "positivité" vous aide à trouver des solutions plus rapidement et vous aide à réduire votre niveau de stress en conséquence.

Pour fait court et pour résumer, tous ces points illustrent le fait qu'un peu de rigueur organisationnelle, de méditation et d'activité sportive quotidienne aident à maintenir l'esprit clair et à limiter le stress.

Gagner en énergie

Lorsque vous faites preuve de discipline, physiquement et mentalement, vous ne dépensez pas votre énergie inutilement pour des choses qui n'en valent pas la peine. Lorsque vous canalisez vos énergies de la manière la plus productive qui soit, vous accomplissez beaucoup en peu de temps. Cela vous procure un sentiment d'accomplissement ce qui est très important pour entretenir une motivation productive. Par ailleurs cette motivation est suffisante pour maintenir votre énergie à un niveau plus élevé plus longtemps.

De même, lorsque vous adoptez des habitudes positives, comme opter pour une alimentation saine et faire régulièrement du sport, vous augmentez encore votre niveau d'énergie. Un autre facteur qui contribue à maintenir votre enthousiasme est le fait que vous passez moins de temps à vous préoccuper des problèmes et plus de temps à trouver des solutions. Vous y gagnez en sérénité !



Entretenir votre santé

Adopter un peu de discipline dans votre vie de tous les jours est bénéfique pour votre forme physique :

- Il devient plus facile pour vous d'abandonner les mauvaises habitudes qui ont un impact négatif sur votre santé.

- Vous êtes en meilleure position pour adopter régulièrement de saines habitudes de vie et en tirer tous les bénéfices.

- Vous pourrez également améliorer votre santé mentale en réduisant votre niveau de stress et en gardant la tête froide !

- Avec de l'autodiscipline, vous êtes en mesure de suivre votre traitement médicamenteux sans aucun écart ! Cela vous aide à guérir plus vite lorsque vous tombez malade.

- Vos fonctions immunitaires sont améliorées quand vous faites attention à ce que vous mangez et à comment vous brûlez vos calories supplémentaires !

- La rigueur et la discipline vous permettent d'être plus actif et moins stressé : vous dormez donc mieux. Vous respectez votre temps de sommeil, en gardant à l'esprit qu'il est extrêmement important de dormir suffisamment pour mener une vie saine.

Comme vous pouvez le constater, les bienfaits de l'autodiscipline sont innombrables. Les avantages ci-dessus sont cependant purement indicatifs et vous pourriez en découvrir d'autre par la pratique. Il est donc important de pratiquer la discipline si vous aspirez à vous améliorer professionnellement autant que sur le plan personnel, notamment grâce à un style de vie plus simple et plus sain.

Chapitre 3

Pourquoi le manque de discipline est-il néfaste ?



Chapitre 3 : pourquoi le manque de discipline est si néfaste

Je suis persuadé que vous prenez maintenant conscience de tous les bienfaits de l'autodiscipline. Pour vous motiver à pratiquer davantage, voici quelques conséquences négatives mais très probables lorsque vous "laissez le laisser-aller" prendre le dessus dans votre vie quotidienne.



Comment tout casser !

Quand nous laissons les événements de la vie surgir sans organisation, sans réaction, lorsque nous abandonnons toute planification, lorsque la passivité devient la règle, nous devenons vite victimes de nos problèmes et de nos mauvaises habitudes. Ensuite les mauvaises habitudes se transforment en dépendance, qui finissent par consommer notre bonheur, notre paix et notre santé. Rien de bon ne sort jamais d'une accoutumance et les conséquences sont

nécessairement contre-productives, voire très négatives. Vous éprouvez des remords pour votre dépendance, mais en même temps, vous vous sentez malheureux de ne pas pouvoir résister à vos pulsions. Vous êtes aspiré dans le tourbillon de la misère et de la dépression et passer à travers chaque jour va être une épreuve de plus en plus difficile !

L'intérêt personnel outrancier

Un autre aspect négatif provient du fait qu'il vous sera de plus en plus difficile d'apprécier ce que vous avez à sa juste valeur. Un sentiment permanent d'insatisfaction vous envahit et vous en voulez toujours plus. La modération et le réalisme commencent à faire défaut. Vous placez vos envies avant l'intérêt général et vos efforts sont canalisés vers la réalisation de vos seuls désirs, sans tenir compte du bien-être des autres. Le simple fait de succomber à vos envies et à la facilité pour en tirer un bénéfice à court-terme vous met sur une pente glissante. Cela n'entrave pas seulement vos relations amicales/familiales, mais a aussi un impact sur votre carrière professionnelle. Il y a en effet peu de gens qui aiment travailler avec une personne qui place constamment ses intérêts avant ceux de l'équipe. Cela peut donc avoir des conséquences désagréables sur le plan du travail également.

Le manque de responsabilité

Lorsque vous n'êtes pas discipliné, vous vous souciez peu des conséquences de vos actions ou de votre inaction. Seule une personne capable de placer les intérêts des autres au-dessus des siens, ou au niveau des siens, pourra prendre les choses en main et assumer des responsabilités. J'ai déjà mentionné à quel point le manque de rigueur peut rendre égoïste. Dans ce cadre il est donc encore plus difficile d'assumer des responsabilités, tant sur le plan professionnel que personnel.

Lorsque vous évitez constamment d'assumer la responsabilité de vos actes, cela a les conséquences suivantes :

- Vous êtes mal vu par vos pairs ou vos supérieurs et votre note de confiance diminue. Après tout, la responsabilité et l'obligation de rendre des comptes sont extrêmement importantes lorsqu'on travaille en équipe. Lorsque vous essayez toujours de passer la patate chaude au voisin, les gens finissent par ne plus faire appel à vous. Cette attitude affectera certainement vos chances de promotion !

- Sur le plan personnel, cela augmentera la frustration de vos amis et des membres de votre famille, parce que vous n'assumez pas la responsabilité de vos actions ou de vos engagements concernant par exemple les diverses

corvées ménagères. Faire le ménage et ranger est l'affaire de tous dans la maison :o) ! Il est donc important de ne pas ruiner vos relations existantes en vous dérochant systématiquement à vos responsabilités. Au contraire, en assurant un minimum de rigueur dans votre manière de vous comporter, vous gagnez respect et confiance.

Vous devenez plus agité

Lorsque votre esprit manque de discipline, il est beaucoup plus compliqué de contrôler vos émotions et vos pensées. Face à l'adversité, vous vous sentez agité et perdez la notion de *solution*. Votre esprit est obscurci par vos pensées impulsives, ce qui entrave également *votre prise de décision*.

De même, quand vous devenez accro à vos désirs, il devient difficile de s'en sortir sans discipliner votre esprit d'abord. Nous avons déjà vu en effet comment les dépendances sont capables de détruire notre bien-être. De plus, la perte de confiance de nos proches peut aussi être très décourageante. Tout cela ajoutera certainement à votre frustration et à votre agitation.

Et les critiques arrivent...

Bien sûr, il y aura toujours des personnes pour vous critiquer, peu importe votre sérieux et votre discipline. Mais dans ce cas c'est par jalousie et c'est bon signe !

Ici au contraire je veux parler des personnes qui vous critiqueront suite au manque de fiabilité induit par votre laisser-aller :

- Quand vous manquez de discipline, vos efforts portent majoritairement sur des sujets inutiles. Par exemple, vous consacrez du temps et de l'argent à des activités futiles qui ne servent à rien à moyen et long termes, au détriment de votre productivité. Cela pourrait affecter tant votre travail que vos relations personnelles.

- Vous vous comportez toujours de manière impulsive car vous ne planifiez rien. Vous réagissez en permanence ou pire, vous subissez. Ce n'est peut-être pas la meilleure façon de traiter la plupart des problèmes du quotidien !

- Nous avons déjà vu à quel point l'intérêt personnel est une conséquence du manque de discipline. Lorsque vous mettez toujours vos intérêts au-dessus de ceux des autres, cela indique que vous n'êtes pas un joueur d'équipe et vos proches n'apprécient pas !

- Pire encore : vous finissez par défier l'autorité et vous prenez de moins en moins de responsabilités. Mais les gens ont du mal à interagir avec une personne qui ne respecte pas les règles et qui ne fait rien pour arranger les choses. Ils vous le feront savoir !

Une faible estime de soi et un manque de confiance

Lorsque vous réalisez que vos efforts ne se traduisent pas en résultats, vous devenez automatiquement frustré. Vous commencez à vous interroger sur votre capacité à accomplir vos tâches. Peu à peu, votre niveau de confiance et votre estime personnelle diminuent. Votre motivation s'effrite petit à petit et s'abstenir de faire de votre mieux ne fait qu'accroître les échecs. C'est la déception assurée avec effet boule de neige !

De plus, lorsque vous êtes constamment critiqué vous commencez à perdre confiance en vos capacités et cela affecte votre moral.

Pessimisme

Des échecs constants peuvent évidemment nuire à votre optimisme. Avec le temps, on finit par devenir cynique et on regarde tout d'un œil négatif, on développe une attitude pessimiste. Par conséquent, vous généralisez vos malheurs et ne vous concentrez plus sur la résolution des problèmes. Vous ne voyez même plus les solutions évidentes lorsqu'elles se présentent à vous. Vous préférez passer votre énergie et votre temps à critiquer votre situation plutôt que de résoudre vos problèmes.

Cette attitude pessimiste a également un impact sur votre développement professionnel. Les gestionnaires aiment récompenser les gens qui sont des fournisseurs de solutions et qui apportent des résultats. Si vous avez une mentalité pessimiste vous n'aurez pas l'énergie nécessaire pour trouver des solutions. Et en absence de gratification suffisante au travail, vous n'êtes pas motivé pour mieux travailler. Sur le plan personnel, votre famille et vos amis s'abstiennent de partager tout problème avec vous, parce que vous n'avez rien à offrir, sauf votre pessimisme. Pas très réjouissant !

Et la santé ?

Votre santé, physique et mentale, vous fait énormément souffrir lorsque vous manquez de discipline car cela se

traduit par un manque de respect pour votre corps et votre esprit. Vous ne faites pas attention à ce que vous mangez, vous ne consacrez pas suffisamment de temps et d'efforts aux activités physiques. Vous avez beaucoup de mal à abandonner vos mauvaises habitudes. Tout cela a indiscutablement une incidence sur votre bien-être physique. Les mauvaises habitudes et une mauvaise qualité de vie ont forcément un impact sur votre forme. Comme si cela ne suffisait pas vous vous sentez agité et stressé avec pour conséquence une certaine difficulté à dormir paisiblement. Et les conséquences du manque de sommeil ne sont pas franchement positives...

Une productivité en chute libre

Quand vous vous laissez aller, vous vous fichez pas mal de la ressource la plus précieuse qui soit : le temps. Vous n'allez pas y réfléchir à deux fois avant de perdre votre temps sur quelque chose d'improductif. Vous êtes heureux d'être prisonnier de la procrastination. Lorsque vous remettez constamment tout à plus tard, vous vous rendez compte en catastrophe qu'il vous reste beaucoup moins de temps pour réaliser les tâches que l'on vous a demandé de faire. Et quand on fait tout à la dernière minute le résultat ne peut pas être à la hauteur des espérances... la qualité de votre travail est grandement compromise. Donc vous pouvez vous retrouver obligé de retravailler sur la plupart de vos livrables pour vous assurer qu'ils sont exempts d'erreurs et qu'ils sont pertinents. Ce n'est rien d'autre

qu'être improductif, et cela a un impact sur votre développement professionnel.

Lorsque la procrastination se glisse vers les autres sphères de votre vie, votre bonheur global est sérieusement affecté. Par exemple, si vous repoussez à jamais une rencontre avec un ami, vous risquez de perdre cette amitié. Lorsque vous repoussez une prise de décision importante, vous risquez de compromettre le bonheur de votre famille et de vos amis. De même, lorsque vous repoussez toujours l'adoption d'un régime alimentaire, vous risquez de compromettre la qualité de votre santé. Bref les exemples sont nombreux : l'une des conséquences majeures d'un manque de discipline et de rigueur, c'est la perte d'une notion cruciale, celle du caractère précieux du temps qui passe.

Chapitre 4

Stratégies pour une discipline de fer



Chapitre 4 : Stratégies pour une (auto-)discipline de fer

Maintenant que vous avez une bonne idée de l'importance de l'autodiscipline, il est temps de commencer. Voici quelques astuces/stratégies pour vous aider à développer votre autodiscipline et être récompensé à long terme. Attention, il se peut que vous ne puissiez pas mettre en œuvre ces conseils de la manière la plus parfaite dès le premier jour. Il y aura bien sûr une certaine résistance lors de la mise en œuvre de ces changements. Donnez un peu de temps au temps et soyez patient, vous y arriverez certainement. Juste un conseil : consacrez du temps à ce projet *tous les jours*, même si n'est que pour 15 minutes.



1. Apprenez à faire le point sur vos faiblesses

Être conscient de ses limites actuelles est le premier pas vers leur élimination. Il peut juste s'agir de mauvaises habitudes, tout simplement. Mais ignorer vos défauts ne vous aidera en rien à les dompter. Il suffit donc de les énumérer sur une feuille de papier (c'est plus efficace que sur un ordinateur ; prenez bien soin d'écrire à la main). Lorsque vous aurez une liste exhaustive, vous serez en mesure de trouver les moyens de les aborder et de les corriger en insufflant un peu de discipline dans votre activité quotidienne. Faites une deuxième colonne sur votre feuille de papier, puis mettez une solution possible en face de chaque défaut identifié.

2. Rédigez un plan d'action

Maintenant que vous avez dressé votre liste de points faibles, réfléchissez sérieusement aux moyens de les surmonter. Il est tout à fait possible d'avoir plusieurs solutions pour un même défaut. Dressez-en la liste et voyez comment vous pouvez les mettre en œuvre concrètement. Établissez un calendrier pour la semaine prochaine afin de voir comment ces idées s'intègrent à votre quotidien. Encore une fois, il ne s'agit pas de faire preuve de perfection. Vous pourrez revenir sur votre plan hebdomadaire en cours de route et faire des ajustements si nécessaire. L'idée est *de commencer maintenant et de*

passer à l'action. Avoir un plan écrit vous donnera à la fois un objectif et une feuille de route. Cela peut aussi être une aide efficace quand vous sentez que la motivation s'étiole. Essayez d'instaurer des routines quotidiennes faciles à adopter, c'est-à-dire peu exigeantes en matière d'énergie nécessaire et de ressources. Si vous voulez vous mettre au sport, commencez modestement par exemple en vous obligeant à faire 5 pompes et 5 fentes avant tous les matins au réveil. Pas besoin d'abonnement à un club, pas besoin de matériel, pas besoin de se déplacer. L'important est de lancer la dynamique et de s'y tenir tous les jours.

Si l'une de vos faiblesses est la dépendance aux réseaux sociaux, réfléchissez à des moyens simples d'y faire face. Si la désactivation temporaire de votre compte est une option, faites-le. Si ce n'est pas faisable, installez un plugin sur votre navigateur internet pour empêcher le lancement de certains sites lors de créneaux horaires prédéterminés. Autre astuce, si votre emploi du temps est rempli d'autres activités, vous aurez moins de temps pour les médias sociaux. Vous pouvez ainsi augmenter la part de vos activités en extérieur (marche, sport, ballades, activités sociales et/ou associatives...)

3. Restez fidèle à vos engagements

Avoir un plan n'est pas le plus important. Ce qui importe, c'est de passer à l'action et de rester fidèle au plan prévu, même s'il nécessite des ajustements. Voici quelques moyens de s'assurer que votre plan est bel et bien mis en œuvre :

- S'il y a des objets dans votre environnement qui peuvent vous distraire, enlevez-les de votre vue. Si vous êtes accro à Netflix, retirez les affiches de vos émissions préférées de votre chambre ou de votre fond d'écran. Ces images peuvent vous rappeler vos séries préférées et vous inciter à les regarder. En les supprimant, vous limitez les tentations !

- Assurez-vous d'être entouré de nombreux renforts positifs. Par exemple, si vous essayez de réduire votre tendance à tout remettre à plus tard, mettez des Post-it sur votre table pour vous rappeler l'importance de telle ou telle chose à faire.

- Il existe aujourd'hui sur smartphone et tablette numérique de nombreuses applications de planification ou de "To Do List", qui peuvent être utilisées pour planifier et passer en revue chaque point de votre agenda. Le simple fait de barrer

les éléments de votre liste de choses à faire au cours de la journée est une bonne source de motivation et encourage à poursuivre les efforts. Ces applications servent également d'aide visuelle pour respecter votre emploi du temps.

- Mettre en place un bon système de récompense. Vous avez atteint vos objectifs de la semaine ? Autorisez-vous une récompense le week-end !

- Instaurez une petite liste de points non négociables. Lorsque vous avez une liste de choses sur lesquelles vous ne pouvez pas faire de compromis, vous constaterez que la discipline et l'engagement prennent tout leur sens...

Il est donc important que vous appreniez à respecter votre plan. Cela commence par sa conception ! Si vous lisez ces mots alors que votre plan d'action n'est pas encore rédigé, arrêtez tout, prenez un crayon et une feuille de papier, et rédigez immédiatement votre plan !

Ce processus vous permet de conditionner et de discipliner votre esprit. Bien sûr, le risque est d'avoir des difficultés à suivre votre plan au début. La seule solution consiste à instaurer des micro-changements grâce à des habitudes modestes et peu contraignantes. La dynamique sera plus facile à mettre en place, et vous verrez naturellement vos objectifs s'élever petit à petit.

4. Apprenez à prioriser

Nous ne sommes pas tous dotés de la capacité à prioriser nos tâches de manière adéquate. Non seulement en ce qui concerne notre travail, mais aussi en ce qui concerne nos émotions. Par conséquent, en pratiquant l'art de hiérarchiser vos priorités, vous disciplinez votre esprit pour qu'il se penche d'abord sur les tâches importantes. Vous devenez capable d'aborder une situation avec tout le calme nécessaire sans laisser vos réactions instinctives prendre l'ascendant sur votre capacité d'analyse. Vous privilégiez les solutions. Il est donc important d'apprendre à établir des priorités pour discipliner votre corps et votre esprit. Le fait d'avoir un calendrier ou un plan écrit vous permettra de consacrer du temps à l'évaluation et au classement de ces tâches en fonction de vos priorités.

5. Augmentez vos niveaux de tolérance

Nous préférons tous jouer avec notre potentiel et rester dans notre zone de confort. Lorsqu'on nous demande de faire quelque chose en dehors de nos habitudes, nous nous sentons perdus et nous avons du mal à aller de l'avant par peur de l'inconnu. Par conséquent prenez l'habitude de vous engager dans des activités qui vous feront sortir de votre zone de confort, de sorte de ne pas être pris au

dépourvu en cas de situation inattendue. Ce faisant, vous disciplinez votre corps et votre esprit pour qu'ils restent calmes, même face à un futur défi étrange ou inconfortable.

De même, ne fuyez pas les inévitables inconforts ponctuels parce que cela pourrait conduire à des problèmes à long terme. Augmentez votre tolérance à de tels inconforts car cela vous préparera à de plus grands défis. Contrôler son corps et son esprit n'est pas une tâche impossible. Prenons l'exemple du sport.

Si vous refusez de souffrir des désagréments temporaires d'une routine sportive, vous finirez par être confronté à des problèmes de santé à long terme. Mais si vous habituez votre corps à faire 5 ou 10 minutes de réveil musculaire tous les matins au lever, vous n'aurez aucun mal à passer à 15 minutes, puis à 20. Apprenez donc à préparer votre corps et votre esprit à toute situation, dans les domaines que vous souhaitez améliorer.

6. Trouvez un bon système de récompense

Apprendre la discipline n'est pas très compliqué mais la mise en place effective est plus exigeante qu'il n'y paraît. Il faut un minimum de volonté et surtout quelques efforts pour parvenir à lancer la machine. Pour vous aider je vous suggère de vous doter d'un bon système de récompense. Voilà pourquoi cela vous aidera :

- Depuis longtemps déjà la rigueur est considérée comme une forme de punition. C'est l'une des raisons principales qui font que nous restons consciemment mais indument à l'écart de tout ce qui incarne la discipline. Pour éliminer cette contrainte mentale, un système de récompenses peut certainement aider. L'objectif est de faire ressortir les comportements positifs et les actions constructives, ce qui encourage à poursuivre.

- Lorsqu'il y a une récompense inscrite à votre emploi du temps, cela vous motive pour vous assurer d'accomplir vos tâches à temps. D'une certaine façon, vous canalisez vos efforts et votre temps vers l'accomplissement de la tâche. Avec le recul, vous serez en mesure de consacrer votre temps et vos efforts à la réalisation de vos priorités, sans même avoir besoin d'une récompense...La bonne habitude sera prise et la discipline conquise !

- Les récompenses n'ont pas besoin d'être systématiquement de nature matérielle. Elles peuvent aussi prendre la forme de soutiens positifs qui vous aideront à discipliner davantage votre esprit. Par exemple, votre récompense peut prendre la forme d'une soirée entre amis au cours de laquelle vous allez évoquer vos progrès. Le fait de partager votre projet avec des proches est

une excellente manière de trouver de l'encouragement pour poursuivre.

Voici quelques conseils pour vous aider à mettre en place un système de récompense efficace :

- Puisque l'idée est de discipliner votre corps et votre esprit, il est extrêmement important que vous choisissiez un niveau de récompense adapté à l'effort fourni. La récompense que vous choisissiez doit en quelque sorte être proportionnelle à l'objectif fixé. Si votre récompense est trop importante, le processus perdra de son intérêt car vous risquez de retomber dans le laisser-aller. Au contraire, si votre récompense est trop faible vous ne générerez pas suffisamment de motivation pour entretenir la poursuite d'efforts.
- Il est également extrêmement important que vous fixiez vos récompenses dans le temps de manière appropriée. Par exemple, si vous mettez à l'essai un calendrier serré pour cette semaine, planifiez la récompense pour le week-end. Si votre récompense n'est pas opportunément planifiée, l'objectif ne sera pas atteint.
- Comme je l'ai déjà mentionné, les récompenses peuvent aussi prendre la forme de renforts

positifs qui ne soient pas systématiquement matérialisés. Lorsque vous choisissez une expérience comme récompense, vous apprenez davantage !

- Ne vous orientez pas vers des récompenses qui sont susceptibles d'affecter votre détermination à vous discipliner. Par exemple, vous savez déjà que vous êtes accro aux réseaux sociaux. Aussi quand vous décidez de vous octroyer une récompense pour avoir terminé tel ou tel objectif, ne la définissez pas comme une période de 20 minutes consacrée à Facebook ! En faisant cela, vous cédez à vos tentations et renforcez les comportements addictifs ce qui est à l'opposé du but recherché..

Chaque fois que vous élaborez un plan pour vous attaquer à vos faiblesses en vous disciplinant dans tel ou tel processus, pensez aux récompenses qui en découlent. Mais attention, quand je parle de récompenses, je ne parle pas nécessairement de celles que vous vous êtes promises. Pensez aussi et surtout aux avantages à long terme que votre nouvelle habitude d'autodiscipline va vous apporter. L'autodiscipline peut vous aider de nombreuses façons alors visualisez et vivez intérieurement vos récompenses et comment votre vie peut changer pour le mieux.

7. Passer en revue vos progrès

Tout comme il est important d'avoir un plan en place et de l'exécuter, il est tout aussi important que vous examiniez vos progrès de temps à autre. Vous pouvez choisir la fréquence de l'évaluation en fonction de votre niveau de motivation. Par exemple, si vous n'êtes pas aussi confiant quant à votre capacité de vous en tenir au plan, vous pouvez le réviser sur une base quotidienne ou hebdomadaire. Mais si vous êtes confiant quant à votre capacité à respecter le calendrier fixé, sans beaucoup d'écarts, vous pouvez également faire un bilan bimensuel ou mensuel. Ce n'est qu'en examinant vos progrès que vous saurez si vos idées fonctionnent. Ce processus d'examen vous aidera à apporter les changements nécessaires à votre projet et surtout, le fait de constater vos progrès décuplera votre envie d'avancer. Ce processus tout simple est une énorme source de motivation. Vous pouvez également demander l'aide d'un ami ou d'un parent pour être un examinateur indépendant et vous aider à rester sur la bonne voie.

Chapitre 5

Gérer vos défauts et faiblesses à travers l'autodiscipline



MANAGEMENT MARKET MARKETING SUCCESS BUSINESS PROFESSION
POSITIVE VISION INNOVATION COMPETENCE DEVELOPMENT PLAN STRAT
CREATIVITY LEARNING LEADERSHIP ACHIEVEMENT ANALYSIS EARN
MOTIVATION TEAMWORK FINANCIAL GOAL GROWTH IDEA AC
CAREER RELIABILITY IMPROVEMENT INNOVATION INV

Chapitre 5 : gérer vos défauts et faiblesses à travers l'autodiscipline

Voyons maintenant comment faire appel à votre créativité pour débusquer les solutions optimales à vos petits et grands défauts.

Lorsque vous avez identifié un problème à résoudre, par exemple sur la liste que vous avez écrite à la main, il faut bien y trouver une réponse adaptée.

Comment faire en pratique ?

C'est dans ce chapitre que nous allons répondre à cette question, grâce à une approche originale basée sur un triptyque de méthodes : la méthode simple, la méthode double et la méthode triple.

Intrigant n'est-ce pas ?

Lisez-vite la suite...

La méthode triple

Dans cette approche on définit trois manières de corriger un défaut, d'initier un changement d'attitude ou d'habitude, ou d'atteindre un objectif.

Vous pouvez :

- Soit faire certaines choses *plus souvent*. Si vous souhaitez par exemple progresser plus vite dans l'apprentissage d'une langue étrangère, vous pouvez passer d'un cours par semaine à 2 ou 3 cours par semaine.
- Soit faire certaines choses *moins souvent*, ou encore *arrêter complètement* de faire certaines choses. Par exemple si vous voulez réduire votre taux de mauvais cholestérol, il est souhaitable de réduire ou de stopper votre consommation d'aliments "interdits".
- Soit faire des choses *différemment* ou faire des choses *complètement nouvelles*. C'est souvent ce qui est le plus difficile car il y a un vrai changement à initier et cela demande de l'énergie. D'où la nécessité dans ce cas de procéder par petites étapes.

Tout changement peut se résumer à adopter l'un de ces trois comportements, ou une combinaison de ces comportements. Vous pouvez en effet être amené à supprimer certaines activités, à en développer certaines autres, et à en initier d'autres encore.

Prenez une feuille de papier, et essayez de classer toutes les activités relatives à l'objectif que vous souhaitez atteindre. Vous ne connaissez pas ces activités ?

Tant mieux ! Essayez immédiatement la méthode double...

La méthode double

Dans cette approche un peu surprenante mais qui mérite une réflexion soutenue, il y a un choix à faire entre deux possibilités...qui en fait ne vous donnent pas le choix ! Ce n'est pas clair ? C'est normal et je vous explique...

Prenez une feuille de papier et écrivez tout en haut l'objectif que vous souhaitez atteindre, comme si c'était le titre de la page. Au-dessous, tracez un trait vertical pour définir deux colonnes.

Dans la colonne de gauche, listez au moins dix activités qui contribueront à atteindre votre objectif si vous les pratiquez régulièrement. Ce n'est pas si facile alors prenez tout le temps nécessaire.

Lorsque c'est fait, relisez votre liste et essayez de rajouter 5 autres activités positives, ou plus si vous le pouvez.

Dans un deuxième temps pensez au contraire à toutes les activités qui vous éloignent de votre objectif et faites-en la liste dans la colonne de droite. Vous devez vraiment y passer du temps et arriver à au moins une dizaine d'activités.

C'est fait ? Cela m'étonnerait :o) ...

Prenez *réellement* une feuille de papier et faites *vraiment* l'exercice, *maintenant*.

Quand c'est fait, lisez la suite.

Vous avez à votre disposition deux listes d'activités diverses et variées, certaines vous *rapprochant* de votre objectif, d'autres vous en *éloignant*.

Ce que vous devez faire est très simple : vous devez arrêter immédiatement et définitivement de pratiquer les activités qui vous éloignent de votre objectif, et utiliser le temps gagné pour initier ou développer les activités de la première colonne, celles qui vous rapprochent de votre objectif.

Il vous suffit de tourner la page et de planifier ces activités à la main, de manière hebdomadaire, comme dans un emploi du temps.

Faites-le maintenant !

Sachez que ce petit exercice a changé la vie de très nombreuses personnes, en leur apportant presque du jour au lendemain la solution à leur problème.

La méthode simple

Abordons maintenant une troisième méthode, que j'appellerai *la méthode simple*.

Elle est simple car son objectif est simple : trouver la solution à un problème lié à votre manque de discipline. En effet, le plus difficile est souvent d'identifier ce qui doit être fait pour résoudre un petit souci ou éliminer un gros défaut. Quand vous avez la solution devant les yeux, il est tout de suite beaucoup plus simple d'organiser sa mise en pratique !

Là encore il vous faudra une feuille de papier et un crayon.

Indiquez le problème que vous souhaitez résoudre en haut de la page, comme si c'était un titre.

Ensuite *écrivez toutes les informations que vous avez à propos de ce problème qui vous concerne*.

Aidez-vous des questions du fameux système QQQQCP :

Qui ?

Quoi ?

Où ?

Quand ?

Comment ?

Pourquoi ?

Qu'est-ce que j'essaie de faire ? Comment le fais-je ? Quel est le problème ou quel est le but, très précisément ? Comment le problème est-il arrivé à l'origine ? Quand est-il arrivé ? Pourquoi est-il arrivé ? Qui est impliqué ? Que se passe-t-il lorsque cela m'arrive ? Quelles sont les conséquences immédiates et à long terme ?

Vous allez vite voir que votre page blanche se remplit très vite et des détails vont se révéler. Ligne après ligne, les causes apparaissent, et elles sont autant de sources d'inspiration pour lister les solutions possibles.

Il s'agit donc d'un exercice de brainstorming à faire tout seul !

Bien souvent la solution se révélera d'elle-même à l'issue de ce petit exercice.

Le triptyque

Vous l'avez compris, le but est de faire chacune des trois méthodes proposées. Ne sous-estimez pas ces exercices, ne vous laissez pas surprendre par leur caractère anodin.

Ils sont extrêmement efficaces ...pourvu que vous les pratiquiez.

Alors si vous ne les avez pas encore faits, il est grand temps de vous y mettre ! Qu'attendez-vous ?

Allez chercher trois feuilles de papier, munissez-vous d'un crayon et lancez-vous.

Les muscles de l'autodiscipline

De nombreuses recherches (par exemple Muraven, M.R., & Baumeister, R.F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126, 247-259) tendent à prouver que le "self control" et l'autodiscipline, se comportent comme des muscles. C'est une bonne nouvelle ! Cela implique que l'on peut s'entraîner et s'améliorer sans trop de peine et le meilleur moyen est de s'inspirer du sport. Il semble en effet que les personnes qui pratiquent régulièrement une activité physique ont plus de facilité à développer l'autodiscipline dans les autres domaines de la vie de tous les jours.

Voyons comment faire.

Nous allons essayer d'instaurer une pratique sportive tous les jours de la semaine.

Il faut que cela soit particulièrement simple à mettre en œuvre et nous prendrons donc l'exemple des pompes et des fentes avant. Nous allons nous fixer comme objectif de faire 10 pompes et 10 fentes avant *tous les jours*. Vous pouvez ajuster le nombre de répétitions en fonction de votre niveau.

Je vous laisse libre du moment de la journée qui est le plus propice pour vous ; choisissez-donc l'horaire en fonction de vos possibilités.

Vous allez procéder en deux étapes pour instaurer cette habitude de manière durable.

Première étape : écrivez noir sur blanc "Chaque jour je fais 10 pompes et 10 fentes avant". Ecrivez cette phrase sur un carnet ou une feuille de papier. Cette phrase sera à répéter tous les matins au réveil et tous les soirs au coucher pendant deux semaines. Ce sera un peu votre moteur, votre source de motivation pour effectivement faire ces quelques exercices physiques. Nous seulement vous allez répéter ces phrases, mais en plus vous allez vous imaginer en train de faire ces exercices. Représentez-vous mentalement en train de faire 10 pompes, puis 10 fentes avant, et ressentez mentalement la satisfaction que cela vous procure : votre corps bouge, vos muscles travaillent et vous vous sentez bien, avec de l'énergie à dépenser et les idées claires.

Deuxième étape : écrivez noir sur blanc "immédiatement sans hésitation, je booste mon énergie et j'entraîne mon corps pour progresser". Cette phrase sera à répéter avec énergie, en serrant les poings par exemple. Elle vous servira à contrecarrer les distractions quand l'heure de faire vos 20 répétitions arrivera et que vous sentirez une petite baisse de motivation.

A quoi servent ces deux étapes finalement ?

- La première sert à vous motiver positivement
- La seconde est l'arme à ressortir dès que l'envie décroît

Avec ces deux outils très simples, vous arriverez effectivement à faire vos exercices tous les jours sans problème. Et c'est un moyen très puissant de développer l'autodiscipline.

Il y a deux bénéfices majeurs à tirer de cette méthode.

Premièrement vous instaurez une habitude physique et musculaire dans votre quotidien et il est prouvé que cela décuple votre capacité d'autodiscipline.

Deuxièmement, vous constaterez par vous-même que c'est extrêmement efficace. Vous n'aurez donc aucun mal

à transposer la méthode à vos propres objectifs qui n'ont rien à voir avec le sport.

Vous voulez écrire chaque jour une page de votre futur livre ? Appliquez la méthode ! Rédigez deux phrases, l'une motivante que vous répétez matin et soir en vous visualisant en train de rédiger votre page et en ressentant le plaisir de voir votre livre avancer chaque jour. Rédigez l'autre phrase à ressortir lorsque la motivation pour écrire à l'heure convenue semble vous faire défaut. Associez cette phrase, à lire tout haut, à un signal physique (serrer les poings, taper dans les mains, sauter sur place). C'est une arme majeure pour vous mettre immédiatement au travail.

Essayez ! C'est tout simple...et terriblement efficace.

Chapitre 6

Discipline et motivation



Chapitre 6 : Discipline et motivation

Il est important que vous compreniez pourquoi la discipline s'avère en fait plus importante que la motivation. Autrement dit, être discipliné peut avoir un impact sur votre vie d'une manière plus efficace que d'être motivé.

Nous allons voir pourquoi...



Durée

Être discipliné est un état d'esprit. Il existe donc pour une durée plus longue. En revanche, la motivation est plus une pensée et se fonde souvent sur les circonstances. Vous pouvez être motivé à faire une certaine tâche aujourd'hui. <https://dimension-phoenix.fr>

Cela n'implique pas que vous serez motivé pour faire la même chose demain.

La motivation n'existe pas toujours de manière uniforme. Vous êtes peut-être très motivé maintenant, mais vous pourriez manquer de motivation pendant le reste de la journée. Par contre, discipliner votre esprit est un processus continu et ne varie pas radicalement. Par exemple, si vous êtes discipliné pour aller au gymnase tous les jours pendant une heure, vous le ferez quoi qu'il arrive !

Stabilité

La discipline est plus stable et est capable de vous aider à changer votre style de vie à long terme. Elle vous aidera à apporter des changements incrémentaux à votre vie et à être récompensé dans le processus. Par contre, vos niveaux de motivation peuvent être comparés aux effets de la consommation d'un médicament. Vous vous sentez extrêmement motivé au début de la journée. Au fur et à mesure que les heures passent, vos niveaux de motivation fluctuent aussi considérablement. Certains d'entre nous ont besoin de stimuli externes pour se motiver parfois. Mais, une fois que vous avez discipliné votre esprit, il n'a pas besoin d'être approfondi davantage.

Impact

L'impact de la motivation n'est que de courte durée. Vous apprécieriez l'impact de la motivation seulement pour le moment, tant qu'elle persiste. Par exemple, vous n'avez pas la motivation nécessaire pour aller travailler. Vous cherchez alors un stimulus externe pour vous motiver à sortir du lit et vous préparer au travail. Mais les effets de la motivation ne sont plus ressentis ou appréciés, au moment même où vous arrivez au bureau.

Comme je l'ai déjà mentionné, les bienfaits de l'autodiscipline sont capables de changer votre vie et peuvent être ressentis à long terme. Par conséquent, la discipline a plus d'impact que la motivation.

En d'autres termes, l'autodiscipline est plus efficace pour vous aider à améliorer votre style de vie que la motivation.

Énergie

Dans le cas de la motivation nous avons parfois besoin de stimuli externes pour démarrer. Ainsi, une bonne partie de notre énergie va être dépensée pour essayer de nous motiver. Une fois motivé, le reste de l'énergie est consacré à la réalisation de la tâche. Le problème c'est que lorsque vous comptez constamment sur la motivation pour commencer votre travail, vous vous sentez handicapé et improductif, en l'absence de stimulus externe. Cela a un impact sur la qualité de votre travail ainsi que sur votre productivité.

Au contraire, l'autodiscipline entraîne votre corps et votre esprit à fonctionner d'une certaine manière. Par exemple, vous pouvez discipliner votre esprit pour qu'il fasse une série de tâches dès votre réveil. Lorsque cette discipline est installée, vous n'avez plus besoin de motivation pour accomplir ces tâches qui sont juste une habitude. Vous consacrez automatiquement toute votre énergie et vos efforts à la réalisation de ces tâches.

En d'autres termes, être motivé demande beaucoup plus d'énergie qu'être discipliné.

Régularité

Comme je l'ai déjà mentionné, la motivation est une émotion passagère. Lorsque vous comptez uniquement sur la motivation pour commencer votre travail, il y aura des moments où vous n'y arriverez pas, simplement car l'envie ne sera pas là. En l'absence de facteurs motivants, vous ne serez pas mentalement prêt à entreprendre une activité. Et si vous êtes forcé de travailler sur quelque chose, malgré le manque de motivation, la qualité de votre travail sera sérieusement affectée. Vous ne pourrez pas appliquer vos efforts de manière constante.

A contrario, si vous faites preuve d'autodiscipline, vous pourrez vous concentrer sur votre travail, quel que soit votre état d'esprit. Vos efforts sont canalisés de manière

uniforme, quelle que soit votre motivation à travailler. Ainsi, le fait d'être discipliné aide à vous assurer que vos niveaux de productivité ne sont pas affectés et que la qualité de votre travail n'est pas compromise. En termes plus simples, vous dépendez uniquement de votre esprit ou plutôt de votre discipline pour vous guider et ne cherchez pas de stimuli externes pour vous concentrer sur le travail.

En raison de cet effet de régularité, il est préférable de compter sur la discipline plutôt que sur la motivation, car nos réserves éventuelles de motivations s'épuisent aléatoirement. Il peut y avoir des situations dans la vie où, peu importe vos efforts, vous ne serez pas motivé, mais vous devez quand même donner le meilleur de vous-même. Dans de telles circonstances, si votre esprit est déjà discipliné pour agir, vous serez en mesure de gérer la situation d'une manière calme et détendue, sans avoir à vous soucier des facteurs de motivation.

Vous êtes donc en mesure de maintenir votre autodiscipline pendant une plus longue période. En fait, une fois que vous avez discipliné votre corps et votre esprit pour qu'ils se comportent d'une certaine façon, vous pouvez maintenir votre état d'esprit à volonté, sans effort. Votre autodiscipline, qui agit comme des règles immuables et évidentes, vous aidera à maintenir votre niveau d'énergie car vos efforts seront plus canalisés et plus

efficaces. L'autodiscipline est davantage un système qui se nourrit de lui-même, auto-suffisant.

A l'inverse, la motivation est un phénomène de courte durée car vous devez dépenser beaucoup d'énergie et compter sur de nombreux autres facteurs pour rester motivé en tout temps. La motivation devient donc difficile à maintenir sur une plus longue durée.

Voilà quelques-unes des raisons importantes pour lesquelles l'autodiscipline est de loin supérieure à la motivation.

En résumé la discipline concrétisée sous la forme d'habitudes bien ancrées fait de vous quelqu'un *d'autonome*.

Comment gérer motivation et discipline ?

Tout au long de ce guide vous constatez que j'évoque la nécessité de planifier vos objectifs, de les découper en grandes et petites étapes, pour en arriver à l'établissement d'un plan d'action et la prise d'habitudes qui vous font avancer vers la réalisation concrète de votre but.

Il y a de nombreuses explications à ce processus. La première, c'est que cela marche !

Mais l'une des autres raisons est également liée à l'aspect "musculaire" de la discipline, ou plutôt de la motivation.

Votre stock de motivation n'est pas infini. Il est en effet prouvé que si vous puisez dans vos réserves de motivation dès le matin, vous aurez du mal à relever les challenges du reste de la journée et ce sera de pire en pire jusqu'en soirée. Il faut donc veiller à économiser votre stock de motivation et une bonne manière de procéder consiste à limiter vos prises de décision. Décider demande de l'énergie et détruit votre motivation. C'est sur cette base que l'on trouve tout l'intérêt de développer des habitudes et des automatismes, de planifier sa journée, de faire une liste de chose à faire. Quand tout cela est clairement établi à l'avance, vous n'avez plus à y penser, vous n'avez plus à y réfléchir, vous n'avez plus à décider. Vous faites les choses mécaniquement soit parce qu'elles sont devenues une habitude, soit parce qu'elles sont inscrites dans votre liste. C'est un énorme gain d'énergie qui vous fera économiser de la motivation et gagner en autodiscipline.

Ce qu'il faut retenir c'est donc **1°) la nécessité d'instaurer des habitudes, 2°) de planifier votre travail et 3°) de rédiger des petites listes de chose à faire.**

Conclusion

Cela nous amène à la fin de ce livre et nous avons là une belle quantité d'informations à traiter en peu de temps. S'embarquer dans le voyage de la discipline de l'esprit et du corps peut être une tâche fastidieuse. Vous vous sentirez découragé à mi-chemin, c'est à peu près certain.

Mais n'oubliez pas les effets positifs de la discipline sur votre vie : *faites donc le choix de prendre la main, devenez acteur/actrice au lieu de spectateur/spectatrice.*

C'est juste une question de changement, donc de transfert d'énergie : vous devez éliminer vos mauvaises habitudes et utiliser le temps gagné pour mettre en place des habitudes constructives.

Vous y gagnez donc doublement.

Pour ce qui est de la pratique c'est très simple : il faut vous munir de quelques feuilles de papier et d'un crayon, puis passer à l'action conformément au chapitre 5. *La méthode du triptyque est réellement très puissante, ne la sous-estimez pas et mettez-la en pratique dès maintenant.*

De la même manière, testez et mettez en place l'exercice de "la musculation de discipline" basée sur la série de pompes et de fentes avant. Vous ne pourrez juger de son efficacité que si vous la testez !

Quand ce sera fait, adaptez-la pour transformer n'importe quelle activité en habitude naturelle.

Bonne route !

Helene Hug