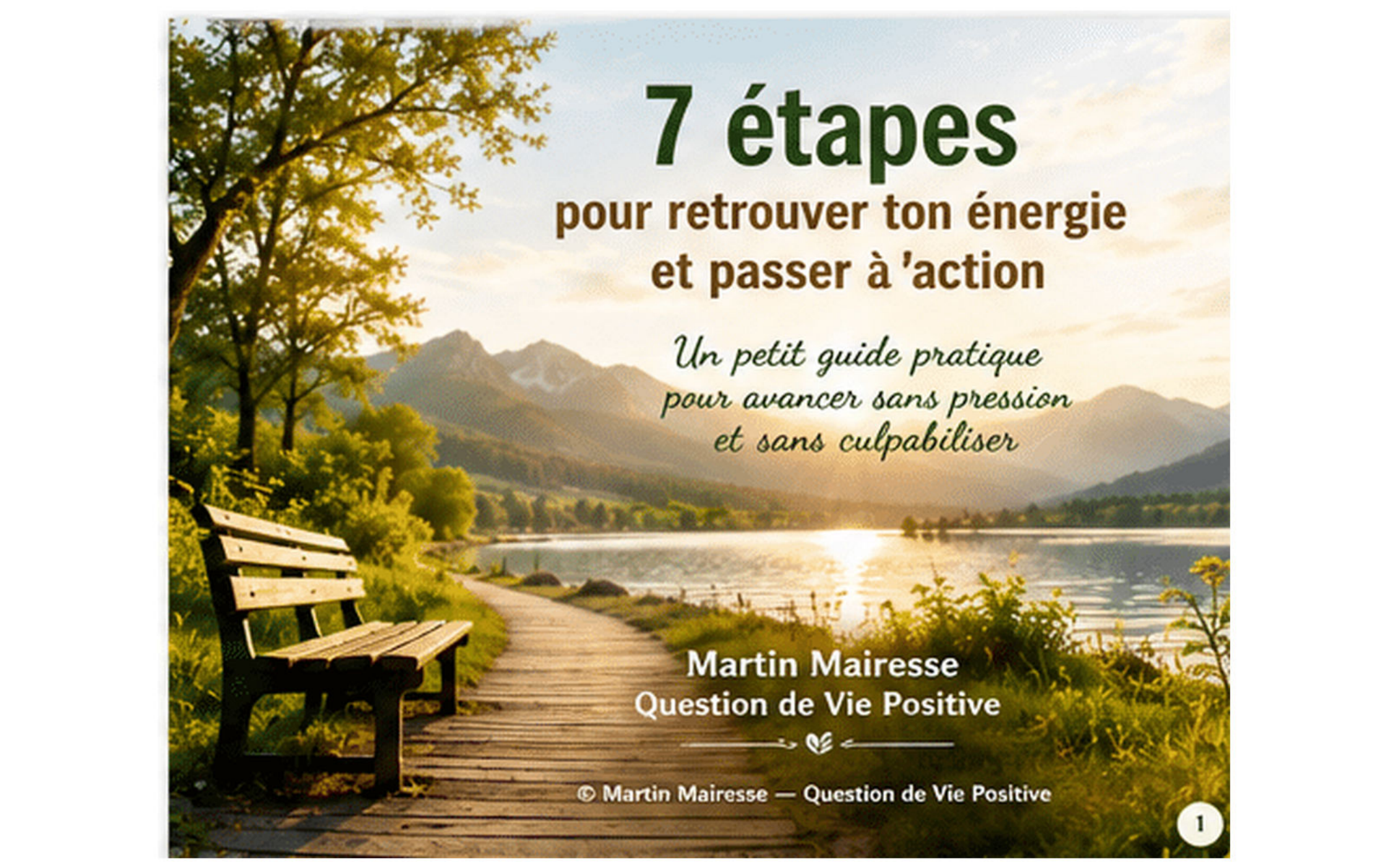




7 étapes

**pour retrouver ton énergie
et passer à l'action**

*Un petit guide pratique
pour avancer sans pression
et sans culpabiliser*

Martin Mairesse
Question de Vie Positive



© Martin Mairesse — Question de Vie Positive

Et si ce que tu appelles « paresse » était simplement un signal ?

As-tu déjà passé une journée à penser à tout ce que tu devrais faire... sans parvenir réellement à commencer ?

Tu repousses une tâche au lendemain. Puis le lendemain arrive et tu trouves encore une bonne raison d'attendre. Peu à peu, la culpabilité s'installe et tu finis par te dire : « Je suis paresseux » ou « Je manque vraiment de volonté. »

J'aimerais que tu commences ce petit guide en oubliant cette étiquette.

Ce que nous appelons paresse peut avoir beaucoup de causes : fatigue, manque d'envie, peur d'échouer, objectif trop ambitieux, mauvaise organisation ou simplement besoin de souffler.

L'important n'est donc pas de te juger. L'important est de comprendre ce qui t'empêche d'avancer et de trouver le plus petit mouvement possible pour repartir.

C'est exactement ce que je te propose dans ces quelques pages.

Pas de grandes théories. Pas de méthode compliquée. Et surtout, pas de culpabilité.

Nous allons simplement parcourir ensemble 7 étapes concrètes qui peuvent t'aider à retrouver progressivement ton énergie, ton envie et le plaisir d'agir.

Tu n'auras pas besoin de tout appliquer. Une seule idée peut parfois suffire pour remettre quelque chose en mouvement.

Alors commence tranquillement. Tu n'as pas besoin d'aller vite.
Tu as simplement besoin de faire le premier pas.



Avant de commencer

Prends quelques
secondes et
demande-toi :

**« Quelle est la chose
que je repousse
depuis trop
longtemps ? »**

Garde ta réponse
en tête. Nous
allons nous en
servir.

1 Sois bienveillant envers toi-même

Lorsque tu n'arrives pas à faire quelque chose, quelle est ta première réaction ? Peut-être te dis-tu : « Je suis vraiment paresseux. » « Je devrais être capable de faire mieux. » « Je n'ai aucune volonté. »

Nous croyons parfois qu'en nous parlant durement, nous allons nous donner un coup de fouet. Mais cela fonctionne-t-il vraiment ?

Imagine qu'une personne que tu aimes vienne te voir parce qu'elle traverse une période de découragement. Elle t'explique qu'elle n'arrive plus à avancer comme elle le voudrait. Est-ce que tu lui dirais qu'elle est incapable ? Probablement pas. Tu essaierais plutôt de comprendre ce qui lui arrive. Tu lui rappellerais ce qu'elle a déjà accompli. Tu l'encouragerais à recommencer doucement. Alors pourquoi ne pas t'accorder la même bienveillance ?

Être bienveillant envers toi-même ne signifie pas abandonner tes ambitions ni trouver des excuses à tout. Cela signifie reconnaître que tu es un être humain avec des périodes d'énergie et d'autres où tout paraît plus difficile.

Avant de chercher à faire davantage, **demande-toi ce dont tu as réellement besoin.** La bienveillance **n'est pas une faiblesse.** Elle peut devenir le point de départ du changement.

À toi de jouer

Prends une feuille ou ton téléphone et écris :

3 choses que tu as accomplies cette semaine.

Même toutes petites.

Puis regarde ta liste et reconnais simplement :

« Oui, j'ai fait cela. »

2 Fais le premier pas, même tout petit

Nous repoussons souvent une tâche non parce que nous sommes paresseux, mais parce que nous regardons la montagne entière au lieu de regarder le premier pas.

Tu veux écrire un livre ? Écris une phrase. Tu veux ranger la maison ? Commence par un tiroir. Tu aimerais recommencer à marcher ? Mets tes chaussures et sors cinq minutes.

Le plus difficile est souvent de passer de « je devrais le faire » à « j'ai commencé ». Une fois ce premier mouvement effectué, la suite paraît souvent moins impressionnante. Et même si tu t'arrêtes après cette toute petite action, tu n'es plus exactement au même endroit qu'avant. Tu as avancé.

N'attends donc pas d'avoir beaucoup de temps, beaucoup d'énergie ou une motivation extraordinaire. Commence avec ce que tu as aujourd'hui.



Ton petit défi

Reprends la tâche à laquelle tu as pensé au début de ce guide. Maintenant, pose-toi cette question :

« Quelle est la plus petite action que je peux faire en moins de cinq minutes pour commencer ? »

Écris-la. Puis, si tu le peux... **fais-la maintenant.**

3 Choisis ce qui compte vraiment

Il arrive que tu termines une journée en ayant été très occupé... tout en ayant l'impression de ne pas avoir fait ce qui était vraiment important.

Chaque matin, demande-toi : « **Quelles sont les trois choses qui comptent vraiment aujourd'hui ?** »
Parmi ces trois choses, choisis celle qui aura le plus d'impact.

Commence par elle lorsque c'est possible. Tu verras qu'il est beaucoup plus satisfaisant de terminer une journée en ayant accompli une chose importante que d'avoir coché dix petites tâches qui pouvaient attendre.

N'oublie pas : tout ce qui est urgent n'est pas forcément important, et certaines choses importantes ne semblent jamais urgentes.



À toi de jouer

Écris les 3 choses les plus importantes que tu aimerais accomplir demain.

Puis entoure-en une seule :
celle par laquelle tu commenceras.



4 Protège ton attention

Nous vivons entourés de sollicitations : notifications, messages, réseaux sociaux... Ton attention se disperse sans que tu t'en rendes compte.

Crée une petite bulle de tranquillité lorsque tu veux réellement avancer. Éloigne ton téléphone, coupe les notifications, ferme ce dont tu n'as pas besoin.

Tu n'as pas besoin de disparaître pendant des heures. Même 20 ou 30 minutes de véritable attention peuvent faire une grande différence.

5 Travaille par petites périodes

Rester concentré pendant des heures n'est pas toujours la meilleure option.

Essaie cette méthode simple :
travaille 25 à 30 minutes, puis accorde-toi quelques minutes pour *pause*.

Ces pauses ne sont pas du temps perdu.
Elles t'aident à conserver ton énergie et à reprendre ton travail avec un esprit plus disponible.



Ton petit défi

Choisis une tâche que tu repousses. Éloigne ton téléphone.

Accorde-lui **25 minutes** sans interruption, puis fais une vraie pause. Et observe ce que tu as accompli.

6

Allège ce qui encombre ta vie

Parfois, tu n'as pas besoin de mieux t'organiser.

Tu as simplement besoin d'avoir moins de choses à organiser.

Regarde ton emploi du temps avec un peu de recul : est-ce que tout cela est encore vraiment nécessaire ?

Certaines choses peuvent être supprimées, simplifiées ou déléguées.

Apprendre à dire non fait aussi partie de cette démarche : dire non protège ton temps et ton énergie pour ce qui compte vraiment.

Souviens-toi du principe des 80/20 : une petite partie de nos actions produit souvent une grande partie de nos résultats. Identifie ce qui apporte réellement de la valeur... et donne-lui davantage de place.



À toi de jouer

Regarde les prochains jours de ton agenda et trouve :
une chose à supprimer, une chose à simplifier,
et une chose que tu pourrais confier à quelqu'un d'autre.



7

Apprends aussi à ne rien faire

Se reposer n'est pas être paresseux. Ton corps et ton esprit ont besoin de ralentir.

Accorde-toi de vrais moments de détente : une promenade sans objectif, quelques pages d'un livre, un café au soleil, un repas qui se prolonge, un après-midi sans programme...

Il y aura toujours quelque chose à faire. Mais ta vie n'est pas seulement une succession de tâches accomplies. Elle est aussi faite de ces moments où tu ne produis rien, mais où tu vis pleinement.

Retrouver ton énergie, c'est agir lorsque cela compte, mais c'est aussi t'arrêter lorsque tu en as besoin.



Ton petit défi

Réserve-toi un vrai moment de détente cette semaine, même court. Inscris-le dans ton agenda si nécessaire. Et lorsque ce moment arrive, ne culpabilise pas : il fait lui aussi partie de ta vie.

Conclusion

Tu n'as pas besoin de tout changer aujourd'hui

Les 7 étapes en un coup d'œil

-  Sois bienveillant envers toi-même : remplace le jugement par la compréhension.
-  Fais le premier pas, même tout petit : une petite action vaut mieux qu'un grand projet toujours repoussé.
-  Choisis ce qui compte vraiment : trois priorités valent mieux qu'une liste interminable.
-  Prête ton attention : accorde à certaines tâches quelques minutes sans distraction.
-  Travaille par petites périodes : concentre-toi, puis fais une vraie pause.
-  Allège ce qui encombre ta vie : supprime, simplifie ou délégue lorsque tu le peux.
-  Apprends aussi à ne rien faire : le repos n'est pas du temps perdu.

Une dernière question pour toi

Quelle est la chose que tu repousses depuis trop longtemps ?

Quel est le plus petit pas que tu peux faire aujourd'hui pour avancer ?

Fais ce petit pas. Puis prends le temps de le reconnaître. Les grands changements commencent souvent par une petite décision que l'on prend enfin.

Quelques mots pour toi...

Avance à ton rythme. Il y aura des jours où tu avanceras beaucoup et d'autres où tu auras simplement besoin de souffler. Les deux font partie du chemin. Sois patient avec toi-même, célèbre tes petites victoires et continue à avancer tranquillement vers ce qui compte pour toi. Un petit pas aujourd'hui peut être le début d'un grand changement demain.

Prends soin de toi.

Martin Mairesse
Question de Vie Positive

