

Améliorer l'estime de soi

L'estime de soi est corrélée avec ce que nous accomplissons. Elle est mise à mal par l'habitude de remettre au lendemain ce que nous voulons faire, dénommée procrastination.

Quand vous pensez : "Il faut que je fasse mes comptes" sans passer à l'action, c'est de la procrastination. Quand vous dites à un ami : "On se rappelle" et que vous laissez passer six mois sans lui téléphoner, c'est de la procrastination. Quand vous déclarez : "Demain, je prends rendez-vous chez le dentiste" et que l'heure du dîner du lendemain arrive sans que vous l'ayez fait, c'est de la procrastination.

Elle ne s'applique pas qu'aux corvées ou aux obligations ennuyeuses. On peut rater une exposition, un spectacle, un film qu'on a envie de voir parce que l'on reporte au lendemain la décision d'agir. Quand on se rend compte que la date limite est dépassée, on a un pincement au cœur, un regret : "J'aurais dû ... !"

Si votre logement est envahi par le désordre, si vous payez des pénalités parce que vous n'avez pas renvoyé un formulaire dans les délais, c'est à cause de la procrastination. Certaines personnes se privent même d'allocations ou de remboursements dont elles pourraient bénéficier parce qu'elles n'arrivent pas à accomplir les formalités nécessaires.

Si nous en sommes tous plus ou moins atteints à des degrés divers, ce n'est pas seulement parce que les journées n'ont que 24 heures. C'est aussi parce que notre vie privée est grignotée par des "activités" pendant lesquelles nous n'accomplissons en réalité aucune action. Comme durant le temps passé dans les transports ou devant la télévision et l'ordinateur.

Vous avez le sentiment que votre vie serait meilleure sans la procrastination ? Voici une méthode *starter* que vous pourrez enrichir de vos propres astuces.

Prenez une grande feuille de papier blanc et écrivez tout ce que vous avez à faire, en notant les idées sans les trier, au fur et à mesure qu'elles vous viennent à l'esprit.*

Quand vous aurez la sensation d'avoir tout inscrit, relisez chaque action de votre liste. Évaluez et notez le temps nécessaire.*

Pour les actions complexes, vous pouvez faire une fiche détaillant les étapes.*

Il est important d'écrire à la main sans utiliser l'ordinateur. Prenez de grandes feuilles blanches (pas de feuilles de brouillon) et écrivez uniquement au recto. Cela vous aidera à avoir les idées claires.

Le soir avant de vous coucher, relisez votre liste et choisissez une action.

Une fois au lit, après avoir éteint la lumière, projetez-vous le film de votre semaine à venir et décidez quel sera le meilleur moment pour réaliser cette action. Visualisez-vous en train de l'accomplir.

Découper les activités en séquences et les visualiser permet au cerveau de ne pas se sentir écrasé par l'ampleur de la tâche. Passer à l'action devient facile.

Tous les soirs jusqu'à la veille du jour prévu, avant de vous endormir, remettez l'action en scène. Visualisez-vous en train de l'accomplir. Visualisez le résultat final que vous aurez obtenu. Anticipez le sentiment de satisfaction qui jaillira lorsque vous aurez terminé.

Le jour J, avant de vous lever, passez en revue vos différentes activités prévues et intégrez cette action dans votre programme.

Une fois chaque action accomplie, cochez-la avec un stylo de couleur.*

Le soir suivant, avant de vous endormir, reprenez votre liste. Choisissez une nouvelle action. Visualisez-la.

Planifiez vos activités sur plusieurs jours. Utilisez toujours la visualisation.

De temps en temps, réécrivez l'ensemble de la liste : recopiez les actions restant à accomplir et ajoutez les nouvelles.

Une fois par mois, faites le bilan en comparant votre première et votre dernière liste. Quelle proportion d'actions a été menée à bien ? Une sur dix, une sur trois, une sur deux, trois sur quatre ? Vous pourrez améliorer votre score le mois suivant. "Sitôt dit, sitôt fait !" sera votre nouvelle façon de vivre.

Vous constaterez avec satisfaction que chaque action accomplie élève votre niveau d'estime de soi. Maintenez le cap pour rester au *top* !

* Les exemples figurent sur le site www.santepublique-editions.fr, rubrique Vie pratique.

Ce programme élaboré par la journaliste scientifique Annie Lobé est issu de sa synthèse de l'état des connaissances en neurosciences.

Version du 20 septembre 2009.