



EFT et procrastination : six bonnes raisons de ne pas passer à l'action

Noëlle Cassan : La procrastination, un mot un peu nouveau qui désigne un phénomène vieux comme le monde: le fait de remettre à demain ce qui aurait dû être fait... hier!

Vous arrive-t-il de vous lever avec les meilleures intentions du monde pour commencer, avancer, voire terminer tel ou tel projet, la déclaration d'impôts, un nouvel article pour votre blog, finir de trier le placard et donner enfin tous ces vêtements que vous ne porterez plus jamais?

Mais la journée passe et les imprévus de la vie – plus ou moins prévisibles – font que le soir, vous n'avez pas arrêté, et pourtant, tout reste à faire. Plutôt que de sombrer dans la culpabilité ou le découragement, écoutez plutôt notre conférencière ce soir. Elle est réalisatrice en développement personnel et professionnel et, en accompagnant ses clients, elle a pu constater que la procrastination n'est jamais un problème en soi, mais plutôt un symptôme de quelque chose qui se joue sur un plan plus profond. Afin d'aider ses clients, ainsi que pour améliorer ses propres tendances à la procrastination, elle a identifié ce qui se cache derrière cet obstacle à la réussite, et c'est ce qu'elle va partager avec nous ce soir. Vous la connaissez maintenant, c'est elle qui est à l'origine de ce merveilleux Congrès Virtuel EFT. Même si nous ne la présentons plus, c'est une grande joie pour moi de vous présenter Maria Anell, qui est avec moi maintenant. Bonsoir Maria!

Maria Anell : Bonsoir Noëlle, merci pour cette présentation. C'est à chaque fois un bonheur renouvelé de faire ces conférences lors du Congrès Virtuel d'EFT.

Noëlle : Maria, pourquoi cette conférence sur la procrastination?

Maria : Comme tu l'as dit, je suis moi-même ce que nous pouvons appeler une « pro » de la procrastination. Effectivement, j'ai eu cette tendance et je ne peux pas dire que je suis totalement guérie...

Noëlle : Tu ne peux pas le dire...

Maria : Mais j'ai trouvé des clés. C'est un problème très courant que je rencontre avec mes clients, et il m'est souvent demandé lors d'événements: «Pouvons-nous faire quelque chose avec l'EFT contre cela, Maria? Quelle phrase puis-je utiliser pour vaincre cette procrastination qui m'empêche de réussir, d'accomplir tel ou tel projet?» Je me suis donc dit que c'était un bon sujet et qu'il fallait en parler. La «fausse bonne idée», comme disent mes enfants, que j'ai beaucoup essayée, est de mettre la pression. Longtemps, j'ai pensé: «Si seulement j'arrive à me discipliner», «si seulement j'arrive à me mettre la pression un peu plus, je vais y arriver»... À force d'essayer, je peux vous le dire, j'ai testé pour vous, cela ne fonctionne pas. Pour vraiment en être sûre, de temps en temps, j'essaye à nouveau. Juste pour vérifier! Ce que j'ai envie de partager avec vous aujourd'hui, ce sont d'autres clés, comment se libérer de cette culpabilité que provoque souvent la procrastination. Toi, Noëlle, t'est-il déjà arrivé d'avoir une to-do-list pas douce du tout, longue comme le bras, et le soir de te dire: «Oh là là, mais où est donc passée la journée?» Comment te sens-tu dans ces moments-là?

Noëlle : Cela ne m'est pas «peut-être» arrivé, cela m'arrive régulièrement. Je fais des to-do-list et souvent, à la fin de la journée, il me reste tellement de choses à faire que je ne me sens pas bien, je ressens énormément de pression, de la culpabilité effectivement. Je me sens parfois impuissante, je me dis que je n'y arriverai jamais, je ressens du découragement.



Maria: C'est ce qui m'est souvent rapporté, cette culpabilité, la honte également, avec peut-être une tendance à se comparer à d'autres, à se dire: «Ça a l'air tellement facile pour untel ou unetelle. Eux arrivent à accomplir tant de choses». Je pense que cela rejoint également une certaine illusion de toute-puissance. Tu en avais parlé dans ta conférence sur la culpabilité pendant le congrès 2014.

Noëlle: Oui, la culpabilité et la toute-puissance.

Maria: La culpabilité qui est en fait générée par cette illusion de penser que c'est à moi de tout faire et que je suis en réalité capable de tout faire, si seulement ces obstacles n'étaient pas là.

La tendance première à noter est que lutter contre la procrastination elle-même ne sert à rien. En effet, la procrastination n'est pas le vrai problème, ce n'est qu'une manifestation d'autre chose. En réalité, elle est là pour vous protéger de quelque chose. À un moment donné dans votre vie, peut-être dans la prime enfance – c'est souvent là que cela s'installe –, cette procrastination, cette façon de remettre à plus tard a été la meilleure stratégie que vous puissiez trouver sur le moment. Alors bravo vous ! Merci à la procrastination ! Cependant, désormais, dans votre vie d'adulte, dans votre vie active, peut-être y a-t-il une autre stratégie plus productive.



Noëlle: La procrastination est le fait de remettre à demain ce qui pourrait être fait immédiatement. Il est vrai que lorsque nous pensons de cette façon – ne pas y arriver – nous ressentons beaucoup de culpabilité, et cela ne fait pas tellement avancer les choses, à part ajouter de la pression à la pression. En même temps, il y a tellement à faire, surtout quand nous sommes à notre compte ou en profession libérale, etc.

Maria: Oui, quand nous sommes ce que j'appelle un entrepreneur de cœur, quelqu'un qui veut vivre de sa passion, qui veut faire du bien dans le monde, faire une différence. C'est vrai ! Nous avons beaucoup de casquettes à porter – nous en avons parlé dans d'autres conférences.

Pour les exercices que nous allons faire ensemble pendant cette conférence, j'aimerais que vous notiez immédiatement trois choses pour lesquelles vous avez du mal à passer à l'action.

Noëlle: Cela s'adresse également aux particuliers, Maria. Là, nous parlons des professionnels, mais j'imagine que tout particulier peut aussi faire cet exercice.

Maria: Tout à fait. Tu as mentionné en introduction un élément sur lequel de nombreux Français en tout cas sont en train de procrastiner, mais avec brio en ce moment: la déclaration d'impôts.

Noëlle: Le rangement des placards !

Maria: Également !

Exercice « Je devrais... »

- ◆ Prenez un crayon et une feuille de papier, votre cahier du congrès virtuel EFT, et notez trois choses pour lesquelles vous avez du mal à passer à l'action.
- ◆ Cela peut-être un projet professionnel ou administratif, quelque chose dans votre vie familiale ou dans votre maison. Vous pouvez également noter quelque chose d'un peu plus personnel, qui concerne vraiment votre personne, une mauvaise habitude que vous aimeriez transformer, par exemple – peut-être vous lever plus tôt le matin, faire plus de sport, changer votre alimentation, etc. Ce sont des choses que nous devrions faire, mais cela ne vient pas.



- ◆ Pour chacun de ces projets, je vous encourage fortement à noter « Je devrais... – vous insérez votre projet –, mais je n’y arrive pas. » :
 - « Je devrais prendre plus soin de mon corps, mais je n’y arrive pas. »
 - « Je devrais me coucher plus tôt le soir, mais je n’y arrive pas ».
- ◆ Pour chacune de ces phrases, évaluez votre résistance à passer à l’action, en notant entre 1 et 10 (1, c’est facile, c’est comme si c’était fait; 10, cela bloque complètement, cela fait des semaines, des mois, voire des années que ça dure, et je ne peux pas m’y mettre).
Je vous laisse noter ces phrases.
- ◆ Vous pouvez également noter quelques mots-clés si cela provoque en vous une émotion. Peut-être que cela vous rend triste, en colère ou que vous ressentez une sensation.

Quand vous pensez à ce placard qui n’est toujours pas rangé, peut-être avez-vous l’impression d’avoir une tonne de briques sur les épaules quand vous voyez mentalement le placard. Certaines pensées peuvent également se présenter : peut-être entendez-vous la voix de votre mère ou de votre père qui dit : « De toute façon, tu ne finis jamais rien ! » ou « C’est comme mon père, lui non plus ne finissait jamais ce qu’il commençait ». Vous pouvez avoir des réactions comme : « J’ai envie de quitter la pièce », « Il faudrait que je déménage », « Je vais acheter une nouvelle voiture, plutôt que de vider le coffre », etc. Je ne sais pas ce qui vous vient, mais cela peut être des réactions de ce genre. Noëlle, as-tu noté quelques phrases-clés ? Nous n’allons pas nécessairement les partager, mais pour l’exercice qui va suivre, cela peut être intéressant pour toi.

Noëlle : S’il y a un sujet actuellement sur lequel je procrastine trop, c’est : « J’aimerais faire des méditations tous les jours ». J’ai de très bonnes excuses pour ne pas le faire : « Je n’ai pas le temps », « J’ai de nombreuses choses à faire »... La fin de la journée arrive, comme tu le dis, et je m’aperçois que je n’ai toujours pas pris une heure pour faire une méditation.

Maria : C’est un très bon exemple, effectivement. Si vous n’en avez pas trouvé exactement trois, ce n’est pas un problème. Pour les personnes très productives qui en auraient peut-être noté dix ou plus, je préfère vous prévenir tout de suite, nous n’allons pas forcément pouvoir les traiter toutes dans cette conférence. Pour les perfectionnistes et les hyper-productifs parmi nous, je préfère poser ce cadre. À présent, je vous invite à poser votre feuille. Mettez-la de côté, prenez une grande inspiration. Respirez. J’ai une bonne nouvelle pour vous : vous n’êtes pas du tout obligé d’agir maintenant. Je vous ordonne même de NE PAS agir pour l’instant, d’accord ? Posez-vous, buvez un peu d’eau, détendez-vous et écoutez juste ce qui va suivre. En effet, si vous n’êtes pas encore passé à l’action, c’est que vous avez sûrement une, voire plusieurs bonnes raisons de ne pas le faire.

Noëlle : De nombreuses bonnes raisons, Maria !



Maria : Nous allons faire le tri ensemble, en vrac. J’ai envie de vous présenter les plus ou moins bonnes raisons que je rencontre le plus souvent dans le travail avec mes clients. Celle que je vais citer en premier est que si vous passez à l’action sur tel ou tel projet, vous pourriez échouer. Cela peut évoquer la peur du ridicule. Il est beaucoup plus confortable, pour certaines personnes, de rester au stade du rêve que de confronter leur projet à la réalité et peut-être se rendre compte que non, cela ne fonctionne pas, ou pas autant qu’elles le voulaient. Des pensées peuvent éclore : « Qui suis-je pour créer un programme en ligne ? », « Qui suis-je pour monter un site internet ou pour accompagner des personnes ? ». En effet, il y a déjà tellement de personnes qui le font, pourquoi créer un projet de plus... Ce sont différentes facettes de ce que nous pouvons appeler la peur de l’échec.



La petite copine de la peur de l'échec – cela peut paraître un peu paradoxal – est la peur de réussir ! Cela semble étrange. Bien sûr que vous voulez réussir, vous avez l'ambition d'accomplir ce projet, cela ne peut pas vous faire peur, au contraire, cela vous fait envie. Cependant, en regardant de plus près, si cela n'est pas déjà fait, c'est peut-être qu'une partie de vous n'en a pas tant envie que cela, en réalité. Ce n'est pas le cas de tout le monde, mais c'est bien plus courant que nous le pensons.

Dès lors, soyez juste ouvert à cette idée : « Et si une partie de moi avait peur de réussir ce projet ? » Si vous vous projetez dans la réussite, réfléchissez : tout le monde autour de vous sera-t-il complètement heureux ? Si vous réussissez, peut-être pourrez-vous gagner beaucoup d'argent, ce qui n'est pas forcément chose aisée pour tous.

Je vous conseille vivement d'écouter la conférence de Caroline Dubois qui traitera de « l'âme de l'argent », pour faire la paix avec l'argent.

Au fond de nous, il existe souvent une peur archaïque qui nous vient de la nuit des temps, quand nous vivions dans les grottes parmi des clans. En effet, si nous faisons quelque chose qui ne plaît pas à nos co-citoyens, à notre famille, à notre tribu, nous pourrions être reniés par le clan, exclus. À l'époque, être exclu du clan, la plupart du temps, cela pouvait nous conduire à la mort.

Noëlle : Cela voulait dire mourir, oui.

Maria : Aujourd'hui, ne plus être invité le dimanche soir chez vos parents, ce n'est pas la mort, mais c'est quelque chose qui peut nous sembler grave. Trahir une sorte de loyauté familiale peut vous empêcher de réussir.

Il y a également le risque de susciter de la jalousie. Que diraient vos voisins, votre famille, une fois de plus ? Peut-être cela évoque-t-il des souvenirs, comme la fois où vous avez eu une meilleure note que votre sœur, alors que d'habitude, c'était toujours elle la star...

Noëlle : Nos meilleurs amis, aussi... Si je réussis alors que mon meilleur ami, lui, est toujours dans la galère, peut-être cela va-t-il me séparer de lui...

Maria : Tout à fait. Certaines choses sont plus ou moins enfouies de ce côté-là.

Que dirais-tu, Noëlle, de faire tout de suite un tapping pour faire un peu l'inventaire de ces deux peurs ?

Noëlle : Peur d'échouer et peur de réussir ? Oui, bien sûr.

Maria : J'ai envie de les mettre pêle-mêle ensemble, parce qu'en fait, ce sont deux faces de la même médaille. Manque de chance, nous pouvons très bien les cumuler, avoir les deux en même temps. En regardant les phrases notées tout à l'heure, un de vos projets serait-il particulièrement concerné par la peur d'échouer ou la peur de réussir, ou les deux ? Notez-le, entre 1 et 10. 10 est la peur maximale, 0 est le but, il n'y a plus de peur du tout et cela devient facile. Même chose pour la peur de réussir.

Noëlle : Ce n'est pas évident. Je pense à mon sujet qui est : « J'aimerais faire des méditations tous les jours ». À première vue, je me dis que cela n'a pas beaucoup de lien avec la peur d'échouer ou la peur de réussir. Cependant, en réfléchissant un peu plus avant, je m'aperçois que ces méditations, si je parviens à les faire – mon objectif étant de changer un peu mon état interne, donc mon caractère, de m'amener vers plus de réussite – en cherchant un peu ce qui se trouve derrière la première surface, peut-être y a-t-il derrière une peur d'échouer et une peur de réussir ?

Maria : Elle n'est pas évidente au premier abord, mais c'est possible. Merci à toi de donner l'exemple. Soyez juste ouvert à cette idée. Peut-être y a-t-il une peur derrière.



Noëlle: Tu vois, je me dis que si mon objectif est de ranger mon garage, la peur d'échouer et la peur de réussir ne sont pas évidentes, mais peut-être y a-t-il quelque chose derrière également – la peur de devenir quelqu'un de meilleur ou de plus ordonné, de changer de caractère, de personnalité – si nous parvenions enfin à ranger ce garage qui est tellement en bazar depuis quinze ans...

Maria: Cela peut aller jusqu'à l'identité, en effet.

Noëlle: Même si nous ne voyons pas trop la peur d'échouer ou la peur de réussir dans certaines procrastinations, pouvons-nous dire qu'il est bon de faire l'exercice tout de même?

Maria: Absolument! Faites le tapping avec nous et vous serez peut-être surpris de voir ce qui se passe, en effet! Gardez votre feuille à portée de main, mais je vous conseille de ne prendre de notes que si des souvenirs ou des prises de conscience se présentent. N'essayez pas de noter toutes les phrases, vous pourrez les retrouver facilement avec la réécoute ou plus tard, dans la boutique. C'est bon pour toi, Noëlle?

Noëlle: C'est parfait.



Tapping: « Peur d'échouer - peur de réussir »

- ☞ Point Karaté: « Même si j'ai peur de me mettre en route pour ce projet, aujourd'hui je choisis de respirer et je m'accepte là où j'en suis. »
- ☞ PK: « Même si j'ai peur d'échouer, et plutôt que de me casser la figure en essayant, je préfère rester sur mon canapé à ne rien faire, je me félicite aujourd'hui de regarder mes peurs en face, et quoi qu'il arrive, je m'accepte tel(le) que je suis. »
- ☞ PK: « Même si avec ma tête, je veux réussir, je m'ouvre à la possibilité que certaines parties de moi aient peur d'accomplir ce projet et du coup, elles freinent des quatre fers pour me protéger. Et c'est ok, je leur dis merci. »
- ☞ Dessus de la tête: « Cette peur d'échouer... »
- ☞ Début du sourcil: « Cette peur de réussir... »
- ☞ Coin de l'œil: « Toutes ces peurs qui s'affrontent à l'intérieur de moi... »
- ☞ Sous l'œil: « Oh là là, c'est le souk! C'est fatigant! »
- ☞ Sous le nez: « Pas étonnant que je ne passe pas à l'action! »
- ☞ Creux du menton: « Toute mon énergie est mobilisée à avoir peur... »
- ☞ Sous la clavicule: « Toutes ces peurs... »
- ☞ Sous le bras: « Toutes ces résistances... »
- ☞ Sous le sein: « Toutes ces croyances... »
- ☞ Dessus de la tête: « Je manque de compétences. »
- ☞ Début du sourcil: « Je crains les démarches administratives. »
- ☞ Coin de l'œil: « Je n'ai pas assez d'argent pour avancer. »
- ☞ Sous l'œil: « C'est difficile de réussir pleinement sa vie professionnelle et de garder du temps pour soi. »
- ☞ Sous le nez: « Si je réussis une fois, je vais échouer après, et ce sera pire. »
- ☞ Creux du menton: « Je ne mérite pas de réussir. »
- ☞ Sous la clavicule: « J'ai peur d'avoir trop de travail. »
- ☞ Sous le bras: « J'ai peur d'être jugé(e). »
- ☞ Sous le sein: « J'ai peur de la jalousie. »
- ☞ Dessus de la tête: « Je n'ai jamais réussi grand-chose jusqu'ici, alors pourquoi ça marcherait cette fois? »
- ☞ Début du sourcil: « J'ai peur d'être trop fatigué(e). »
- ☞ Coin de l'œil: « J'ai peur de ne pas être à la hauteur. »



- ☞ Sous l'œil : « Je manque de confiance en moi. »
- ☞ Sous le nez : « Je ne fais jamais les bons choix. »
- ☞ Creux du menton : « Si je prends ma vraie place, je vais sûrement être persécuté(e). »
- ☞ Sous la clavicule : « Je dois rester solidaire de mes parents, et eux n'avaient pas beaucoup d'argent. »
- ☞ Sous le bras : « Je ferais mieux de me contenter de ce que j'ai. »
- ☞ Sous le sein : « Qui pourrait bien vouloir payer pour ce que j'ai à proposer ? »
- ☞ Dessus de la tête : « Pour vivre de sa passion, il faut du temps, c'est long. »
- ☞ Début du sourcil : « Je ne peux pas réussir, parce que je ne sais pas ce que je veux. »
- ☞ Coin de l'œil : « Peur de me mettre en avant. »
- ☞ Sous l'œil : « Honte de me montrer. »
- ☞ Sous le nez : « Si je réussis, je pourrais perdre ma tranquillité. »
- ☞ Creux du menton : « Je ne peux pas réussir, je n'ai pas de diplôme. »
- ☞ Sous la clavicule : « Je ne maîtrise pas assez les nouvelles technologies. »
- ☞ Sous le bras : « Il faut que je trouve LE projet parfait. »
- ☞ Sous le sein : « Qui suis-je pour proposer "ça" ? »
- ☞ Dessus de la tête : « Oh là là, toutes ces croyances ! »
- ☞ Début du sourcil : « Je me demande bien d'où elles me viennent ? »
- ☞ Coin de l'œil : « Quoi qu'il en soit, aujourd'hui, je choisis de leur dire « merci ! »
- ☞ Sous l'œil : « Merci à mes peurs, de vous être présentées à moi. »
- ☞ Sous le nez : « Merci d'avoir été là pour me protéger depuis tout ce temps. »
- ☞ Creux du menton : « Merci de remonter à la surface aujourd'hui. »
- ☞ Sous la clavicule : « Peut-être qu'il est temps de vous transformer... »
- ☞ Sous le bras : « En douceur. Avec bienveillance. »
- ☞ Sous le sein : « En toute sécurité. »

Maria : Voilà. Et prenons une grande inspiration. Nous avons fait le grand tour de nombreuses croyances. J'espère que vous pouvez vous féliciter de ne pas les avoir toutes. C'est chouette ! Même si, effectivement, nous pouvons les cumuler. Dans une séance complète, individuelle, nous pourrions bien sûr travailler exactement sur vos peurs les plus fortes et les croyances qui vous concernent le plus. Nous pourrions vraiment creuser et chercher, faire un travail de détective pour savoir d'où cela vient, dans quelle situation vous l'avez appris et les éventuelles difficultés que cela provoque dans votre vie d'aujourd'hui. Cependant, j'ai fait exprès de vous « bombarder » avec tout cela, le but étant justement de vous faire prendre conscience de ce qui se passe, de ce qui est à l'œuvre à l'intérieur de vous, et combien cela peut monopoliser d'énergie. Notez simplement ce qui a résonné pour vous, et revoyez vos phrases. Peut-être quelque chose a-t-il changé.

Sachez que vous pouvez refaire la séquence autant de fois que vous le souhaitez, avec la réécoute. Ensuite, vous pourrez travailler soit en auto-traitement, avec toutes les conférences et les outils qui vous sont proposés pendant cette semaine de Congrès Virtuel EFT, soit en faisant quelques séances avec une praticienne expérimentée de votre choix.

Noëlle : Dans ce tapping, nous parlons de réussite professionnelle, certains paragraphes sont plus axés sur : « Je n'ai pas assez de diplômes, je ne maîtrise pas assez les nouvelles technologies... »

Maria : Cela rejoint aussi l'estime et la confiance en soi.

Noëlle : Pour des réussites professionnelles. Dans le cas que j'ai choisi, où je procrastine en ne méditant pas assez tous les jours, ces parties-là ne me parlaient pas, vu mon objectif. D'autres, par contre, me parlent beaucoup : « J'ai peur d'être fatiguée... »



Maria: Peur de ne pas avoir le temps...

Noëlle: « J'ai peur de ne pas avoir le temps ». « Mais à quoi cela sert-il ? » Nous pouvons également ne reprendre que quelques phrases et les adapter à notre objectif.

Maria: Bien sûr ! Si certaines phrases ont résonné très fort pour vous, faites votre propre tapping et ne travaillez que sur ces phrases-là. Il n'est pas nécessaire de refaire le grand tour à chaque fois. Voilà en ce qui concerne cette double peur, peur d'échouer/peur de réussir.

Noëlle: C'est intéressant. Merci beaucoup, Maria.



Noëlle: Cependant, les peurs n'expliquent peut-être pas tout en matière de procrastination, Maria. Nous continuons avec les autres vraies ou fausses bonnes raisons de ne pas passer à l'action ?

Maria: Bien sûr ! Une raison que je rencontre assez souvent, c'est qu'en réalité, vous êtes un(e) rebelle ! Peut-être votre enfant intérieur a-t-il été malheureusement tellement impuissant dans votre enfance que le seul domaine où il a l'impression d'avoir la main, d'avoir un quelconque contrôle, c'est en résistant et en mettant tout le monde en retard. C'est un peu maladroit, mais c'est sa seule façon d'exister, le pauvre ! Cela rejoint ce que nous appelons les messages contraignants de l'analyse transactionnelle. Je ne vais pas faire un grand discours sur ce sujet qui a été développé dans d'autres conférences. Ces messages sont au nombre de cinq, ce sont des sortes d'autoprogrammes qui se mettent en route dès la jeune enfance.

- ◆ « Dépêche-toi. » Les personnes régies par ce programme, sont souvent sujettes à la procrastination.
- ◆ « Sois parfait » ou « Fais des efforts ». Il s'agit de tâches difficiles ayant de la valeur ou la recherche de la perfection, qui vont donner lieu également à beaucoup de procrastination.
- ◆ « Sois fort » échappe généralement à la procrastination – il peut y avoir des variantes personnelles, cependant –, car les personnes sont généralement tellement disciplinées que de toute façon, tout est fait à l'heure, voire avant.
- ◆ « Fais plaisir » peut avoir quelque tendance à la procrastination, du fait d'une grande difficulté à dire non.

Noëlle: À faire plaisir à l'autre, nous délaissions les tâches que nous avons à faire pour nous. Je ne vais peut-être pas procrastiner pour faire plaisir à papa, à maman, à mon mari, à ma femme, à mes enfants, mais j'imagine que dès qu'il va s'agir de tâches pour mon propre plaisir, à ce moment-là, je ne vais pas parvenir à les accomplir. Ou mettre un temps fou à pouvoir les faire.

Maria: Si quelqu'un arrive et donne l'impression : « Han, c'est très urgent, il faut absolument que tu m'aides ! », tu vas partir pour le faire.

Noëlle: Il risque de ne pas procrastiner ! Dans cette tâche-là, il ne fait pas la vaisselle !

Maria: Oui, mais pendant ce temps, par exemple, toi, tu ne médites pas !

Noëlle: Moi, par exemple, je ne médite pas, ou je n'ai pas fait ma machine de linge, ou je n'ai pas réparé la moto qui est dans le garage.

Maria: Exactement. Tant pis, je rangerai le placard un autre jour, parce que là, mon voisin a vraiment besoin de moi pour sortir le chien du puits.



Noëlle: Cela me fait penser à un ami – le meilleur ami du monde! – qui aidait tout le monde. Cependant, quand tu allais chez lui, tu voyais qu’il procrastinait sur toutes les tâches que lui avait à faire.

Maria: Il ne s’aidait pas beaucoup lui-même.

Noëlle: Exactement. Il avait une moto en pièces détachées dans son garage. Il disait: « Oui, oui, je le ferai... Demain, je m’y mets! Demain, je m’attaque à la moto! » Six ans plus tard, elle était toujours en pièces détachées.

Maria: Cette rébellion peut aller loin, parce qu’en fait, c’est peut-être carrément votre cerveau qui est comme « addict » aux conflits, aux problèmes, à la rébellion... En ce moment, je suis en train d’étudier les travaux passionnants du Dr Daniel Amen, un pédopsychiatre américain qui a effectué des milliers de scans de cerveaux afin de cartographier certains troubles psychologiques comme la dépression, les dépendances et l’hyperactivité. Il apparaît que dans certains cas de Troubles de Déficit d’Attention – ADD en Anglais, TDA en Français –, ces études semblent indiquer que le cortex préfrontal – le centre du raisonnement intellectuel dans notre cerveau – manque de stimulation chez certaines personnes, à tel point qu’il provoque toutes sortes de schémas d’auto-sabotage, dont la procrastination.

Ces troubles sont encore assez méconnus et ce débat dépasse largement le cadre de cette conférence, bien sûr, mais nous pouvons noter au passage que le Dr Amen préconise des remèdes naturels comme la méditation, l’hypnose et l’EMDR, qui ont donné des résultats probants dans certains cas d’hyperactivité et de trouble de déficit d’attention.

Dès lors, je m’interroge – personnellement; pas encore le Dr Amen, pour qui cela viendra peut-être – sur l’utilisation de l’EFT qui amène également une relaxation, qui permet de stimuler le système nerveux parasympathique et de transformer les pensées négatives.

Noëlle: En effet, nous savons aujourd’hui que la pratique de l’EFT a vraiment une action sur le fonctionnement du cerveau.

Maria: De plus en plus d’études le prouvent.

La troisième bonne raison de ne pas passer à l’étape de l’action est cette rébellion.

Noëlle: Être rebelle!

Maria: Nous pouvons imaginer votre enfant intérieur qui croise les bras, plante les talons dans le sol, et dit: « Non! J’ai pas envie! Et tu peux pas me forcer, na! » Avec l’EFT, nous pouvons bien sûr négocier avec lui, peut-être l’amener à comprendre quel serait l’intérêt malgré tout de le faire.



Maria: La quatrième bonne raison est la pensée qu’il vous manque des informations, des ressources, des connaissances.

Noëlle: Ah oui! « Je ne sais pas faire », « Je ne fais pas ma feuille d’impôts parce que je ne sais pas la faire ».

Maria: Voilà. « Je n’ai pas la compétence. », « Il me manque une information. » ou « Je ne m’installe pas en tant que sophrologue (ou relaxologue ou hypnothérapeute) parce qu’il me manque un module de formation. », ou « Je ne mets pas encore en place mon site internet, parce que je n’ai pas trouvé le nom absolument parfait. » Le fait de penser que « si seulement j’avais telle ou telle formation, information... alors, je pourrais m’y mettre » est souvent un indicateur du syndrome de l’imposteur.



Ou tout simplement un manque d'estime, de confiance en vous et en ce que vous pourriez accomplir dans le monde. Steves Doupeux a fait une conférence sur le sujet et j'espère que le syndrome de l'imposteur n'a plus de secret pour vous.

En tout cas, il est clair qu'avec l'EFT, nous pouvons traiter des choses, ce qui n'empêche pas de suivre des formations et de continuer votre formation professionnelle, bien sûr. Nous pouvons toujours ajouter des outils et des méthodes, mais si c'est quelque chose qui vous bloque, si vous avez tendance à penser : « Ah, seulement quand j'aurai passé le niveau 27 de ma formation professionnelle, là, je serai prête ! », il y a probablement un petit souci.

Noëlle: J'en rencontre de temps en temps dans mes formations. Ces personnes ont fait de très nombreuses formations, mais il en faut une de plus avant de s'installer. Cela fait cinq ou six ans qu'elles étudient la sophrologie, ou d'autres choses, et il leur semble qu'elles sont encore complètement incompetentes pour pouvoir s'ouvrir à la clientèle.

Maria: Et pas seulement dans nos domaines. Nous connaissons tous quelqu'un qui a un bac + 22, qui fait formation sur formation à l'université, dans de grandes écoles, mais qui ne trouve pas sa place dans la vie professionnelle parce que ce n'est jamais assez. Ce sont de perpétuels étudiants...

Noëlle: Dirais-tu que cela rejoint l'estime de soi, la confiance en soi ?

Maria: Je le pense. C'est un manque de confiance en ce que nous pouvons faire.

Noëlle: En nos capacités ?

Maria: Oui. La croyance, peut-être assez courante en France, de la valeur que nous accordons aux diplômes.

Noëlle: Si nous n'avons pas le bon papier, la compétence en elle-même n'est pas suffisante. Il faut le papier.

Maria: Exactement. Bien sûr, n'allez pas vous installer en tant que chirurgien si vous n'avez pas fait l'école de médecine ! Même en faisant beaucoup d'EFT, cela ne donnera pas de bons résultats. Je vous le déconseille fortement ! Faites la part des choses. Si vous croyez que parce que vous n'avez pas tel ou tel diplôme, telle ou telle compétence, vous n'avez pas le droit...

Noëlle: Nous pouvons avoir un diplôme et pas la compétence et vice versa. Un juste équilibre peut être trouvé entre les deux. Avoir les bons diplômes, c'est évident : nous ne nous installons pas expert-comptable ou notaire si nous n'avons pas le diplôme correspondant.

Maria: Cependant, si vous êtes dans cette boucle interminable de formations, de stages pratiques, de programmes en ligne, peut-être avez-vous des choses à chercher de ce côté-là.



Maria: Un autre point qui peut ressembler au précédent, c'est que : « Ce n'est pas le bon moment ». Ce n'est pas « encore » le moment de passer à l'action. Là aussi, il y a du vrai et du faux. Nous pouvons penser qu'il s'agit de procrastination, mais parfois, en réalité, c'est de la gestation. Cela peut être une vraie bonne raison de ne pas passer à l'action.

Noëlle: Auquel cas, ce n'est pas réellement de la procrastination. Si nous attendons que le projet mûrisse... Je comprends.



Maria: Pour les femmes qui ont des enfants, j'espère que quand vous étiez enceinte, vous ne vous disiez pas : « Oh là là, je me sens coupable de ne pas accoucher de ce bébé plus vite ! » Pour construire un enfant dans son ventre, cela prend le temps nécessaire. Il vaut mieux ! S'il sort avant l'heure, ce sont plutôt des problèmes à la clé.

Réfléchissez donc si votre projet est vraiment mûr, si tout est vraiment en place, et là aussi, si c'est le cas, vous pouvez vous aider de l'EFT pour accepter la situation et pour transformer les éventuelles croyances limitantes qui pourraient être à l'œuvre.

Ce congrès virtuel d'EFT me fait un peu penser à cela, Noëlle. En effet, avec le calendrier, en tout cas en France et en Europe, nous ne sommes pas aidés. Souvent, des clients me disent : « Oui, mais je ne peux pas lancer mon programme en ligne maintenant parce que ce sont les vacances scolaires, et après ce sera les grandes vacances, et après il y aura des jours fériés, et après c'est la fin de l'année... »

Noëlle: Après, c'est la rentrée...

Maria: Le mois de mai avec tous ses ponts... Ce n'est jamais le bon moment, en fait. Lâchez donc ce fantasme du « bon moment ». Nous faisons le congrès en plein mois de mai, avec les ponts, les jours fériés et des auditeurs sont tout de même présents. Cela les rend plus disponibles ou moins, mais de toute façon, le moment parfait est celui où vous passez à l'action.

S'il y a des croyances quant au temps ou autre chose, j'en profite pour vous recommander le bonus que j'offre dans le pack et dans le kit de cette conférence, qui s'appelle « 6 étapes pour transformer vos croyances limitantes ». C'est une vidéo de 40 minutes avec de véritables morceaux de tapping EFT où nous traitons quelques croyances limitantes, plutôt en rapport avec la réussite professionnelle.



Maria: Nous en arrivons au sixième point, la sixième bonne raison de ne pas passer à l'action : peut-être n'est-ce pas à vous de le faire ? Je vous invite à reprendre vos phrases qui commençaient par « Je devrais... » et j'ai envie de vous proposer un petit exercice pratique qui vient de Louise Hay, dans son livre : « Vous pouvez transformer votre vie », et le programme qui va avec.

Relisez d'abord vos phrases telles quelles. Je vous ai conseillé de les écrire ainsi : « Je devrais ceci et cela... »

Noëlle: Ranger mon garage.

Maria: Voilà. « Je devrais méditer tous les jours. »

Noëlle: « Je devrais méditer tous les jours. »

Maria: Comment te sens-tu en lisant ce « Je devrais... », Noëlle ?

Noëlle: Étant donné que je devrais le faire et que je ne l'ai pas encore fait, je me sens un peu tendue.

Maria: C'est un peu lourd.

Noëlle: Oui.

Maria: En effet, derrière ce « je devrais... », il existe de nombreux jugements, obligations, contraintes. « Je devrais », « Je ferais mieux de... sinon... », cela nous vient aussi de notre culture judéo-chrétienne avec toutes les culpabilités qui s'ensuivent.



Prends ton crayon, Noëlle, et barre ce « Je devrais ». À la place, je t'invite à écrire: « Si je le voulais vraiment, je pourrais... »

Noëlle: « Si je le voulais vraiment, je pourrais méditer tous les jours. »

Maria: Cela te plaît-il mieux?

Noëlle: Je suis en train de prendre conscience que si je voulais vraiment, je pourrais le faire. C'est donc que peut-être, quelque part, une part de moi ne le veut pas vraiment... C'est ce que tu dis, Maria?

Maria: Oui. Cela fait partie des prises de conscience qui peuvent sortir de cet exercice, mais ce n'est pas la seule, parce que cela peut également mettre en évidence qu'en fait, ce n'est pas vraiment ton envie.

Noëlle: Oui!

Maria: Du coup, cela peut devenir plus léger. En tout cas, je trouve qu'en général, cela permet de récupérer un peu de notre énergie.

Noëlle: Par contre, cela me permet de reprendre tout à fait mon pouvoir. « Si je voulais vraiment, je pourrais méditer tous les jours. » C'est une phrase que je trouve complètement vraie dans le sens. Si je voulais vraiment, me connaissant comme je me connais, je pourrais faire en sorte de vraiment le faire. Je prends donc conscience que peut-être une ou plusieurs parts de moi le souhaitent, le désirent, mais ne le veulent pas vraiment.

Maria: Exactement. Cela permet aussi de récupérer son pouvoir – j'aime bien cette formulation. Nous pourrions également dire: « reprendre sa responsabilité », mais là aussi, responsabilité et culpabilité ont tendance à se confondre un peu... « Je reprends mon pouvoir » est une bonne façon de le dire.



Maria: Cela peut également ouvrir une nouvelle porte, parce que parfois, vous allez réaliser que non, vous n'avez en réalité pas vraiment envie. Une fois de plus, je ne suis pas en train de vous dire que vous ne ferez plus jamais aucune tâche qui ne vous fait pas plaisir, mais je vous invite à faire le tri. Qui me dit qu'il faut faire telle ou telle tâche? Qui me dit que je devrais le faire? Est-ce vraiment dans mon intérêt? Est-ce vraiment bon pour moi? Cela peut vous donner une autorisation à dire non si telle ou telle proposition ne s'inscrit pas dans votre chemin de vie.

Noëlle: En fait, « Je devrais méditer tous les jours » est vraiment différent de: « Si je voulais vraiment, je pourrais... » Je m'aperçois qu'actuellement, par exemple avec ce congrès que nous avons eu à préparer, sincèrement, j'avais effectivement moins de temps, et donc ce n'est pas devenu une priorité. « Si je le voulais vraiment, je pourrais... » Je m'aperçois que c'est beaucoup plus léger que de dire: « Je devrais... je devrais... ». « Si je voulais vraiment, je pourrais, effectivement... » Cela remet les choses à leur juste place.

Maria: Tout à fait. « Je devrais » a tendance à induire une mauvaise conscience et à me rappeler que je ne l'ai toujours pas fait. Alors que: « Si je le voulais vraiment, je pourrais... » induit que je prends ma responsabilité, je reprends mon pouvoir. C'est à moi de choisir.

Noëlle: C'est plus léger. Peut-être que je ne le veux pas vraiment, et c'est tout à fait bien ainsi. Je ne méditerai pas tous les jours actuellement et c'est parfait.



Maria: Dans ce cas-là, enlevez-le, arrêtez de le répéter tous les jours sur votre nouvelle liste pour la journée, parce qu'en fait, ce n'est pas pour maintenant.

Noëlle: À moins de réellement passer à l'action et le faire, du coup.

Maria: Exactement. Nous avons donc fait le tour des six plus ou moins bonnes raisons de ne pas passer à l'action.

Noëlle: En résumé, ces six plus ou moins bonnes raisons de ne pas passer à l'action sont :

- ◆ la peur d'échouer ;
- ◆ la peur de réussir – que tu mets en général ensemble ;
- ◆ un caractère de cochon – non, rebelle ;
- ◆ le manque d'informations ou de ressources ;
- ◆ ce n'est pas le bon moment ;
- ◆ ce n'est pas vraiment à moi de le faire.

Maria: Exactement. Nous avons mentionné quelques façons d'utiliser l'EFT pour cela.



Noëlle: En plus de l'EFT, peux-tu nous donner d'autres astuces pour passer à l'action plus facilement ?

Maria: Bien sûr. C'est vraiment à prendre au sérieux, parce que nous vivons aujourd'hui dans une société de distractions terrible, et cela demande un effort considérable et conscient pour y échapper. Il faut de la discipline, pardonnez-moi pour le gros mot ! Cela passe par le fait de clarifier votre objectif, votre but à vous. Il est beaucoup trop facile de vous dévier de votre route si vous n'avez pas de destination claire.

Sur le sujet, je vais mentionner rapidement un de mes mentors, Brendon Burchard, un américain qui parle de l'importance de rester connecté à notre propre objectif pour réussir. Pour lui, cela passe entre autres par une certaine déconnexion des demandes et exigences des autres qui nous assaillent à travers les réseaux sociaux et notre boîte mail qui déborde. Il appelle d'ailleurs cette boîte de courriers entrants qui a tendance à déborder « une astuce formidable pour organiser les demandes des autres ».

Cette formulation m'a tellement frappée que j'ai renommé ma boîte mail ainsi. Depuis, chaque fois que j'y vais pour vérifier si quelqu'un m'a écrit, s'il se passe quelque chose, quelles sont les infos du jour, je prends conscience qu'il ne s'agit que d'une organisation astucieuse des demandes des autres et cela m'aide à y consacrer un peu moins de temps et d'énergie. Ainsi, je suis plus focalisée sur mes propres projets.

Cela peut passer par des habitudes, comme de ne pas regarder les mails en permanence, peut-être en arrêtant les alertes qui vous signalent qu'un mail est arrivé. En effet, notre cerveau va automatiquement vers ce qui est nouveau. Cela peut être une bonne nouvelle, mais c'est assez rare, en réalité.

Cela rejoint l'idée des mauvaises habitudes, ce sur quoi nous procrastinons également : « Je devrais me coucher plus tôt », « Je devrais faire plus de sport », « Je devrais changer d'alimentation, arrêter tel ou tel aliment ». Pour cela, rappelez-vous qu'une habitude est quelque chose que votre corps sait faire tout seul, sans que votre tête intervienne.

Noëlle: C'est sûr ! Cela marche tout seul.

Maria: En effet, c'est génial. Merci ! Par contre, mauvaise nouvelle, malheureusement, il ne suffit pas de vouloir arrêter avec notre tête, parce que cela continue à marcher tout seul.



J'ai un exemple personnel à partager à ce propos. Jusqu'à récemment, j'avais pris la terrible habitude de snoozer le matin. Quand le réveil sonnait, j'appuyais sur le bouton qui fait sonner à nouveau neuf minutes plus tard. Et encore neuf minutes plus tard. Et neuf minutes plus tard...

Je perdais un temps fou, d'autant que ce n'était pas vraiment du repos. J'avais vraiment envie d'arrêter et j'ai eu beaucoup de mal. La solution que j'ai trouvée est de passer par le corps. Un jour, j'ai vraiment décidé que j'en avais assez, et je suis allée me coucher en pleine journée, en mode consciente, avec toute ma tête. J'ai mimé le fait de me mettre au lit, j'ai fait sonner le réveil, et je me suis levée d'un bond, immédiatement. Je me suis habillée, je suis partie à la cuisine, comme je fais le matin quand je me lève, mais ensuite, je suis retournée me coucher. J'ai fait sonner le réveil à nouveau, et j'ai fait cela quatre ou cinq fois de suite en pleine journée.

Noëlle: Tu as fait le Gestalt d'éveil.

Maria: Oui, consciemment. J'ai appris à mon corps à le faire.

Noëlle: Très intéressant.

Maria: Depuis, quand le réveil sonne, je me lève.

Noëlle: C'est devenu ta nouvelle habitude.

Maria: Tout à fait. J'ai installé une nouvelle habitude, mais vraiment au niveau corporel. Malheureusement, il n'est pas toujours facile pour toutes les habitudes d'identifier un comportement corporel. Si vous pouvez le faire, essayez et vous verrez. Moi, j'ai été époustouflée en tout cas par les résultats!

Noëlle: Nous pourrions le faire quand nous avons l'habitude de perdre nos clés constamment. Et le faire consciemment plusieurs fois: j'arrive chez moi, je pose les clés ici. Nous ressortons, faisons le geste de rentrer, posons les clés à ce clou-là.

Maria: Excellent exemple, en effet.



Maria: Si tu veux, Noëlle, nous pouvons aussi finir sur quelques rondes où nous allons installer une nouvelle habitude au niveau des cellules. Cela te convient-il?



Noëlle: Très bien.

Tapping: « Transformer mon habitude de procrastination »

☞ Point Karaté: « Même si j'ai pris cette habitude de procrastiner, aujourd'hui, je choisis de respirer et je m'accepte là où j'en suis. »

☞ PK: « Même si je découvre toutes les bonnes raisons que j'avais de ne pas passer à l'action, aujourd'hui je m'ouvre au changement et je me félicite de mon courage d'entreprendre cette démarche. »

☞ PK: « Même si j'ai un tas de bonnes raisons de procrastiner encore un peu, je m'ouvre à la possibilité de faire un premier pas, puis un autre, et encore un, mais je ne suis peut-être pas obligé(e) de tout finir aujourd'hui. Ouf! »

☞ Dessus de la tête: « Cette vieille habitude de remettre à demain... »

☞ Début du sourcil: « Je suis vraiment un(e) pro de la procrastination, bravo, moi! »



- ☞ Coin de l'œil: « Toutes ces bonnes raisons de ne pas passer à l'action... »
 - ☞ Sous l'œil: « Toutes les habitudes que j'ai laissées s'installer dans ma vie... »
 - ☞ Sous le nez: « Toutes ces habitudes qui ne m'aident plus. »
 - ☞ Creux du menton: « Et toutes ces distractions qui me volent mon énergie et mon temps. »
 - ☞ Sous la clavicule: « Ah, il faudrait que j'arrête! »
 - ☞ Sous le bras: « Je devrais avoir plus de volonté. Je devrais être plus fort(e). »
 - ☞ Sous le sein: « J'aurais dû faire ceci, je n'aurais jamais dû choisir cela... »
 - ☞ Dessus de la tête: « Non, stop, je recommence, là! »
 - ☞ Début du sourcil: « J'ai déjà essayé en me mettant plus de pression. »
 - ☞ Coin de l'œil: « Et les résultats... non merci, ça suffit. »
 - ☞ Sous l'œil: « Aujourd'hui, je m'ouvre à un nouveau fonctionnement. »
 - ☞ Sous le nez: « Sans la pression, mais sans devenir mou (molle) pour autant. »
 - ☞ Creux du menton: « Peut-être qu'il est possible pour moi de garder le cap... tout en étant détendu(e) et disponible? »
 - ☞ Sous la clavicule: « Et si je pouvais commencer à changer mes habitudes? »
 - ☞ Sous le bras: « Et si je pouvais apprendre à mon corps et à mes cellules à faire autrement? »
 - ☞ Sous le sein: « Et si je pouvais créer une vision claire de ce que je veux, et ensuite m'y tenir? »
- Voilà. Soyez doux et bienveillant avec vous.
- ☞ Dessus de la tête: « Ah, oui, j'aime cette idée! Douceur et bienveillance. »
 - ☞ Début du sourcil: « Je m'adresse à toutes mes cellules. »
 - ☞ Coin de l'œil: « Mes chères cellules adorées! »
 - ☞ Sous l'œil: « Je vous remercie pour tout le merveilleux travail que vous effectuez! »
 - ☞ Sous le nez: « Sans que j'aie à vous le dire ou à faire quoi que ce soit. »
 - ☞ Creux du menton: « Gratitude pour tous ces automatismes. »
 - ☞ Sous la clavicule: « Seulement, aujourd'hui, j'ai une nouvelle à vous annoncer. »
 - ☞ Sous le bras: « À partir de maintenant, nous allons fonctionner autrement par ici! »
 - ☞ Sous le sein: « À partir de maintenant, nous allons agir avec plus de conscience. »
 - ☞ Dessus de la tête: « Quand il y a une décision à prendre... »
 - ☞ Début du sourcil: « Elle sera prise en fonction de mon objectif fixé. »
 - ☞ Coin de l'œil: « Et quand il s'agit de passer à l'action... »
 - ☞ Sous l'œil: « Nous pouvons le faire d'une nouvelle façon... »
 - ☞ Sous le nez: « Plus souple, plus détendue... »
 - ☞ Creux du menton: « Avec plus de conscience... »
 - ☞ Sous la clavicule: « Avec beaucoup moins de gaspillage d'énergie... »
 - ☞ Sous le bras: « En toute sécurité... »
 - ☞ Sous le sein: « Et pour le plus grand bien de tous. »
- ☞ Dessus de la tête: « Je sais que cela est nouveau pour vous, mes chères cellules. »
 - ☞ Début du sourcil: « Et c'est pour ça que je m'engage à vous accompagner. »
 - ☞ Coin de l'œil: « Régulièrement, nous aurons ce genre de conversation. »
 - ☞ Sous l'œil: « Le temps qu'il faudra, jusqu'à ce que ce nouveau fonctionnement devienne complètement naturel. »
 - ☞ Sous le nez: « Notre nouvelle norme pour accomplir tous les projets importants. »
 - ☞ Creux du menton: « Merci d'avance pour votre collaboration. »
 - ☞ Sous la clavicule: « Je vous aime et je vous apprécie. Merci pour tout. Fin de la transmission à mes cellules. »



Maria: Voilà. Respirez un bon coup. Comment vas-tu Noëlle?

Noëlle: Bien.

Maria: Comment vont tes cellules? Elles sont là, elles se grattent la tête, elles se demandent si j'ai perdu la tête.

Noëlle: Pas du tout! Elles étaient bien contentes, pour une fois, que je leur parle de cette façon-là en tout cas! C'est très intéressant de se parler à soi-même en conscience, tout en tapotant. J'apprécie!

Maria: J'espère que ce tapping vous a aidé à faire un peu le tri. C'est ainsi que nous pouvons aussi installer de nouvelles habitudes au niveau corporel.



Maria: Un dernier point, une dernière solution qui peut plaire à certains, est ce que j'appelle la « procrastination productive ». Vous savez, c'est quand vous avez un projet à rendre après-demain, et bizarrement, c'est enfin le moment idéal pour dégivrer le congélateur, ce qui était resté en bas de votre liste de choses à faire depuis des semaines. Dans ce cas, plutôt que de culpabiliser une fois de plus sur ce que vous auriez dû faire, célébrez votre réussite, prenez une photo du congélateur tout propre et postez-la sur Facebook! Le lendemain, essayez de vous mettre un objectif encore plus rebutant que ce projet que vous devez rendre, et qui sait, peut-être qu'il en deviendra facile, voire amusant?

Noëlle: C'est possible, Maria.

Maria: Parfois, nous pouvons ruser, passer sous le radar de notre cerveau plus ou moins tordu. Chez certaines personnes, cela peut fonctionner.

Noëlle: Maria, je regarde l'heure qui tourne, je te remercie beaucoup. Cela fait de nombreuses pistes possibles pour les procrastinateurs, professionnels ou pas! Je crois qu'il vaut mieux nous arrêter là pour ce soir, sinon nos auditeurs risquent de se trouver complètement submergés par toutes ces idées, au point de les empêcher de passer à l'action!

Maria: Ce serait bien dommage!

Noëlle: Le temps est là. Veux-tu conclure?

Maria: Oui, juste un mot pour la fin. Une fois de plus, j'ai fait exprès de « déballer » toutes ces solutions. Je ne vous dis pas de tout faire d'ici demain, s'il vous plaît, mais plutôt de le prendre comme un buffet. Picorez, goûtez et choisissez vos plats préférés, et surtout ce qui fonctionne pour vous! En conclusion, j'aimerais juste faire un clin d'œil à mon ami et mentor Steve Wells, que certains d'entre vous connaissent peut-être. Steve est australien et spécialiste de la psychologie énergétique provocatrice, qu'il enseigne régulièrement en Europe, d'ailleurs. Il dit souvent dans ses séminaires une phrase qui se traduit ainsi: « Si cela ne peut pas être fait à la dernière minute, cela ne peut pas être fait du tout. »

