

DES IDÉES QUI POURRONT VOUS AIDER À RECOMMENCER L'ANNÉE

Validez votre expérience avec un twist

Quand ma fille avait 7 ans, je l'accompagnais en autobus à l'école, un lundi gris. Elle était bougonne et me disait qu'elle ne voulait pas y aller. Je lui ai fait remarquer : *regarde autour de toi, personne ne veut être là*. Tu n'es pas seule. Elle a levé la tête et elle a fait le même constat. C'est à ce moment-là que j'ai croisé le regard d'une dame qui souriait parce qu'elle m'avait entendu. Il n'en fallait pas plus pour que j'engage une conversation, sur le ton de l'enquête : *vous, madame, est-ce que vous avez envie d'aller travailler ?* Elle m'a répondu spontanément : *pas du tout, je préférerais aller glisser avec mes petits-enfants !* L'atmosphère a changé dans l'autobus. Plusieurs hochaient la tête et disaient à ma fille qu'ils préféreraient être ailleurs. Ma fille ne savait pas si elle devait avoir honte de sa mère ou être amusée.

Plus vieille, elle ne se serait même pas posé la question, mais puisque j'avais un peu de temps devant moi, j'ai continué. J'ai osé demander à un étudiant qui essayait de ne pas sourire : *et toi, est-ce que tu as envie de retourner au CÉGEP ?* Il a été généreux (se rappelant peut-être son enfance ou sa mère) : *non, mais j'ai hâte de retrouver mes amis*. Je l'ai regardé avec gratitude et j'ai demandé à ma fille : *et toi ? Qui as-tu envie de revoir ?* Elle a nommé ses amies du moment, mais je ne me suis pas arrêté là : *qu'est-ce que tu t'imagines faire avec eux en arrivant ? Qui d'autre as-tu envie de revoir ? Qu'est-ce que tu as hâte de faire à l'école ?* En sortant de l'autobus, elle sautillait sur le trottoir en se dirigeant vers l'école ses amies. Le soir, elle m'a dit qu'elle avait aimé sa journée. Elle a peut-être eu peur que je parle avec des étrangers, dans l'autobus. L'histoire ne le dit pas.

Mais je me rappellerai toujours de ce moment «d'humanité partagée». Il n'y avait pas que le

transport qui était en commun. Je me sers de cet exemple pour vous inviter à commencer votre journée et votre année par l'autocompassion. Regardez autour de vous : il n'y a pas beaucoup de monde qui adore le mois de janvier et le retour. Pas besoin de vous critiquer. J'adore mon travail, mais je le trouve plus exigeant après un congé. Mais l'approche orientée vers les solutions m'aide, comme souvent. Je vous invite donc à pratiquer la validation avec twist, pour vous aussi. Vous pouvez valider votre expérience : ce n'est pas facile, tu n'es pas la seule !

Mais vous n'êtes pas obligé de rester à la validation, vous pouvez continuer avec le twist. Vous pouvez vous demander : qu'est-ce que j'aime quand même ? Qui est-ce que j'ai envie de revoir ? De recommencer à faire ? Supposons que j'imagine passer un meilleur mois de janvier, qu'est-ce que j'imagine ? Le twist n'est pas : qu'est-ce que je devrais faire ? Il n'y a peut-être rien à faire. Il s'agit peut-être simplement de changer notre « focus », ce à quoi nous portons notre attention. Le twist, c'est parfois de prendre un moment pour imaginer l'attitude avec laquelle je préfère aborder la journée, le mois, l'année 2025. Ça ressemble à quoi, pour moi, une meilleure journée ? Qu'est-ce que j'aimerais me dire à la fin de la journée ? À la fin du mois ?

Le twist peut aussi permettre de reconnaître ce que vous faites déjà, les efforts que vous déployez. Vous pouvez vous demander : *malgré le fait que c'est difficile, comment est-ce que j'ai réussi à passer à travers le début de l'année ? Le retour ? Comment est-ce que je suis arrivé à faire un bon travail, malgré mon manque de motivation ? Depuis le début de l'année, qu'est-ce que j'ai aimé de mon attitude ? Dans ma façon d'être ? Quel est l'état d'esprit qui m'aide le plus ? Quelle phrase m'a aidé à porter mon attention*

sur des choses plus utiles. Qu'est-ce qui me rend le plus fier dans les circonstances ?

Procrastinez en faisant quelque chose d'utile

Pour terminer sur une note plus légère, je vous propose une liste de quelques exemples pour procrastiner de façon utile (pour les jours où c'est plus difficile de vous motiver). Je vous suggère de mettre une alarme (peut-être 15 minutes) avant de commencer. Pourquoi ? Parce que l'inertie est parfois difficile à combattre. Si vous posez une action, même si ce n'est pas celle que vous devriez faire, vous créez un mouvement. C'est parfois ce petit succès qui peut vous aider à accomplir le prochain pas.

- Quand je n'ai pas envie de faire une tâche administrative, je peux faire autre chose qui me met en action. Idéalement, quelque chose qui peut se terminer en 15 minutes. Par exemple, vider le lave-vaisselle, nettoyer le comptoir de la cuisine. Attention, ce n'est pas le moment de commencer un lavage ou une recette. Vous n'avez pas le temps de faire le ménage de votre tiroir à épices. Votre avant-midi va y passer. Je parle ici d'une petite action qui peut se terminer et donner de l'élan pour la suite.
- Avant de mettre quelque chose sur une liste, posez cette action. Par exemple, un appel pour commander des livres. Voilà, c'est fait, dans le temps que j'aurais pu prendre pour écrire « commander des livres » sur ma liste de choses à faire.
- Envoyer un texto d'encouragement à une amie qui va moins bien ou mettre du Jig-A-Loo sur une porte qui grince. Cherchez ensuite l'origine du mot Jig-A-Loo sur internet pour découvrir qu'une chance que vous aviez mis

une alarme pour vous arrêter après 15 minutes parce que vous étiez en train d'apprendre comment le Jig-A-Loo a changé la vie de Véronique Cloutier et celle des Kardashian. Ce n'était plus de la procrastination utile depuis au moins 5 minutes. C'est clairement le temps d'arrêter pour aller travailler.

- En décembre, pour procrastiner de manière productive, j'ai de nouveau passé le test des forces signatures (malheureusement disponible seulement en anglais maintenant). En le faisant, je me suis rappelé que certaines forces pouvaient être surutilisées ou sous-utilisées. Il est donc possible que « faire monter » certaines forces. Je me suis dit que je voulais faire monter la discipline (ça m'a fait rire parce que j'étais justement en train de ne pas en avoir). J'en ai profité pour m'inscrire à un petit cours en ligne sur le sujet. Je vous en reparle dans une autre infolettre. Très intéressant. J'ai appris – ce n'était presque pas de la procrastination.
- Vous pourriez commencer un brouillon pour une présentation que vous devez faire dans quelques semaines, même si ce n'est pas la priorité. Les idées seront quand même jetées. Pour moi, j'ai souvent écrit le brouillon d'une infolettre alors que je devais faire une tâche administrative. Cette habitude vous a permis de recevoir des infolettres depuis plusieurs années. Et j'ai quand même toujours remis mes impôts à temps.
- Vous pourriez procrastiner en lisant une infolettre de Lavoie Solutions plutôt que de commencer une note évolutive. C'est peut-être ce qui vient de vous arriver. Mais c'était quand même utile ! Si vous êtes plus en santé, vous ferez un meilleur travail.