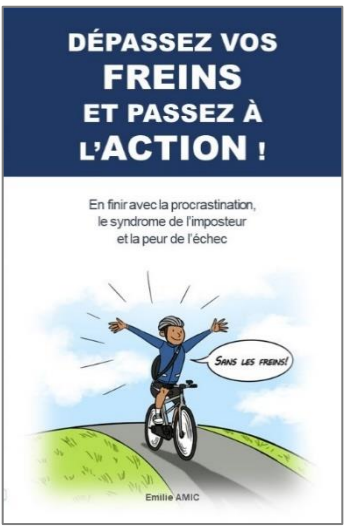
LIVRET COMPLET DES RESUMES DE CHAPITRES

Ce qu'il faut retenir en bref



CHAPITRE 1 – VOTRE POUVOIR D'ACTION

A retenir

- ⇨ Dans tout projet, il y a trois zones d'action : la zone de contrôle ou d'impact (où l'on peut agir sur les actions et les décisions), la zone d'influence (où l'on peut agir directement, mais où l'on peut influer sur les personnes qui ont le contrôle) et la zone de préoccupation (qui concerne les évènements passés ou futurs ou encore les autres personnes, et sur lesquels on ne peut pas agir).
- ⇨ Le principe clé à intégrer avant tout passage à l'action est que les pensées mènent aux sentiments, qui mènent aux actions qui, elles, mènent aux résultats et que ceux-ci renforcent les pensées. C'est en modifiant nos actions que nous pouvons sortir de ce renforcement négatif.
- ⇨ Ces trois freins (procrastination, syndrome de l'imposteur, peur de l'échec) sont des mécanismes, acquis et non innés. S'ils existent, c'est qu'ils ont une utilité, qu'ils sont pertinents au départ. C'est lorsque ces mécanismes vous empêchent d'agir qu'ils deviennent problématiques.

⇨ Ces trois freins étant interdépendants, les techniques à employer pour lutter contre eux sont, elles aussi, liées. Ainsi, une action ayant un impact sur l'un aura – probablement – aussi un impact sur un autre. Enfin, les actions pour lutter contre ces trois freins se situent dans votre zone d'impact.

*****

CHAPITRE 2 : LA PROCRASTINATION

A retenir

- ⇨ Il existe deux types de procrastination : la procrastination « actionnable » et celle « non-actionnable ». La première comporte une échéance connue (en général fixée par d'autres) et la seconde non.
- ⇨ Il existe quatre modes de fonctionnement différents pour mener une action à bien : le « bon élève », le « roi de l'organisation », l'« épileptique » et le « procrastinateur pur et dur ». Le mode dans lequel nous sommes varie en fonction du type d'action.
- ⇨ Cinq clés aident à lutter contre la procrastination : les quatre premières concernent la procrastination actionnable.
- ⇨ Clé N° 1 : Accepter son mode de fonctionnement et suivre le mantra de ce livre « on ne répare pas ce qui n'est pas cassé ».
- ⇨ Clé N° 2 : Réduire le stress, l'inconfort ressenti avant l'échéance par la rédaction de modèles / procédures ou l'utilisation du « versioning ».

- ⇨ Clé N° 3 : Changer de mode de fonctionnement en « copiant » les actions où l'on se trouve dans les modes « bon élève » ou « roi de l'organisation ».
- ⇨ Clé N° 4 : Décomposer jusqu'à la tâche, clé qui sera abordée en détail au chapitre 4.
- ⇨ Clé N° 5 : Définir une échéance et s'engager à l'atteindre (spécifique à la procrastination non-actionnable), en utilisant la contrainte externe (émulation familiale / amicale, « work buddy » ou sanction).

*****

CHAPITRE 3 : SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

A retenir

- ⇨ Pour qu'il y ait syndrome de l'imposteur, trois facteurs doivent être réunis : le sentiment de ne pas être à la hauteur, la propension à attribuer nos accomplissements à une cause externe et la crainte que les autres se rendent compte que l'on n'est pas légitime.
- ⇨ Lorsque l'on ressent un sentiment d'imposture, on met généralement en place l'une de ces deux stratégies : le surinvestissement ou le sous-investissement, qui –, quel que soit le résultat de nos actions (réussite ou échec), renforcent *in fine* notre syndrome de l'imposteur.
- ⇨ La confiance en soi vient de la certitude de sa propre compétence sur un sujet donné. Elle n'est donc pas absolue et dépend du contexte. Et ce qui nous rend compétents est la pratique, la répétition, l'entraînement.
- ⇨ Clé N° 1 : Dissocier « faire » et « être » ; elle sera abordée en détail au chapitre 4.

- ⇨ Clé N° 2 : Arrêter de se comparer aux autres et de leur prêter des pensées que nous n'aurions pas nous-mêmes envers eux.
- ⇨ Clé N° 3 : Reconnaître nos accomplissements.
- ⇨ Clé N° 4 : S'ouvrir aux autres, car chacun a déjà ressenti un sentiment d'imposture dans certaines situations.
- ⇨ Clé N° 5 : Identifier le(s) contexte(s) (personnes, sujets, lieux, compétences) dans lesquels s'exprime le sentiment d'imposture et agir sur leurs caractéristiques.

*****

CHAPITRE 4 : PEUR DE L'ECHEC

A retenir

- ⇨ La peur de l'échec vient généralement accompagnée de deux autres : la peur de se tromper (faire le mauvais choix) et la peur du jugement (ou regard) des autres.
- ⇨ La notion d'échec est subjective, chacun en a une définition qui lui est propre. La peur de l'échec est donc une question de perception.
- ⇨ La peur d'échouer a souvent deux conséquences : le *statu quo* (on n'ose pas agir) et l'auto-sabotage (on agit, mais la peur nous fait perdre nos moyens).
- ⇨ Le perfectionnisme est souvent lié à la peur de l'échec. Dans une limite raisonnable, il peut être assimilé à de la conscience professionnelle, poussé à l'extrême, il nous entraîne vers des objectifs difficilement atteignables.
- ⇨ Clé N° 1 : Dissocier « faire » et « être », c'est-à-dire distinguer l'« échec » (un résultat ponctuel, temporaire) et « être un loser *ad vitam aeternam* ».

- ⇨ Clé N° 2 : Décomposer jusqu'à la tâche (objectif > action > tâche), car son niveau est si modeste qu'il empêche la manifestation de la peur.
- ⇨ Clé N° 3 : Imaginer des scénarios « catastrophes », anticiper en amont les risques inhérents à vos projets selon deux critères : le niveau de gravité du risque identifié et sa probabilité d'occurrence.
- ⇨ Clé N° 4 : Adapter le niveau d'exigence au destinataire de l'action et non à nos propres standards si l'on est sujet au perfectionnisme maladif.

*****

CHAPITRE 5 : DERNIERS CONSEILS

A retenir

- ⇨ Pour optimiser l'atteinte de vos objectifs, vous devez adopter la stratégie des « petits pas » : morceler votre grand objectif en actions de taille modeste, faciles à mettre en œuvre, puis avancer de manière régulière et constante.
- ⇨ Aborder vos actions avec un état d'esprit de découverte. Votre objectif n'est plus de passer à l'action, mais d'expérimenter et de tester ce qui fonctionne ou non et ensuite d'ajuster votre stratégie en conséquence.
- ⇨ On ne peut pas tout apprendre ni être bon en tout, ce n'est pas humainement possible. Il est plus pertinent de s'appuyer sur ses forces plutôt que sur ses points faibles. En effet, si vous essayez de développer une compétence que vous possédez déjà, vous partez avec un bon niveau et les efforts supplémentaires pour l'améliorer encore vous permettront d'avoir une courbe de progression rapide (ce qui ne sera pas le cas sur une nouvelle compétence où votre niveau de départ sera beaucoup plus bas).

⇨ Pour progresser vers vos objectifs et passer à l'action, vous allez devoir prendre de nombreuses décisions. Il est capital de garder à l'esprit que nos choix ne sont pas nécessairement définitifs, il est parfois possible de revenir en arrière. De même, en général, il n'existe pas d'option radicalement meilleure qu'une autre, sinon vous en auriez fait votre choix non ?

*****