

Les problèmes liés à un manque de productivité

Dans cette vidéo nous allons voir les problèmes qui sont liés à un manque de productivité.

Bonjour les amis et bienvenus dans cette nouvelle vidéo de Pas-de-stress. Comme vous le savez, Pas-de-stress a deux volets : un volet « gestion du stress » – comme son nom l'indique – et il y a un volet « productivité, gestion du temps », le tout au service d'une vie riche et sans stress. Au mois de janvier 2016, j'ai écrit un livre qui s'appelle [Les quatre pilules pour une vie riche et sans stress](#). Je me focalisais vraiment sur le volet « gestion du stress, gestion des émotions, développement personnel, etc. » Il y a aussi une version audio du livre dont vous pouvez vous en procurer sur mon site. J'ai décidé de créer un produit pour le deuxième volet « productivité, gestion du temps, etc. » mais le tout – puisque que vous êtes sur Pas-de-stress – au service d'une vie sans stress. Comment gérer son temps pour ne pas être stressé ?

J'ai décidé de faire ça pour plusieurs raisons. La première, c'est que c'est un sujet qui me passionne (la productivité, la gestion du temps, etc.) ; j'ai lu des dizaines de livres sur le sujet, j'ai assisté à des formations en ligne, j'ai testé plein de systèmes, j'ai testé plein d'outils et j'ai pendant très longtemps navigué de système en système, d'organisation en organisation jusqu'à trouver la chose qui me convenait et la chose qui me semble être un système universel. Quand j'étais salarié, j'étais la personne qu'on venait voir quand on avait une question de productivité. On me demandait toujours : « Johan, comment tu fais pour être si organisé ? » Lorsque les gens venaient à mon bureau, il était vide. Quand je partais le soir, on aurait presque pu croire que personne ne travaillait là parce que j'ai un système très strict mais très simple à mettre en place – c'est aussi la clé et c'est ce dont on parle dans cette formation – très facile à suivre, très facile à faire vivre mais très efficace. Et je suis convaincu du fait que le manque de productivité ou le manque d'organisation peut-être une source de stress énorme, surtout si vous êtes une personne qui aime atteindre plein de choses, qui se fixe des objectifs, etc. Si vous oubliez plein de choses, si vous avez l'impression de ne pas avoir le temps de tout faire, si vous êtes sans arrêt occupé à faire des choses qui n'ont rien à voir avec vos objectifs, vous pouvez être sûrs et certains que vous allez être très très stressé. Il y a, pour moi – c'est pour cela que je me permets de parler de la productivité et de la gestion du temps dans Pas-de-stress – un très gros lien, un lien très étroit entre l'organisation personnelle, la gestion du temps, la productivité et le stress, le bien-être, la gestion de ses émotions.

Pour créer le contenu de cette formation et pour parler de mon système de productivité, j'ai échangé avec l'audience Pas-de-stress sur la page Facebook. Je vous ai posé ces derniers mois la question : « Quel est votre plus gros problème lié à la productivité ? » C'est ce dont on va parler dans cette vidéo et je pense que vous vous retrouverez, vous qui



regardez cette vidéo dans plein des points que je vais lister aujourd'hui. Ces problèmes liés à un manque de productivité, je les ai classés selon vos réponses, en trois catégories différentes et j'essaye dans ma formation (en cours de réalisation) d'adresser tous ces points et de régler tous ces problèmes afin de réussir à vous aider à mener une vie productive et sans stress.

La première catégorie de problèmes liés à un problème de productivité, c'est un **problème d'efficacité**. Quand on n'est pas productif, eh bien, forcément, on n'est pas efficace ; on a du mal à organiser son temps. Ça, je pense que, moi le premier, on a tous été touché par ça : on a tous 24 heures dans une journée. Il y a des gens qui ont 24 heures et qui font plein de choses et d'autres qui ont 24 heures et qui ne font presque rien. C'est un problème très répandu qui est le problème de gestion et d'organisation de son temps. Un autre problème commun, c'est d'oublier les choses. Quand on n'est pas efficace parce qu'on oublie les choses. On nous dit quelque chose et on dit : « Ah oui, oui, oui, il n'y a pas de problème, je m'en souviendrai » et tac, on oublie. Ou alors, on a une idée et on dit : « Oui, je m'en souviendrai. » et au moment de l'exécuter, on a oublié. Par conséquent, le fait d'oublier les choses, ça nous rend beaucoup moins efficace, donc moins productifs.

Quand on a un problème de productivité, eh bien, on a l'impression de toujours courir après le temps, de toujours manquer de temps, de ne jamais avoir le temps, d'être toujours très pressé pour faire les choses, de ne jamais avoir vraiment un peu de temps pour se poser. Ça ne nous rend pas efficace du tout. Quand on n'est pas productif, on n'est pas efficace parce qu'on ne travaille pas sur les choses les plus importantes. On travaille un petit peu à la volée, selon les crises, sur les choses qui semblent urgentes mais qui ne sont pas importantes au détriment des choses qui ne semblent pas urgentes mais qui sont importantes. Quand on n'est pas productif, on n'est pas efficace parce qu'on ne travaille pas sur les choses les plus importantes. Et quand on n'est pas productif, le problème, c'est qu'on n'est pas rapide dans ces tâches ; on est sans arrêt en train de questionner : « Est-ce que je fais bien de faire ça ou devrais-je faire autre chose ? » On questionne ce qu'on est en train de faire en permanence et on n'est pas du tout rapide dans ce qu'on fait.

La deuxième catégorie de problèmes liés à un manque de productivité, c'est qu'on a un problème de développement, de croissance. On ne peut pas croître en tant qu'individu parce qu'on a tendance, par exemple, à ne pas tenir ses engagements ou à ne pas tenir ses résolutions. Comme on n'est pas productif, on n'est pas organisé, on n'a un système en place qui nous permet de le faire, eh bien, on ne tient pas nos engagements envers les autres. Quand on s'est engagé à finir une tâche pour tel jour, si on n'est pas productif et organisé, on va avoir tendance à ne pas réussir à le faire, donc, on ne tient pas ses engagements vis-à-vis des autres. On ne tient pas ses engagements vis-à-vis de soi-même parce que, par exemple, on a pris une résolution : « Je vais, d'ici la fin de l'année, terminer une nouvelle formation. » et on ne tient pas cet engagement envers nous-même parce qu'on n'est pas



assez productif. Tout ça fait qu'on n'arrive pas à atteindre ses objectifs et qu'on n'arrive pas à atteindre nos rêves, donc, on n'arrive pas à croître et à se développer. Ça cause forcément un manque de confiance en soi parce qu'on n'est pas efficace, parce qu'on n'est pas productif.

Quand on n'est pas productif, il y a une troisième catégorie de problèmes qui apparaît : ce sont des problèmes un peu émotionnels parce qu'on procrastine, on n'est pas heureux de ce qu'on fait. Comme on n'a pas défini nos priorités, comme on n'est pas organisé comme il faut, comme notre inconscient sent qu'on ne travaille pas sur les bonnes choses ou qu'on ne travaille pas correctement, eh bien, on n'aime pas ce qu'on fait et on a tendance à repousser au lendemain. C'est cela « procrastiner. » (Procrastiner, c'est repousser au lendemain, ne pas faire une chose aujourd'hui, la faire le lendemain). On manque de motivation, on manque de volonté, on a tendance à manquer de discipline et tous ces problèmes sont des problèmes purement émotionnels qui proviennent tout simplement du fait qu'on n'est pas productif, qu'on n'est pas organisé.

Donc, vous voyez vraiment les dangers de ne pas être productifs ! Une personne non productive qui n'a pas un système de productivité efficace en place n'est pas efficace et n'est pas amenée à croître et à atteindre ses rêves et elle est amenée à avoir beaucoup de problèmes émotionnels. C'est donc pour ça que je vous encourage vivement à devenir plus productifs et à avoir un système d'organisation en place qui vous aide vraiment dans cette direction.

L'objet de cette vidéo n'était pas absolument pas de vous présenter ma formation **La productivité sans stress** sur laquelle je travaille parce qu'elle n'est pas peaufinée et je suis vraiment encore dans la phase où je mets en place les idées – j'ai commencé à enregistrer les premières vidéos. C'est vraiment une chose sur laquelle je travaille en ce moment et je n'ai pas assez de détails pour vous en parler, par contre, je voulais vraiment vous faire prendre conscience de la dangerosité d'être non-productif, de la dangerosité de ne pas être organisé ni d'avoir un système d'organisation. Comme je l'ai dit, si vous n'êtes pas productif, vous ne serez pas efficace ; si vous n'êtes pas productif, vous aurez tendance à ne pas croître, à ne pas atteindre vos rêves ; si vous n'êtes pas productif, vous aurez des problèmes émotionnels. Et tout ça, vous pouvez l'éviter en mettant en place un système de productivité.

Comme je vous le disais en début de vidéo, j'ai beaucoup échoué sur le sujet de la productivité mais, comme c'est une chose qui me passionne, je n'ai pas arrêté de persister et de continuer et au final, j'ai réussi quand même à bâtir deux sites Internet à succès en parallèle d'une carrière de responsable projet dans l'industrie automobile qui me demandait beaucoup de temps, en étant marié, en ayant deux enfants en bas âge. Par conséquent, réussir ce genre de chose – je ne dis pas ça par prétention ou pour frimer – c'est seulement possible si vous êtes organisé, si vous êtes productif et si vous avez un système en place.



C'est pour ça que je travaille dure sur cette formation. J'apprécie de le faire, j'aime beaucoup la productivité, j'aime beaucoup enregistrer des formations. Je pense qu'elle sera bâtie sur cinq axes : je pense vous parler des principes à suivre (parce qu'il y a tout un tas d'habitudes à mettre en place pour devenir une personne productive). Je pense qu'il y aura une partie dans laquelle je vous parlerai du système à mettre en place, comment ce système doit s'articuler. Je pense que je vous parlerai des outils parce que c'est toujours important de savoir quels outils utiliser pour être productif. Je pense faire une partie – et ça me tient à cœur – où je vous montre exactement mon système. Ça ne veut pas dire qu'il faudra copier exactement ce que je fais mais, l'idée, c'est vraiment uniquement de vous montrer un cas concret de l'utilisation du système. Vous prendrez un certain nombre de choses pour vous et vous adapterez le reste à votre situation. Et ce que j'aimerais par-dessus tout faire, c'est, à la fin, vous guider – on part de zéro, d'une feuille blanche – et on met en place ensemble votre système de productivité afin que vous soyez une personne productive et que vous viviez une vie productive et sans stress. Ça vous permettra d'être efficace, ça vous permettra de croître et de vous développer vers vos rêves et ça vous permettra de mieux gérer vos émotions.

Je vous laisse ; je vais continuer à travailler sur cette formation. Le mieux, si vous voulez être informé de sa date de sortie – parce que là, je ne peux encore vraiment pas vous en parler ; je pense que ce sera au moment de l'été mais je ne suis pas encore tout à fait sûr – vous allez sur le site www.pas-de-stress.com et vous vous abonnez à la lettre d'information. Je publie régulièrement du contenu exclusif que vous ne trouvez que dans cette liste et je vous enverrai un mail quand j'en saurai un peu plus sur cette formation.

Vous pouvez évidemment nous rejoindre au cœur de la communauté Pas-de-stress sur la page Facebook de Pas-de-stress : vous cherchez « pas-de-stress », vous trouvez un petit logo blanc avec du bleu et écrit « pas-de-stress », vous rejoignez la discussion. Vous pouvez commenter cette vidéo et vous en saurez plus au moment où je sortirai cette formation. Quoiqu'il arrive, que cette formation vous intéresse ou pas, rejoignez-nous et pensez à ça : essayez d'être productif parce que si vous n'êtes pas productif, je crains pour votre niveau de stress.

A très bientôt !