

Il ne faut jamais remettre au lendemain ce qu'on peut faire le jour même

Salut et bienvenue dans cet épisode du podcast de Français Authentique et on va parler d'une expression qu'on peut souvent entendre, surtout de la bouche de nos parents et de gens qui veulent nous donner des conseils et faire en sorte que le meilleur nous arrive. C'est le titre de ce podcast : il ne faut jamais remettre au lendemain ce qu'on peut faire le jour-même. Cette expression m'a été suggérée par notre amie Andréa de Lucerne qui est une membre très très fidèle de Français Authentique, une membre historique qui m'écrit depuis des années, me donne son avis parfois positif, parfois moins positif, mais qui, en tout cas, soutient Français Authentique et que je remercie du fond du cœur pour ça. Elle me disait que cette expression, ça l'inspire énormément.

Qu'est-ce que c'est « remettre au lendemain » ? Ça veut dire « ne pas faire tout de suite » mais dire « je le ferai demain ». Par exemple, j'ai un problème sur mon site, mais c'est un petit problème, il y a une faute d'orthographe et plutôt que de corriger le problème sur le site, je dis : « Bon, ben, je le ferai demain, on verra demain. » Ça, c'est remettre au lendemain ; on dit aussi que c'est de la procrastination. La procrastination, c'est le fait de remettre au lendemain, de dire « je le ferai demain ». Si tu as envie d'appeler ta mère et que tu arrives le soir et tu dis : « Je ne l'ai toujours pas appelée ? Bon, je l'appellerai demain ! » Ça, c'est de la procrastination, c'est de remettre au lendemain.

L'expression « il ne faut jamais remettre au lendemain ce qu'on peut faire le jour-même », ça veut tout simplement dire que quand on peut faire quelque chose maintenant, aujourd'hui, le jour-même, il faut le faire aujourd'hui et ne pas dire « je le ferai demain ». Si on fait ça, c'est « remettre au lendemain ». Et cette expression, vraiment, elle nous est, comme je le disais, souvent prononcée par des personnes un peu plus âgées que nous qui veulent nous donner des conseils comme nos grands-parents ou nos parents parce qu'ils ont compris que remettre au lendemain ou procrastiner, c'était vraiment un gros problème dans nos sociétés et que souvent, ceux qui ont tendance à beaucoup remettre au lendemain n'arrivent pas à atteindre leurs objectifs. Certains remettent tout au lendemain, certains remettent vraiment tout, tout, tout au lendemain : que ce soit les petites choses ou les grandes choses, les petites décisions comme les grandes décisions et finissent par ne rien faire, par ne rien atteindre, par ne rien réussir. Donc, le fait de toujours tout remettre au lendemain, c'est, à mon sens, un gros problème de nos sociétés. Il faut essayer d'agir le plus vite possible, agir tout de suite pour éviter la procrastination. Pour ça, il y a deux choses très très utiles.

La première chose, c'est de définir ses priorités. Définir ses priorités, ça nous permet de décider sur quoi agir. Parfois, c'est bien de remettre les choses au lendemain parce que si

on veut toujours tout faire... Si je dis : « Je vais appeler ma mère et je vais passer du temps avec mes enfants et je vais travailler sur mon site et je vais lire et je vais faire du sport et je vais prendre du temps pour méditer et je vais manger avec ma femme. », si je dis oui à tout et que je ne remets rien au lendemain, alors, je n'ai aucune priorité et donc, je ne peux pas tout faire. Donc, ce que je vais faire, ça va être, en fait ; les choses qui m'arrivent en premier.

Le premier point super important pour arrêter de remettre au lendemain, c'est de définir ses priorités. Si sa priorité, c'est sa famille, eh bien, on va commencer par passer du temps avec ses enfants, sa famille et on va appeler sa mère avant de faire autre chose. Si sa priorité, c'est de lire, on va lire avant de travailler. Si sa priorité, c'est de faire du sport, eh bien, on va peut-être passer un peu moins de temps avec sa famille, on va travailler un peu moins longtemps pour faire du sport. Le fait de remettre au lendemain, ce n'est pas ça le vrai problème, le vrai problème, c'est de remettre au lendemain des choses qu'on peut faire le jour-même et qui font partie de nos priorités. C'est ça le vrai, vrai, vrai problème, le fait de remettre au lendemain. Donc, la première chose super importante, à mon sens : définir ses priorités. Comme ça, on peut remettre au lendemain, mais des choses qui, finalement, ne font pas partie de nos priorités. On est obligé de remettre des choses au lendemain. Moi, j'ai une liste énorme de choses que je remets au lendemain, mais ce sont des choses qui ne sont pas les plus importantes. Et j'ai un livre dont le titre en anglais est *Procrastinate on purpose*, je ne me souviens plus du nom de l'auteur et je ne vois pas où ai-je mis ce livre... C'est Rory Vaden. Remets au lendemain de façon intentionnelle. C'est-à-dire : tu remets des choses au lendemain que tu aurais pu faire aujourd'hui, mais tu les remets au lendemain de façon intentionnelle, en faisant exprès. Tu ne remets pas au lendemain parce que tu as fait tellement de choses et tu as tellement peu d'énergie que tu remets au lendemain, tu remets au lendemain parce que tu sais que ce sont des choses qui ne sont pas forcément importantes à faire tout de suite.

Première chose pour arrêter de procrastiner et de remettre au lendemain des choses importantes, c'est définir ses priorités. Et deuxième petite astuce, c'est de se fixer une contrainte. Par exemple : puisque souvent, on ne veut pas prendre action... En reprenant l'exemple de téléphoner à sa mère, tu dis : « Je vais appeler ma mère, mais j'ai peur de remettre au lendemain. » Eh bien, tu lui envoies un SMS ou tu lui dis quand tu la vois : « Tiens, je vais t'appeler lundi soir. » Donc, tu lui as dit, tu as une contrainte, une sorte d'obligation morale et tu vas l'appeler. C'est très bien pour les priorités, les choses importantes qu'on n'a pas envie de remettre au lendemain de se fixer une petite contrainte. Moi, quand il y a des projets sur lesquels je veux avancer très vite, je prends des rendez-vous. Par exemple, lorsque j'ai commencé à travailler sur l'ouverture de la filiale Français Authentique au Maroc à Casablanca, j'ai eu comme réflexe au début de remettre au lendemain en me disant : « Ah oui, c'est un gros projet, c'est toujours un peu intimidant ; faut sortir de sa zone de confort, je commencerai demain. » Mais à un moment, j'ai dit : « Stop ! Maintenant, il faut avancer. » J'ai cherché une fiduciaire (un partenaire) là-bas, j'ai pris

rendez-vous pour la semaine d'après et donc, c'était clair. Lorsque le rendez-vous arrive, je suis obligé (puisque j'ai pris rendez-vous avec quelqu'un, un rendez-vous téléphonique), je suis obligé de l'appeler. Donc, je ne peux pas remettre au lendemain. Donc, le meilleur moyen d'arrêter de remettre des choses importantes au lendemain, c'est : A/ définir ses priorités et B/ se fixer des contraintes (rendez-vous, réunions ou des choses vraiment qui nous poussent à agir).

Une dernière mini-règle, peut-être une petite astuce qui pourrait t'aider, c'est ce qu'on appelle la règle des 2 minutes : tout ce qui est important pour toi et qui prend moins de deux minutes, fais-le tout de suite parce que ça te prendra plus de temps à le noter, à ensuite revoir que tu dois le faire, à penser « ah, est-ce que j'ai fait ça ? Ah, pourquoi je ne l'ai pas fait ? ». Alors que si ça dure moins de deux minutes, tu le fais tout de suite et tu oublies, c'est terminé. Ça, c'est quelque chose d'assez puissant que j'essaye d'appliquer puisque tout ce qui est important, bien sûr si ce n'est pas important il ne faut pas le faire, il ne faut pas hésiter, c'est la première étape à simplifier et dire : « Je ne le fais pas. » Mais si tu sais que tu devras le faire et que c'est important et que ça prend moins de deux minutes, fais-le tout de suite, c'est vraiment puissant parce que sinon ça va rester dans ta tête, tu vas y penser, tu vas le noter et ça va être ennuyeux.

J'ai une petite annonce à faire dans un instant, mais d'abord, on va répéter cette grande expression et je vais la couper. On y va !

Il ne faut jamais... remettre au lendemain... ce qu'on peut faire... le jour-même

OK, répète de nouveau

Il ne faut jamais remettre au lendemain... ce qu'on peut faire le jour-même

OK, là, on va faire toute l'expression.

Il ne faut jamais remettre au lendemain ce qu'on peut faire le jour-même

Une dernière fois

Il ne faut jamais remettre au lendemain ce qu'on peut faire le jour-même

Super ! Avant de nous quitter, je te rappelle ou je t'informe du fait que j'ai une grosse offre sur mon cours la productivité sans stress et cette grosse offre, elle est valable jusque ce soir. Il y a un lien en bas pour en profiter. Je parle très peu de ce cours parce que je suis passionné de productivité, d'organisation, de toutes ces choses-là et je sais que ce n'est pas le cas de tout le monde. Mais si tu as envie de mieux t'organiser, t'atteindre tes objectifs, d'être plus productif tout en apprenant le français – tous mes cours, toutes mes formations

sont accessibles aux non-francophones – suis le lien en bas, jusque ce soir, j'ai une belle offre sur cette formation et si tu as envie d'être plus organisé, c'est, à mon avis, la meilleure ressource. Moi, je suis un peu fou de ce sujet, ça fait des années que je l'étudie, que je l'applique, que je lis des livres, que je modifie mon système et je parle de tout ça dans cette formation *La productivité sans stress* et je pense vraiment que je n'aurais jamais été capable de créer Français Authentique en parallèle d'une carrière salariée dans l'industrie automobile en tant que chef de projet et en parallèle d'une vie de famille en tant que père de deux enfants, je n'aurais jamais réussi à tout faire si je n'avais pas eu un système d'organisation solide et ce système, je te le donne, je le mets à ta disposition dans ce cours. Une grosse offre sur ce cours, jette un coup d'œil dans le lien en bas et je te dis à très bientôt pour un nouvel épisode.

Merci d'avoir été là. Salut !