



# *SOMMAIRE*

## **5 COMPORTEMENTS A ABSOLUMENT ERADIQUER**

- I. Introduction
- II. Se plaindre
- III. Se comparer aux autres
- IV. Trop penser
  - Causes
  - Conséquences
  - Ce qu'il faut faire
- V. Procrastiner
  - Le manque de motivation
  - La peur du changement
  - L'absence de plaisir pour ce que l'on fait
  - L'avis des autres
  - Le perfectionnisme
- VI. Perfectionnisme
- VII. Conclusion
- VIII. Remerciements
- IX. A savoir

## I. INTRODUCTION

Dans la vie, ce sont souvent nos petites routines au quotidien qui finissent par nous définir et qui nous donnent également une direction.

Des actions effectuées de manière répétitives finissent par s'imprégner et deviennent des habitudes, et c'est par ces habitudes que l'on peut déterminer qui l'on est.

Alors il est donc nécessaire de toujours veillez à ce que les actions que l'on exerce dans sa vie quotidienne, puissent refléter l'image que l'on se fait de soi-même, parce que tôt ou tard cela peut devenir une référence par laquelle on peut être caractérisé, entant que responsable, irresponsable, intègre, courageux, arrogant, fort, faible, ...

Ce sont nos habitudes qui nous accordent une identité, une personnalité ou encore un sens. L'être humain au courant de sa vie passe par plusieurs étapes de changement, aspire à devenir une meilleure version de lui-même. Cela implique également l'adoption des comportements allant dans le même sens pour y arriver.

William Ernest Henle a dit : " Je suis maître de mon destin et capitaine de mon âme. " On peut donc étendre de cette affirmation que l'humain est capable de gérer son destin et son âme par ses choix. Ce sont les choix que chacun de nous a fait dans son passé qui font que nous soyons qui nous sommes aujourd'hui. Et sur base de qui l'on veut être demain doivent se baser nos choix d'aujourd'hui.

Dans ce livre, je n'entrerai pas en profondeur dans les notions du développement personnel, je vais me baser sur 5 comportements qui doivent absolument être éradiqués. Ces comportements qui détruisent le mental et l'estime de soi.

Une estime de soi élevée et un solide mental étant des éléments nécessaires pour surmonter les difficultés de la vie, faire face à l'adversité, affronter les angoisses, prendre des risques calculés, prendre des décisions selon ses propres convictions, être ouvert aux nouvelles expériences et s'accepter avec ses imperfections, d'où la nécessité des leurs acquisitions.

Ces derniers n'étant pas non plus des choses innées ou encore que l'on puisse obtenir du jour au lendemain. Leurs acquisitions sont possibles avec de la volonté et des bonnes habitudes qui vont avec dans la vie quotidienne. Cela est un exercice de toute la vie, car on n'arrête jamais d'apprendre.

Dans les lignes qui suivent nous verrons plus en détails ces comportements qu'il faut absolument éradiquer, dont : se plaindre, se comparer aux autres, trop penser, la procrastination, et le perfectionnisme. Nous allons voir comment ces habitudes nous affectent plus exactement et ce qu'il faut faire à la place pour un développement personnel au mieux.

## II. **SE PLAINDRE**

Pour commencer, poses toi d'abord cette question : « Pour toutes les fois que je me suis plains, ai-je finis par avoir le changement que je souhaitais ? »

Nous sommes tous confrontés à des situations qui ne nous plaisent pas forcément, nul n'a de vie parfaite. Certaines personnes se plaignent quand le malheur arrive, comme si c'était la solution. Malgré tout, rien ne change. Nous faisons tous face aux chagrins, aux lassitudes, aux échecs, ... Et dans ces genres des situations, on ne va pas se mentir, se plaindre est la première reflexe. Ceux qui ont compris que ça n'apportait absolument rien, ne s'attardent pas dans cet état. Pourtant d'autres se plaignent sans cesse, sans que cela ne puisse rien apporter de positif. Au contraire, se plaindre ne peut qu'emmener un mental négatif et de brouillard dans les pensées.

Une personne qui se plaint tout le temps développe le pessimisme, il ne verra que le mauvais côté des choses. Il faut retenir que dans le pessimisme on ne peut rien sortir de bon, il ne fera plutôt qu'assombrir la situation. Nul besoin de rappeler qu'un mental négatif ne peut qu'attirer des résultats négatifs, comme l'échec par exemple. Là encore tu auras plus des raisons pour continuer dans cet état plaintif. Ce n'est pas toujours facile de garder une attitude Optimiste. Pourtant, il est nécessaire, car il permet de garder espoir et permet de rester fort malgré tout. Une attitude positive peut permettre à ce que les choses s'arrangent. On comprend directement, que le fait de se plaindre est un comportement qui n'est pas du tout productif, si ce n'est que d'ajouter des raisons de le faire. C'est donc également une perte de temps.

La plupart de gens chez qui tu te plains ont également des problèmes à eux, dont tu n'es pas forcément au courant parce qu'ils sont occupés à y trouver des solutions plutôt qu'à se plaindre. Et bien entendu tout le monde a des problèmes qu'il cherche à résoudre, donc pour les tiens également, tu dois chercher des solutions tout seul au lieu de chialer auprès des gens qui ont eux aussi des problèmes. Et certains d'autres chez qui tu te plaindras seront content que tu sois dans des difficultés, parce qu'au-delà de ce que les gens veulent faire croire, tout le monde n'est pas ton ami. Il y en a de ceux qui manifestent des jolis sourires, mais au fond, ce n'est pas forcément ce qu'ils ressentent. Il faut donc chercher des solutions à ses propres problèmes plutôt que de se plaindre auprès des gens qui n'en ont rien à foutre, ou encore ceux qui sont content que tu puisses les avoir.

Entoure-toi des bonnes personnes. Quand tu t'entoures des gens qui aiment se plaindre, cela peut finir par déteindre sur toi tôt au tard. C'est pourquoi il est plus préférable d'avoir comme entourage des gens qui s'engagent à trouver des solutions plutôt qu'à ceux qui aiment bien se plaindre. Il faut voir des opportunités dans ses maux et changer la vision de ses échecs. Les voir comme des leçons, plutôt que comme des freins. Il faut aussi assumer pleinement ce qui t'arrive et prévoir ce qui va se passer après, parce qu'au final, ce qui compte, "c'est ce qui va arriver ensuite, et non pas ce qui est déjà arrivé". Pour dire que, quand on connaît le succès aujourd'hui, ce n'est pas synonyme de croiser les bras, car la vie continue, et « celui qui n'avance pas, recule », dit un proverbe turc. Et quand tu as connu un échec passé, tu n'as plus aucun pouvoir de changement sur des choses qui sont derrière toi. Il ne sert donc à rien de t'attarder et te concentrer sur des choses sur quoi tu ne peux absolument plus apporter des modifications d'une telle ou telle autre façon. L'important serait donc d'apprendre de ces échecs, en tirer des leçons et préparer un lendemain meilleur. Concentre-toi sur ton futur, parce que là par contre, tu as encore le pouvoir de le mener à bien ou pas du tout. Cela ne dépend tout entièrement que de toi. Comme le dit si bien Jim Rohn « Ce n'est pas le vent qui décide de ta destination, c'est l'orientation que tu donnes à ta voile. Le vent est le même pour tous. »

Il y a des gens qui ont vécu des situations similaires aux tiennes et qui ont malgré tout réussi en s'en sortant. Ne prend donc pas les choses qui t'arrivent pour excuses, car tu es le seul maître de ton destin, ce ne sont même pas les situations que tu rencontres. " Le plus important ce n'est pas ce qui t'arrive dans la vie, c'est ce que tu fais de ce qui t'arrive." Hans Selye. Il faut savoir prendre la vie comme elle vient, ainsi trouver sa place dans chaque situation qui t'arrive, que ce soit bonne ou mauvaise puis continuer à avancer

### *III. SE COMPARER AUX AUTRES*

La vie est complexe et les histoires ne se ressemblent pas toujours. Certaines commencent tristes et finissent heureuses, alors que pour certaines d'autres, c'est tout le contraire, à chacun son histoire. Sachant que les histoires ne sont pas toutes les mêmes, se comparer aux autres ne servirait donc à rien. Il faut se concentrer sur sa propre vie, parce que quand on accorde toute son attention à une quelconque chose, généralement on la mène à bien.

Les gens veulent se comparer aux autres pour s'évaluer, savoir qui fait mieux ou moins bien que soi, enfin de se situer dans la société. Mais cela n'est pas très sain, parce que quand les comparaisons sont faites avec des personnes que l'on pense être mieux que soi, elles relèvent les pires sentiments, notamment l'envie, la haine, la jalousie, la rancœur, la souffrance, et l'insuffisance. Ces genres des comparaisons naissent souvent d'une faible estime de soi.

Et les comparaisons avec des gens qu'on croit être moins bien que soi, influencent l'égo. Il faut apprendre à rester humble.

Chacun a ses soucis qu'il ne montre pas forcément. Dans le monde actuel, il est facile de perdre son estime en soi, tout simplement en voyant ce que partagent les gens sur leurs réseaux sociaux. Et on cherche à comparer notre vie à celles qu'ils laissent paraître. Cela relève l'insatisfaction, l'insécurité, l'impression d'être en retard, choses qui conduisent à la dévalorisation.

Il faut retenir que personne n'affiche ses échecs. Tout le monde les cache pour ne montrer que ses accomplissements et réussites. Se baser sur ce qui se laisse paraître serait donc une erreur.

Il t'arrive de perdre ton estime en toi ? Prend le temps de te poser la question, pourquoi ? Et énumère ces choses chez toi qui te donnent l'impression d'être moins bien que d'autres personnes et travailles-y. Trouves un moyen pour t'améliorer et cela sur base de ces choses-là qui te font perdre ta confiance en toi.

Les comparaisons poussent aussi à se poser ces genres des questions : "Comment font les autres ?" ; " pourquoi eux, pas moi ? ". Elles influencent également des affirmations, qui poussent à se dévaluer. Ces genres des discours n'aident pas du tout dans le domaine de confiance en soi.

Quand les comparaisons nous font croire que l'on est en retard, on cherche à se mettre à la même longueur d'ondes que les gens avec qui on se compare, on fait les choses de manière précipitées qui finissent dans la plupart des cas mal. Il faut y

aller à sa vitesse, parce que dans la vie, c'est chacun son rythme. Les histoires ne se ressemblent pas, sois conscient de ça.

La vie des autres, c'est la leur. On n'a pas tous les mêmes parcours. Essaie de pratiquer la reconnaissance, sois conscient de ton parcours et tu verras que toi également tu as des choses que tu as pu réaliser.

Il faut apprendre à célébrer avec ceux qui ont gagné, car avoir de la rancœur ou de la jalousie, ça rend malheureux. Aujourd'hui c'est leurs tours, les choses ne viennent pas au même moment à tout le monde. Soit patient car tôt ou tard, ton tour finira toujours par arriver. La roue tourne, ne l'oublie jamais.

Tâche de travailler sur ton estime personnelle, car cela peut également être une des raisons qui poussent aux comparaisons sociales.

Une personne qui ne s'estime pas assez, a généralement tendance à toujours demander l'approbation des personnes qui l'entourent pour effectuer ses actions ou prendre ses décisions. Ou encore, se demande toujours ce que ces derniers auraient fait avant d'effectuer ses propres actions. Il faut apprendre à se faire confiance, savoir prendre des décisions selon ses propres principes, valeurs et convictions. Car les valeurs et les principes se distinguent d'une personne à une autre. Et surtout savoir écouter son intuition en cas d'indécision. Retiens que tu es le seul à savoir ce que te fait ressentir au fond de toi un ou tel autre choix. Ces personnes sur qui tu te bases pour te décider prennent également des décisions par rapport à ce qu'ils ressentent.

Te compares-tu aux autres ? Ce n'est pas si grave que ça, car cela nous est tous déjà arrivé. Maintenant que tu sais que ça n'a pas une bonne influence sur ton estime envers toi-même, ce que tu devrais commencer à faire, c'est de pratiquer la gratitude. Être reconnaissant envers toi-même de tous ce que tu as déjà pu réaliser. Parce que trop souvent, on a tendance à négliger cet aspect quand on se plonge dans des comparaisons sociales inutiles. Quand une personne est consciente de ses réalisations, cela génère de la confiance en soi. Et une personne ayant confiance en ses capacités est susceptible d'avoir des bons résultats par ses actions.

Je n'ai pas dit qu'il faudrait complètement ignorer la vie des autres. Par là je voulais plutôt dire qu'il faut s'inspirer au lieu de se comparer. Lorsqu'il y a une quelconque compétence chez une quelconque personne dans un certain domaine qui te passionne ou dans laquelle, tu trouves une certaine valeur, il faut t'inspirer sans l'idée de la comparaison, ni d'envie ou encore de jalousie.

Quand on parle de l'inspiration, on voit de la passion, de l'amour, de l'aspiration, etc. On n'aspire sur une quelconque chose que quand on est passionné par cela ou bien que l'on éprouve un certain sentiment d'amour pour le sujet.

Une très belle citation d'un auteur inconnu dit « se comparer aux autres, c'est prendre le risque de se dévaluer. Se comparer à soi-même, c'est se donner sans cesse le pouvoir de progresser. »

C'est pourquoi je vais finir en disant qu'il faut se comparer à celui que tu étais autre fois pour pouvoir te situer, chose qui te permettra de progresser. Et applaudir les accomplissements d'autres personnes, tout en t'inspirant d'eux, au lieu de te comparer.

#### IV. **TROP PENSER**

Dans la vie, avant de réaliser quoi que ce soit, nous commençons par la réflexion. C'est un processus qui s'effectue sans cesse dans les cerveaux de tous et qui ne peut pas s'arrêter tant qu'il y a la vie. J'irai même jusqu'à dire que ce sont nos pensées qui font de nous ce que nous sommes.

Il n'y a pas de pause, car le fait de penser est normal et impossible à arrêter. Toute la différence s'effectue par la manière de gérer ces pensées-là.

Je ne dis pas ici que penser tout le temps soit mauvais. Ce que je reproche, c'est d'avoir des pensées excessives, celles qui vont dans tous les sens. Les pensées excessives sont celles qui se succèdent sans un fragment d'action, et quand elles s'accumulent, elles créent la confusion et finissent par devenir insupportables et pénibles.

Parmi les causes de ces derniers, je vais citer :

**L'inquiétude et la peur du pire dans le futur :** Quand une personne est inquiète à propos des choses susceptible d'arriver dans un futur proche ou lointain de sa vie, il arrive qu'il s'y projette à travers des pensées pessimistes, qui finissent par devenir excessives.

**La solitude :** C'est aussi l'une des causes des pensées excessives. C'est souvent dans les moments où on se retrouve seul que l'on pense trop. On a toutes les raisons de le faire d'ailleurs. Il n'y a personne avec qui échanger ou faire une activité quelconque, donc on se plonge dans des pensées excessives. Comme c'est si bien mentionné dans les lignes précédentes, toute la différence s'effectue par la manière dont on gère ces pensées-là.

La solitude est parfois une bonne chose. Quelque temps, il faut savoir rester seul quand on souhaite se concentrer pleinement sur une chose. Mais quand celle-ci pousse à des pensées excessives sans issues, il faut savoir s'en défaire. Cela dépend aussi de si on passe à l'action ou pas. Lorsqu'on ne fait rien des pensées qui nous arrivent, il y'en a une première, ensuite une deuxième, puis après une troisième, etc. Quand elles s'accumulent ainsi, elles finissent par créer la confusion et deviennent pénibles.

Il y a aussi **l'indécision :** Une personne qui n'arrive pas à se décider accumule des pensées qui génèrent d'autres pensées qui finalement emmènent le brouillard dans le cerveau. Elles deviennent insupportables.

Elles arrivent quand on se concentre également sur l'aspect négatif des situations, on finit par faire un enchaînement des pensées négatives qui font plonger dans la dépression, le stress, etc. Trop d'émotions, trop de questions destructrices et morbides influencent également un mental des pensées excessives.

**Spéculations :** La volonté de tout contrôler pousse à spéculer sur des probabilités des choses qui arriveront peut-être ou pas dans le futur.

Arrête-toi une seconde et regarde au tour de toi comme le monde est beau. Sache que tu ne sairas pas ta réalité avec des spéculations. Au contraire, elles te rendent distrait dans ton présent. Ce qui définira ton futur, ce sont tes actions dans le présent, mais quand tu y es absent en t'inquiétant sans cesse de ce qui pourrait arriver, c'est là que tu risques de tout louper. Tu dois te concentrer sur ton présent car les actions que tu y poses sont celles qui définiront la suite. S'inquiéter n'apporte absolument rien.

Les pensées positives également quand elles deviennent excessives, elles deviennent mauvaises. Qu'importe la beauté d'une chose, quand on s'y concentre trop longtemps, on finit toujours par trouver des imperfections.

C'est pourquoi il est préférable de vivre dans le présent tout en passant à l'action des temps en temps et en restant optimiste. Et même si les problèmes arrivent à la longue, un état d'esprit optimiste est favorable pour trouver des solutions. Car comme si bien dit « optimiste », celui-ci se concentrera sur l'aspect positif des choses que l'on cite, « solution », plutôt qu'aux conséquences de la situation.

Les pensées excessives peuvent avoir des conséquences sur la vie quotidienne, parmi elles, il y a :

**La fatigue mentale :** A force des trop réfléchir, on finit par s'épuiser mentalement. On se perd dans ses pensées, souvent ailleurs, on ne prend pas assez de temps pour vivre l'instant présent ; on vit dans un futur où on se pose souvent des questions comme : "il va se passer quoi demain ... ? " et en voulant y répondre, toujours dans les pensées, elles finissent par se succéder, deviennent excessives et épuisent le mental.

**L'anxiété :** celle-ci est un sentiment de crainte dont la cause est difficile à préciser. Trop de pensées poussent aussi à se créer des problèmes qui n'existent même pas en réalité.

La meilleure façon de savoir ce qui va t'arriver demain, c'est de passer à l'action aujourd'hui. Ce n'est pas dans tes pensées que tu le sauras, car les

pensées ne créent que des hypothèses et les actions la réalité. Des pensées sans actions ne produisent rien. On tourne en boucle et en restant donc figé au même endroit sans réellement vivre la réalité. « Trop de pensées emmènent l'inaction. » m'a dit un homme un jour. Et je trouve que cela est possible dans les deux sens « L'inaction emmène aux pensées excessives ». Avoir une occupation permet d'atténuer les pensées excessives. Il faut chercher à être actif et quand il n'y a rien à faire, éviter d'être seul, interagir avec les autres, s'arracher un sourire, au lieu de rester seul avec des pensées inquiétantes. Il ne faut pas négliger l'impact des interactions sociales sur la santé mentale.

Les pensées doivent être orientées, bien canalisées, se concentrant sur une chose à la fois. Il faut se concentrer sur le positif. Quand bien même se concentrer sur ce qui est positif, il ne faut pas également oublier l'aspect « passer à l'action », parce que sans cela, nos idées pensives ne seront pas concrétisées, quelle qu'en soit leur ampleur.

Quand tu accumules des pensées, ce serait aussi important de les noter quelque part, pour te permettre d'avoir une vision claire sur les idées qui te créent la confusion. Ces notes te permettront ensuite de relativiser et prioriser du plus important au moins, pour finalement passer à l'action. Car c'est ça qui compte au final. « Peu importe l'ampleur de ton idée, si tu ne passes pas à l'action, elle ne sert à rien. »

N'oublie pas de sortir et voir du monde, pour échanger et te permettre de vivre à l'instant présent sans t'enfermer dans tes pensées. Les interactions sociales peuvent s'avérer efficaces pour se concentrer sur le moment présent et en profiter. Ces interactions doivent également être avec des bonnes personnes. Celles qui te rappellent à quel point tu es important ou encore celles qui poussent loin de toi, toute envie de te dévaluer.

Face aux inquiétudes, il faut savoir affronter ses peurs et ses doutes. Parfois on s'imagine les pires scénarios sur des choses qui n'arriveront peut-être même pas. Et quand on se confronte à la réalité, ce sont généralement ces pensées négatives qu'on s'est fait à l'idée qui finissent par influencer en mal les choses sur le long terme en commençant par détruire la santé mentale.

En cas de manque d'inspiration, il faut songer à lire, car la lecture nourrit l'esprit. Comme le dit le personnage du Gnome dans Games of Thrones : « l'esprit s'aiguise avec les livres, comme l'épée avec la pierre. » Et quand tu es trop pensif, trouve une piste par où tu peux commencer et agis.

## V. **LA PROCRASTINATION**

On a tous déjà eu, au moins une fois dans notre vie, cette envie d'être figé à un même endroit sans rien faire, se sentant à son aise, alors que l'on a des tâches que l'on n'a pas encore exécutées. Eh bien, ça s'appelle « La Zone de confort ». Après, tu découvriras qu'elle n'est pas si confortable que ça.

La zone de confort n'a jamais été un allié, parce que si tu y es, tu auras tendance à repousser tes actions au lendemain. Autrement dit, tu procrastines. Au bout du temps, tu finis par te rendre compte qu'il est trop tard et forcément les regrets seront également au Rendez-vous.

Les causes de la procrastination sont diverses. Parmi elles, il y a entre autres le manque de motivation, l'absence de plaisir pour ce que l'on fait, une faible estime de soi, le perfectionnisme, la peur de l'échec...

- **Le manque de motivation :**

Trop souvent, on aimerait bien réaliser des choses mais le manque de motivation, nous pousse à renvoyer cela à un temps ultérieur. Il se manifeste par le manque d'énergie, le manque de courage pour effectuer quoique ce soit. Il est donc difficile de passer à l'action quand on n'a pas assez d'énergie, ni de courage.

La meilleure façon de trouver de la motivation, c'est de faire le premier pas vers ce que tu désires faire. Si tu restes dans ta zone de confort en attendant la motivation, elle ne viendra pas, car c'est ta zone de confort qui est la raison de ta démotivation. Commence déjà par t'éloigner d'elle, si tu souhaites avancer. Franchis la barrière entre elle et là où tu souhaites vraiment aller. Sortir de là est le premier pas pour trouver la motivation, qui te permettra d'agir.

- **La peur du changement :**

Il arrive des fois d'être habitué au quotidien à une même situation, qui finit par devenir une routine, et l'idée de changement nous paraît effrayant. Dans ce cas, on peut considérer que cette situation est aussi une zone de confort. Dans la vie, tout finit par changer, rien n'est éternel. C'est pourquoi il ne faut jamais prendre les choses qui t'arrivent pour acquis.

Il faut toujours être ouvert au changement, y être toujours prêt et préparé. En plus de cela, la routine est ennuyante. Il faut explorer de nouvelles choses, sortir de sa

bulle, explorer d'autres univers, faire de nouvelles choses dont on n'a pas l'habitude. A mon avis, c'est comme ça que la vie devient plus intéressante.

- **L'absence de plaisir pour ce que l'on fait :**

Quand on fait une chose qui ne passionne pas assez, il est difficile de la mener à bien. Et trop souvent par manque de plaisir, on finit par repousser au lendemain les choses que l'on pouvait faire aujourd'hui. C'est là que naît également la procrastination. Par contre, quand on travaille sur une chose que l'on aime vraiment, cela ne donne pas l'impression de travailler. Il faut trouver plaisir dans ce que l'on fait pour le mener à bien. Le manque d'amour pour ce que l'on exerce pousse aussi à procrastiner. Commence par aimer ce que tu fais, c'est la clé pour bien le faire. Dans le cas contraire, tu le considéreras comme une corvée et il y a beaucoup de chances que tu ne puisses pas arriver jusqu'au bout.

La motivation vient de la raison profonde pour laquelle on veut réaliser ou obtenir quelque chose. Quand on sait pourquoi on fait ce qu'on fait, on a plus d'énergie pour continuer à avancer.

- **L'avis des autres :**

Se poser des questions sur ce que pourront penser les autres de nos agissements est normal. Mais quand on ne s'estime pas assez et qu'on manque de confiance en ce qu'on fait, cela peut aussi pousser à procrastiner. T'inquiéter tout le temps de ce que penseront les autres en te dénigrant peut ralentir ton agissement. Vois-tu, l'estime de soi est très important. Là encore, on en parle, et cela prouve à quel point il l'est. Penser à travailler sur cela serait une bonne chose parce que son manque est souvent à la base de plusieurs de nos mauvaises habitudes au quotidien.

- **Le perfectionnisme :**

Une autre raison à la base de la procrastination. Tu as toujours ce sentiment d'insuffisance, l'impression qu'il y a quelque chose qui te manque, sans vraiment savoir ce que c'est, ni d'où ça vient exactement. C'est un sentiment humain de n'être « jamais satisfait, jamais prêt », et vouloir combler ce vide avant d'agir emmène à la procrastination, car étant humain ce sentiment sera toujours présent.

Dans les lignes qui suivent, nous entrerons plus en détails sur ce point.

- **La peur de l'échec :**

Plusieurs personnes repoussent à plus tard leurs actions parce qu'elles ont peur d'échouer. La vie dispose de deux réalités : c'est soit on gagne, soit on perd. Et se concentrer sur l'aspect « échec » décourage et pousse à la procrastination ou encore à l'inaction. Il faut retenir que tout comme la réussite, l'échec fait partie de la vie. Il est une réalité parfois inévitable, mais tout dépendra de la manière dont tu le prends. Ce sur quoi on se concentre se développe. S'il t'arrive et que tu décides de lui accorder ton attention, il se développera. Par contre si tu restes optimiste et te concentre sur les leçons qu'il t'aurait apprises, ces leçons seront alors plus grandes que l'échec même. Et inutile de te rappeler que le positif attire le positif.

Change la manière dont tu perçois tes échecs. Si tu les vois comme des freins, ils seront comme tels. Mais si tu te focalises sur ses leçons, ils te donneront des directives pour arriver au bout de ta quête, parce que ce n'est pas l'échec ta quête. Il n'est qu'un imprévu qui apparaît sur ton chemin, un obstacle à contourner. Ne te concentre pas sur lui, car il risque de te détourner de ta vraie direction.

Il nous arrive souvent de prendre des décisions dans nos pensées, sans réellement passer à l'action. C'est aussi une sorte de procrastination. Il faut retenir que « Une vraie décision est mesurée par une nouvelle action. S'il n'y a pas d'action, c'est que tu n'as pas vraiment décidé », a dit Tony Robbins.

Lorsqu'on se soumet à la procrastination, c'est soit on finit par agir quand il est trop tard, soit par ne jamais agir. Le bon moment pour passer à l'action, c'est aujourd'hui. Les raisons que tu trouves pour demeurer dans l'inaction ne sont que des excuses. Commence par trouver un moyen pour agir au lieu de t'appuyer sur ces excuses.

Si tu repousses à demain ce que tu aurais pu faire aujourd'hui, qui te garantit que demain tu ne feras pas pareil ? A ce sujet, les anglophones disent « Tomorrow does not exist », pour dire que demain n'existe pas.

Sache que ce que tu fais aujourd'hui peut devenir une habitude, et « La procrastination à maintes reprises devient « jamais » » a dit Thomas Gatabazi.

Généralement la finalité de la procrastination c'est le regret. Elle précède la légendaire phrase "j'aurais dû le faire."

Retiens que la plupart des choses dans la vie s'obtiennent et se perdent ; viennent et repartent, mais en ce qui concerne le temps, on ne peut pas récupérer ce que l'on a déjà perdu. Alors si tu peux agir aujourd'hui, il faut que tu le fasses, parce que demain pourrait être trop tard, et quand ça sera le cas, tu ne pourras plus revenir en arrière.

Le cerveau nous sort souvent des excuses pour que l'on reste dans notre zone de confort. Il faut éviter d'être dupe car « le confort se construit dans l'inconfort.

« Fais-le aujourd'hui, demain sera peut-être trop tard. »

## VI. **LE PERFECTIONNISME**

Il est caractérisé par le fait que l'on ne se sente jamais à la hauteur, et que l'on attende toujours le bon moment pour commencer à agir. Tu attends de devenir complètement prêt avant de faire quelque chose.

Ce comportement n'a qu'une issue, et c'est la procrastination. Si tu ne changes pas au plus vite, tu risqueras de n'aller nulle part.

Supposons que tu veilles faire un chemin mais avant de te lancer tu attends quelqu'un, et tu te mets dans la tête que sans cette personne, tu ne feras pas ton chemin. Et finalement, la personne finit par ne pas venir. On déduit directement que tu ne feras pas ce chemin. Si tu attends la perfection pour faire quelque chose, sache que tu ne le feras jamais, car la perfection ne viendra jamais. Tout simplement parce qu'elle n'existe pas.

Parmi ses causes, nous verrons entre autres la peur de l'échec, du regard des autres et du critique ; le besoin de tout maîtriser pour se protéger ; la peur de l'imaginaire ; le manque de confiance en soi, etc.

Les perfectionnistes sont des personnes qui ont le souci du détail, ils ont peur de commettre des erreurs au vu de ce que pourront penser les autres à leurs sujets, et cela fait naître en eux le besoin de tout maîtriser avant de faire quoi que ce soit. Cette mentalité freine dans la plupart des cas. Sachant qu'étant humain, on ne peut pas tout contrôler, celui qui cultive le perfectionnisme finit par procrastiner. Dans le besoin de tout contrôler, on se pose souvent des questions qui finissent par devenir excessives et nous ramènent à trop penser et les pensées conduisent au stress, à l'anxiété et tout ce qui va avec.

Ces personnes perfectionnistes ont tendance à vouloir avoir les résultats finaux qu'ils souhaitent dès le premier pas. Il faut retenir que le premier pas ne vise pas à obtenir les résultats finaux. Il sert de commencement parce qu'il faudrait bien commencer quelque part. On y commet souvent beaucoup d'erreurs, mais celui qui n'est pas prêt à perdre, n'est pas non plus prêt à avancer. Encore moins à gagner.

On ne peut pas avoir l'aperçu de tout ce qui se trouve devant nous. Des fois, il faut faire un pas en avant, même si celui-ci n'est pas parfait, pour avoir un aperçu autre que celui de là où on est. Puis, s'améliorer au prochain pas en prenant en compte les erreurs que l'on a commises au premier, ainsi de suite.

Il faut te lancer quand tu y tiens, malgré tes défauts et ton sentiment d'insuffisance. Tu rencontreras sûrement des échecs et ce sont les leçons de ces échecs qui t'aideront à t'améliorer pour avancer.

## VII. **CONCLUSION**

Nous avons vu 5 comportements qui nous affectent négativement dans cet ouvrage et nous avons également vu ce qu'il fallait faire à la place. Pour faire court, je dirai, se plaindre ne sert à rien, et qu'il faudrait plutôt se servir de cette énergie-là, pour changer les choses dans lesquelles, tu souhaites voir un certain changement.

Il ne faut pas se comparer aux autres parce que cela n'emmène que l'envie qui finit vite en haine, il faudrait s'inspirer à la place et applaudir les autres pendant leurs moments des gloires.

Nous avons vu aussi le fait de trop penser. Il faut penser et agir en même temps pour concrétiser ses pensées là. Et le fait de le faire en excès encourage l'inaction, c'est pour cela qu'il faut penser avec une certaine modération. Ne pense pas trop, aie plutôt des pensées claires et passes à l'action des temps en temps.

On a vu aussi la procrastination, que l'on traite d'ailleurs de vilain défaut, car elle nous fait croire qu'elle est notre alliée quand on y est, et par la suite, on finit par regretter de ne pas avoir fait les choses avant.

Nous avons fini avec le perfectionnisme qui lui aussi nous freine quelques fois, en voulant que tout ce que l'on fasse soit parfait et par la simple raison que la perfection n'existe pas, ce comportement nous freine.

Il faut retenir que La perfection ne viendra jamais, elle n'existe pas. Tu lis ce livre et tu penses sûrement que tout était déjà aussi bien structuré au départ. Détrompe-toi, il n'était pas aussi parfait. C'est juste que j'ai premièrement pris le temps d'exprimer mes pensées, sans l'idée d'attendre la perfection. Il y avait des erreurs aussi. Mais cela ne m'a freiné en aucun cas. Si je m'étais concentré sur les erreurs que j'aurais pu commettre, je n'aurais jamais écrit ceci.

Ces comportements sont en quelque sorte liés. Une personne qui se plaint tout le temps développe un mental négatif, dénigre sa vie et se compare aux autres en se posant trop de questions morbides, qui nous envoient à des pensées excessives, ce qui influence une faible estime de soi, et finit par faire croire qu'on n'est pas prêt. En voulant se perfectionner avant de se lancer, on finit par procrastiner ou ne jamais faire les choses.

## VIII. **REMERCIEMENTS**

Ce livre n'aurait pas été le même sans les contributions des certaines personnes, que ce soient de prêt ou de loin, par leurs soutiens, suggestions ou encore corrections pour l'amélioration au mieux du bouquin.

Vos soutiens m'ont été d'une très grande utilité pour arriver au bout de ce livre. Je ne m'imaginai pas arriver à son terme, sans pour autant vous faire part de ce que vos contributions ont pu m'apporter. C'est pourquoi je profite de ce paragraphe pour vous manifester ma reconnaissance et ma gratitude. Et je fais un clin d'œil plus particulièrement à benjamin blessings Mahatma, qui m'a été d'une très grande aide pour l'accomplissement de ce présent.

## IX. **A SAVOIR**

Ce livre ne fait en aucun cas l'objet d'une quelconque recherche scientifique. L'auteur étant passionné du développement personnel vous partage son expérience dans cet Ouvrage pour vous permettre d'en avoir une petite idée.

Les faits mentionnés ci-hauts sont tirés des expériences personnelles des natures comportementales, sociales, et surtout vitales.

Il est disponible uniquement en version numérique.

Cependant, pour des raisons de droit d'auteur, aucune reproductions ou modifications que ce soient totales ou partielles de l'ouvrage ne sont permises sans au préalable avoir l'autorisation de l'auteur. **MERCI !**