

Exercice pour découvrir les bénéfices secondaires

Prends une feuille de papier et faites deux colonnes. A gauche, ton objectif, ce que tu souhaites vraiment initier et les avantages que tu en retireras... à droite, tout ce qui te retient, tout ce que cela risque d'entraîner, tout ce que tu perdras...

Pour t'aider, voici des questions à te poser:

1. Qu'est-ce qui changera pour toi si tu atteins cet objectif ?
2. Comment atteindre cet objectif impactera les autres ?
3. Pourquoi choisir de ne pas agir ?
4. Quels sont les avantages immédiats que tu vois à ne pas agir dès maintenant ?
5. Quels sont les avantages à long terme de ne pas agir maintenant ?
6. Comment penses-tu que l'inaction peut t'aider à éviter les risques et les conséquences négatives ?
7. Quels sont les bénéfices psychologiques personnels que tu tires de ne pas agir ?
8. Quels sont les bénéfices pécuniaires que tu tires à ne pas agir ? Y a-t-il des peurs ?
9. Comment la procrastination (le fait d'attendre encore pour agir) t'aide-t-elle ?
10. Penses-tu que l'inaction peut te permettre de prendre du recul et de réfléchir à une situation ? (D'ailleurs, depuis combien de temps prends-tu le temps de réfléchir à ce projet ?)
11. Comment l'inaction t'aide-t-elle à préserver des relations sociales ou amicales sereines ou la paix sociale dans ta famille ?
12. Comment l'inaction t'aide-t-elle à économiser du temps et de l'énergie ?
13. Quelles sont, selon toi, les limites de l'inaction comme stratégie à long terme ?
14. Comment décides-tu quand il est préférable de prendre des mesures et quand il vaut mieux ne rien faire ?

Ensuite, reprends ton objectif. Commence à prévoir les étapes nécessaires pour l'atteindre.

Pose un délai raisonnable et réaliste et en fermant les yeux, explore si tout est OK pour la mise en mouvement de chacune de ces étapes.

Si ça n'est pas le cas, recommence l'exercice.

PS : Si vous preniez RV, je ne vous poserai pas ces questions. Je vous écouterai avant de demander quelques détails, en toute bienveillance.