

# Sommaire

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Introduction</b> . . . . .  | <b>9</b>  |
| <b>1. Établir un état des lieux</b> . . . . .  | <b>11</b> |
| Exercice n° 1 : Êtes-vous en proie à l'inertie ? . . . . .                                   | 12        |
| Exercice n° 2 : Quel est le domaine de votre vie le plus<br>touché par l'inertie ? . . . . . | 14        |
| Exercice n° 3 : Évaluez l'étendue de votre inertie ! . . . . .                               | 17        |
| Exercice n° 4 : Les symptômes . . . . .  | 18        |
| Exercice n° 5 : La cause de vos ennuis . . . . .   | 20        |
| <b>2. Vaincre l'inertie de la procrastination</b> . . . . .                                  | <b>23</b> |
| Exercice n° 6 : Les « déclencheurs » de l'inertie . . . . .                                  | 24        |
| Exercice n° 7 : Les « fausses bonnes raisons » d'attendre . . . . .                          | 25        |
| Exercice n° 8 : Identifiez les « détourneurs de temps » ! . . . . .                          | 27        |
| Exercice n° 9 : Êtes-vous de ceux qui réussissent ? . . . . .                                | 28        |
| Exercice n° 10 : L'influence des pensées négatives . . . . .                                 | 29        |
| Exercice n° 11 : Les pensées négatives sur la réussite . . . . .                             | 31        |
| Exercice n° 12 : Changez votre manière de penser ! . . . . .                                 | 32        |
| Exercice n° 13 : Lutte contre votre pire ennemi ! . . . . .                                  | 33        |
| Synthèse et notes personnelles . . . . .   | 36        |
| <b>3. Maîtriser l'inertie du désordre</b> . . . . .  | <b>39</b> |
| Exercice n° 14 : Par où commencer ? . . . . .  | 40        |
| Exercice n° 15 : Les origines du désordre . . . . .  | 41        |
| Exercice n° 16 : Le grand nettoyage de printemps . . . . .                                   | 42        |
| Exercice n° 17 : Mettez de l'ordre dans vos activités ! . . . . .                            | 44        |
| Exercice n° 18 : Définissez des priorités ! . . . . .  | 46        |

|  |           |
|--|-----------|
| Exercice n° 19 : Comment bien utiliser les listes d'attente ?                                | 48        |
| Exercice n° 20 : Des listes, encore des listes, toujours<br>des listes ! . . . . .           | 49        |
| Synthèse et notes personnelles . . . . .   | 51        |
| <b>4. Traiter l'inertie de l'urgence . . . . .</b>   | <b>53</b> |
| Exercice n° 21 : Êtes-vous concerné par des problèmes<br>d'organisation du temps ? . . . . . | 54        |
| Exercice n° 22 : Êtes-vous « accro » à l'urgence ? . . . . .                                 | 55        |
| Exercice n° 23 : Les symptômes de la désorganisation . . . . .                               | 57        |
| Exercice n° 24 : Urgent ou non urgent ? . . . . .  | 58        |
| Exercice n° 25 : Important ou non important ? . . . . .                                      | 60        |
| Exercice n° 26 : La matrice Eisenhower . . . . .   | 63        |
| Exercice n° 27 : Ne négligez pas le non-urgent ! . . . . .                                   | 65        |
| Exercice n° 28 : Vrai ou faux ? . . . . .  | 66        |
| Exercice n° 29 : Découvrez une autre manière de faire ! . . . . .                            | 67        |
| Exercice n° 30 : Ne soyez plus constamment dans<br>l'urgence ! . . . . .                     | 69        |
| Exercice n° 31 : Donnez-vous rendez-vous ! . . . . .   | 70        |
| Exercice n° 32 : Un peu d'humour... . . . . .  | 71        |
| Synthèse et notes personnelles . . . . .   | 73        |
| <b>5. Combattre l'inertie du perfectionnisme . . . . .</b>                                   | <b>75</b> |
| Exercice n° 33 : Évaluez votre niveau de perfectionnisme !                                   | 76        |
| Exercice n° 34 : Dr Jekyll et Mr Hyde . . . . .  | 78        |
| Exercice n° 35 : Reprogrammez le mode « tout ou rien » ! .                                   | 81        |
| Exercice n° 36 : Le mieux est l'ennemi du bien . . . . .                                     | 83        |
| Exercice n° 37 : Avantages et inconvénients<br>du perfectionnisme excessif . . . . .         | 85        |
| Exercice n° 38 : Modifiez votre mode de pensée ! . . . . .                                   | 86        |
| Exercice n° 39 : Stop aux généralisations ! . . . . .  | 87        |
| Exercice n° 40 : Le carnet d'amélioration . . . . .  | 88        |
| Exercice n° 41 : Alerte ! Risque de perfectionnisme... . . . .                               | 90        |
| Exercice n° 42 : Le cahier du plaisir . . . . .  | 91        |
| Exercice n° 43 : Vive les erreurs ! . . . . .  | 93        |

|  |            |
|--|------------|
| Exercice n° 44 : Comment ne plus se gâcher la vie... ..    | 95         |
| Exercice n° 45 : Le contrepoison .....                     | 96         |
| Synthèse et notes personnelles .....                       | 98         |
| <b>Terrasser l'inertie du découragement .....</b>          | <b>101</b> |
| Exercice n° 46 : Le but ultime .....                       | 102        |
| Exercice n° 47 : Questions de fond.....                    | 105        |
| Exercice n° 48 : Fixez-vous des buts intermédiaires ! .... | 107        |
| Exercice n° 49 : L'escalier de la réussite .....           | 108        |
| Exercice n° 50 : Réalisez vos rêves ! .....                | 109        |
| Synthèse et notes personnelles .....                       | 112        |
| Évaluation finale : Où en êtes-vous ? .....                | 115        |
| <b>Références.....</b>                                     | <b>117</b> |