

Les 4 premiers pas pour progresser en efficacité rapidement et durablement

Il y a quelques jours je te proposais un exercice en 4 étapes pour tester les principes d'efficacité.

Pour rappel :

- 1- Choisis une habitude que tu veux mettre en place depuis longtemps
- 2- Comment pourrais-tu la rendre 10 fois plus facile ? (par exemple, au lieu de faire une heure de sport, tu pourrais en faire 6min).
- 3- Trouves-tu l'habitude décrite à l'étape 2 trop facile, voire ridicule ? Oui ? Parfait, on est sur le bon chemin !
- 4- Applique-la pendant une semaine.

Décomposons-le en détail pour que tu saisisse toute la puissance de ce processus en apparence anodin (voire stupide)...

Pour rappel, les principes d'efficacité sont :

- L'action (répétée et mise en place avec concentration)
- Les petits pas
- L'équilibre mène à la sur performance
- L'état d'esprit positif
- Le moindre effort

Ils sont expliqués plus en détail [ici](#).

1- Choisis une habitude que tu veux mettre en place depuis longtemps (ici, on contribue au principe d'équilibre. Si une habitude t'attire depuis longtemps, ce n'est pas un hasard... En plus, les habitudes sont une manière d'agir en faisant moins d'effort et respectent le principe des petits pas : on répète une petite action qui produit des résultats)

2- Comment pourrais-tu la rendre 10 fois plus facile ? (Par exemple, au lieu de faire une heure de sport, tu pourrais en faire 6min) (Focus à 100% sur les petits pas : en rendant l'action facile, on crée de la réussite (effet secondaire : état d'esprit positif, on a envie de se bouger). En plus, pas d'excuse pour ne pas agir !)

3- Trouves-tu l'habitude décrite à l'étape 2 trop facile, voire ridicule ? Oui ? Parfait, on est sur le bon chemin ! (Exemple : Si tu décides d'écrire 2 lignes par jour dans ton [journal](#), c'est tellement facile, que ne pas le faire est ridicule... On réduit la friction (c'est-à-dire la difficulté à s'y mettre) pour l'action et on commence à ancrer une bonne pratique. Les réussites successives dans l'écriture de ton journal vont te donner un sentiment positif vis-à-vis de cette action. Tu risques rapidement d'écrire plus que deux lignes (et tant mieux). Mais au moins, le jour où tu n'es pas inspiré : pas d'échec possible : juste 2 lignes à écrire. Dans mon journal, il m'est arrivé d'écrire des choses du type : "je ne sais pas quoi écrire... Je réfléchis, réfléchis, réfléchis, mais rien ne me vient...". Et hop : 2 lignes écrites, j'ai réussi à maintenir mon habitude comme prévu.)

4- Applique-la pendant une semaine. (Pour être dans l'esprit d'un petit test facile à réaliser, quoi de mieux que limiter sa durée à une semaine ? L'objectif est que chacun se prouve par l'action et par lui même les bénéfices des principes d'efficacité pour lui donner envie de les appliquer à sa progression dans d'autres domaines.)

Si cet éclairage technique t'a plus, dis-le-moi par mail. Je ne suis pas certain que ce soit le plus utile, mais c'est un test (et oui, scepticisme positif !).