

## PODCAST FRENCH TO GO

Saison 3 - Episode 119

### Faire aujourd'hui ce qu'on peut faire demain

Cette semaine, j'ai deux annonces à vous faire. La première annonce, c'est que je veux tenter une expérience : je veux proposer une version plus facile de ce podcast pour toutes les personnes qui ont commencé à apprendre le français. Si vous me suivez depuis le début, ou si vous avez écouté les premiers épisodes de French To Go, vous avez remarqué qu'ils étaient beaucoup plus faciles. Avec le temps, le niveau de ce podcast est devenu plus difficile, et malheureusement, certaines personnes qui me suivent sur les réseaux sociaux, comme Facebook ou Instagram, mais aussi mes étudiants, ne peuvent pas profiter du podcast, parce que c'est trop difficile. Vous qui m'écoutez chaque semaine, vous êtes d'accord avec moi que c'est dommage, non ?

Donc voilà, c'est une première. Pour cet épisode 119, et pour les prochains épisodes, je vais proposer deux versions : une version normale, la version classique que vous connaissez et que vous écoutez maintenant, et une version plus facile, plus simple, plus courte aussi, qui sera en ligne mercredi. Pour vous, ce n'est pas un grand changement. Continuez à vous connecter à votre application chaque dimanche pour découvrir le nouvel épisode de French To Go. Mais si vous avez des amis, de la famille, si vous connaissez d'autres personnes qui comprennent moins bien le français que vous mais veulent pratiquer... alors partagez l'info ! Dites-leur de se connecter mercredi pour l'épisode 119 de French To Go "light". D'accord ? L'autre annonce, c'est que, comme je l'ai déjà fait il y a quelques semaines, je réponds à la demande de l'une des auditrices, qui s'appelle Tanya, et qui m'a demandé de parler de... procrastination. (ça tombe bien, je suis une championne ! Je suis très très bonne à ça !). Donc, c'est parti pour un épisode entièrement consacré à tout ce qu'on devrait faire, aujourd'hui, mais qu'on repousse, à demain, au week-end prochain, à la semaine prochaine etc etc etc. (Et, en passant, si vous avez envie d'écouter un épisode sur un sujet particulier qui vous intéresse, n'hésitez pas à m'envoyer un mail. L'adresse est dans la description).

Ah... la procrastination... Si vous ne savez pas ce que c'est, si vous n'avez jamais entendu ce mot - même si c'est la même chose en anglais - voici la définition formelle : c'est la tendance à remettre systématiquement au lendemain. Je répète et je vais vous expliquer bien entendu : "c'est la tendance à remettre systématiquement au lendemain." En gros, c'est donc l'habitude qu'ont certaines personnes de toujours repousser, reporter, faire demain ou plus tard quelque chose qu'elles devraient faire aujourd'hui.

Pour certaines personnes, c'est vraiment une maladie. C'est une habitude constante. Pour d'autres, ça arrive de temps en temps, et principalement quand la tâche est difficile, quand ce qu'on a à faire n'est pas agréable, est compliqué, prend du temps, etc etc. Je vais vous donner des exemples, ça parle toujours beaucoup plus - ça veut dire que c'est toujours plus facile de comprendre quelque chose quand on donne des exemples.

Dans votre cuisine, vous avez peut-être des bouteilles en plastique que vous devez recycler : vous devez les rapporter au supermarché ou les jeter dans une poubelle spéciale. Ce n'est pas une tâche de tous les jours, et même si la poubelle en question ou le supermarché n'est pas très loin, ça demande un peu plus d'organisation, de temps, d'énergie. Alors vous vous dites : "Je le ferai demain". "Je jetterai demain ces bouteilles." Et le lendemain arrive - le lendemain, ça veut dire le jour suivant... donc le lendemain arrive et vous n'avez toujours pas envie, vous n'avez toujours pas l'énergie de le faire. Vous êtes peut-être très occupés aujourd'hui, et puis le supermarché ou la poubelle spéciale pour les bouteilles en plastique



ne sont pas du tout - mais alors pas du tout - sur votre trajet, sur la route que vous allez prendre aujourd'hui. Et c'est comme ça tous les jours... Jusqu'à ce qu'un jour, voilà ce qui se passe. Option 1 : votre mari ou votre femme vous ordonne d'aller jeter les bouteilles, parce que ce n'est plus possible, il n'y a plus de place dans la cuisine, ni sur la terrasse, ni dans le garage, ni dans la remise. Et en plus, vous aviez promis de le faire il y a trois semaines. Option 2 : vous avez des invités pour le dîner, et comme ce sont des amis proches, ils vont certainement vous aider dans la cuisine, et donc ils vont voir la montagne de bouteilles en plastique que vous avez, là, entre le frigo et le placard. C'est bientôt la taille du Mont Everest. Et comme vous avez encore un peu de dignité, vous allez jeter les bouteilles avant que vos invités n'arrivent. Option 3 : vous êtes pris d'un moment de folie de nettoyage... oui, tout à coup, vous ne pouvez plus voir cette montagne de bouteilles. Vous en avez assez. Ça suffit. Vous avez envie de propre, d'un espace vide dans cette cuisine encombrée, pleine de sacs, de bouteilles, de cartons. Vous avez envie de tourner la page. De recommencer sur de bonnes bases. Et d'ailleurs, sur le chemin jusqu'à la poubelle des bouteilles en plastique, vous mettez en place tout un programme, un calendrier clair et précis : chaque jeudi après-midi, en allant au club de gym, vous prenez les bouteilles à recycler dans la voiture et vous les jetez au passage. Même s'il y a juste deux bouteilles. Comme ça, vous n'aurez plus jamais de montagnes de bouteilles chez vous.

Comme vous pouvez l'imaginer, les bonnes résolutions, vos décisions sages, votre grande envie de changement et d'un système qui marche, qui est bien réglé - tous les jeudis après-midi, petit détour par la poubelle des bouteilles - ça ne va pas durer longtemps. Je veux dire par là que vous allez vite reprendre vos vieilles habitudes.

Maintenant que vous avez cet exemple en tête, vous pouvez remplacer les bouteilles en plastique par tout ce que vous voulez : un rapport que vous devez rendre à votre patron, une chaise à réparer dans la salle à manger, classer les papiers (l'assurance, les impôts, la banque, les factures, les fiches de paye...), lire ces articles professionnels que vous avez notés il y a quelques temps (quoi ? six mois déjà ? Non, c'est pas possible...) et qui vous semblaient très intéressants, aller voir ce nouveau café dont vous a parlé votre copine (ah... il a fermé ? Mince, vous n'avez pas eu le temps de l'essayer), ranger la remise - c'est cette petite pièce dans un appartement ou une maison où on met tous les objets qu'on n'utilise pas au quotidien, vous savez, les valises, les raquettes de tennis, les pots de peinture, la glacière pour le pique-nique, les chaussures d'hiver...

Bref, c'est sans fin. Tous les jours, dans notre vie, on a des choses à faire et bien sûr, on doit prioriser, définir ce qui est important, obligatoire, essentiel, ce qui doit être fait là, maintenant, tout de suite, ou tous les jours sans exception, et ce qui peut attendre, un jour, une semaine, un mois... et en général, quand ça peut attendre, ça attend.

Si vous n'êtes pas comme ça, si vous faites toujours ce que vous devez faire quand il le faut... et bien, d'abord, bravo ! Toutes mes félicitations ! Non, vraiment, je suis admirative. Je vous admire. Je suis jalouse aussi. Et je ne suis certainement pas la seule. Vous avez sûrement beaucoup d'ennemis.

Si, au contraire, vous faites partie de ces gens qui ont tendance à repousser les tâches qui ne vous intéressent pas, qui vous ennuient, qui vous fatiguent à l'avance, alors bienvenue au club ! Est-ce que vous avez déjà tenté de trouver une solution à votre procrastination ? Est-ce que vous avez déjà essayé quelque chose pour ne pas remettre ce que vous devez faire à plus tard ?

Par exemple... Vous faites parfois des listes ? Oui ? Si oui, j'imagine que vous avez vite compris que ça ne marche pas, que ça ne change rien. Moi, dans mes listes, j'ai toujours une rubrique que je ne barre jamais, que je n'efface jamais. Je n'arrive jamais au point où je peux dire "c'est fait". Alors je note à nouveau ces trucs à faire sur la liste d'après. C'est comme ça



chez vous aussi, non ?

Si c'est une tâche longue et compliquée, vous essayez de la découper en plusieurs petites tâches plus faciles, qui prennent moins de temps, moins d'énergie, qui font moins peur... en pensant que vous pourrez faire plus facilement chaque tâche séparément et ainsi venir à bout - ça veut dire terminer - ce truc que vous repoussez maintenant depuis 6 mois. Alors, dites-moi, ça marche pour vous ? Parce que pour moi, ça ne marche pas du tout. Je vais peut-être commencer, mais au bout d'un moment, après un certain temps, je vais abandonner le projet.

Vous vous donnez des dates limites ? Vous savez, une date limite, c'est une date à laquelle quelque chose doit être fait. Si vous avez un examen et que vous devez réviser, étudier pour cet examen, c'est facile, la date limite, c'est l'examen. Après l'examen, c'est trop tard. Vous participez à une conférence et vous devez préparer votre présentation. La date de la conférence est la date limite. En général, pour moi, ça fonctionne très bien. C'est une catastrophe, c'est une très mauvaise idée d'attendre la dernière minute, mais c'est comme ça. Quand la pression monte, quand la date approche, je suis super productive, super motivée, et je suis capable de finir des tonnes de travail, des centaines de tâches en un temps limité.

Mais voilà, dans la vie, il n'y a pas toujours de dates limites. Si les bouteilles en plastique sont encore entre mon frigo et le placard dans un mois, ce n'est pas la fin du monde. Rien ne va se passer. Si je ne range pas ma remise, rien ne va exploser, je ne vais pas mourir, personne ne va mourir. Au pire, un jour, on ne pourra plus rentrer dans la remise, on ne trouvera plus rien. Alors bien entendu, on dit qu'il faut se donner des dates limites. Noter dans notre liste de tâches à faire une date limite à côté de chaque tâche. Mais vous le savez comme moi, une date limite qu'on se donne, qui n'engage que nous, ne nous rend pas du tout responsable. Il est facile d'oublier, d'ignorer, d'effacer, de modifier une date limite, quand on est la seule personne à décider.

Ah... oui, j'oubliais. Il y a une dernière option : faire l'autruche. Vous savez ce que ça veut dire ? Une autruche, c'est un animal, enfin, un oiseau, un très gros oiseau, mais qui ne vole pas. Un peu comme un lama mais avec deux pattes. Et bien, faire l'autruche, c'est une expression pour dire "se mettre la tête dans le sable", et ça veut dire ignorer un problème, faire comme s'il n'existait pas. Dans notre cas, passer à côté du frigo sans voir les bouteilles, ne pas ouvrir la remise, ne pas regarder les papiers qui s'entassent sur la commode, mettre la chaise cassée de côté et se souvenir juste qu'il ne faut pas s'asseoir sur celle-là... Faire l'autruche, c'est faire semblant que la tâche n'existe pas. Et bien, je ne sais pas pour vous, mais pour moi, à la longue, avec le temps, ça ne marche pas vraiment non plus.

*The French to Go Podcast is produced by French Carte - Delphine Woda / [www.frenchcarte.com](http://www.frenchcarte.com), frenchcarte@gmail.com - Sound : <http://www.freesound.org/people/klankbeeld/>*



*Creative Commons Attribution – NonCommercial NoDerivatives 4.0 International License*