

Comment Vaincre la Flemme de Travailler – 4 étapes faciles

Il t'arrive régulièrement de **ressentir cette paresse qui te paralyse** ?

Ce sentiment de fatigue qui apparaît soudainement quand tu essayes de te soustraire à une activité plaisante.

C'est ce qu'on appelle la flemme. **Un sentiment de fatigue et de paresse** qui t'empêche d'agir et de travailler.

Tout le monde y est sujet, mais certaines personnes savent comment gérer ce sentiment. Elles savent **comment vaincre la flemme et se mettre au travail**. Il y a deux manières de faire.

La première est d'accepter de ressentir la flemme, mais de **se forcer à travailler** quand même.

La seconde est de mettre en place un environnement favorable au travail, qui empêchera la flemme d'apparaître, et c'est ce que je vais t'enseigner dans cet article.

Pour ne pas avoir la flemme de travailler il faut :

1. Prendre du temps pour sa vie sociale pour éviter de déprimer,
2. Se préparer tous les matins afin d'être dans de bonnes conditions pour travailler,
3. Séparer le lieu de travail et de détente afin de chasser la paresse,
4. Avoir des objectifs précis pour supprimer le doute et la procrastination.

Si tu mets en place toutes ces actions, tu limiteras grandement l'emprise de la flemme et personne ne pourra plus dire que tu es fainéant, flemmard ou paresseux !

1. Prendre du temps pour sa vie sociale et éviter une déprime démotivante

Le premier problème des entrepreneurs et des indépendants qui travaillent sur internet est la solitude.

La solitude est une des premières causes de déprime, voire de dépression selon [Ooreka](#). La déprime et la dépression (pas la maladie, mais la sensation), **créent des sentiments de fatigues, l'envie d'abandonner et de ne rien faire**.

Tu as peut-être déjà ressenti une baisse de régime ou une fatigue profonde sans savoir d'où elle venait.

Tu faisais du sport, tu mangeais correctement et tu dormais suffisamment.

Pourtant, tu te sens fatigué, même très fatigué.

Ne cherche pas plus loin, le problème est la solitude et plus particulièrement une carence en Ocytocine.

La solitude et le manque d'ocytocine (l'hormone de l'amour), crée chez nous un sentiment de déprime qui se caractérise par une fatigue extrême.

Donc, la première chose à faire pour être discipliné, c'est de consacrer du temps à ta famille et tes amis.

Essai de sortir au moins 2 fois par semaine et si ce n'est pas possible, discute avec eux au téléphone, via Skype ou discord.

2. Se préparer le matin pour être condition de travail et éviter la paresse

C'est l'un des points les plus importants de cet article.

Trop de personnes font la même erreur quand ils travaillent de chez-eux...

Ils se mettent en mode "vacances".

Autrement dit, ils restent en robe de chambre ou en pyjama.

Parfois même en caleçon ou carrément à poil, soit par flemme de s'habiller, ou par simple préférence.

Jusque-là, aucun problème, je n'ai rien contre le nudisme en solitaire.

Cependant, commencer sa journée par un acte de flemme et de paresse, va mettre ton cerveau en mode "fainéant". Le sentiment de flemme viendra de là, si ton cerveau (inconsciemment) n'a pas envie de travailler, il te le fera comprendre par une **envie de paresse et une bonne dose de flemmardise**.

De plus, ton cerveau, ne comprendra pas ce qu'il se passe.

Durant toute ton enfance, tu lui as appris à associer le "rituel d'habillement" au travail ou à l'école. Il a dû t'arriver, de passer tes samedis ou dimanches en pyjama.

Certains jours de vacances également. Cela a renforcé cette association entre habillement et travail, ce qui ne rendra la flemme que plus violente quand tu voudras travailler.

Bref, si tu ne t'habilles pas le matin, tu dis à ton cerveau "aujourd'hui on se détend".

Il te le rappellera via une flemme intense, à chaque fois que tu voudras commencer à travailler ou simplement faire quelque chose de difficile.

Tout ce que je viens de dire est également valable pour l'hygiène (brossage de dents, douche, etc).

3. Séparer le lieu de travail et le lieu de détente pour faire partir la flemmardise

C'est encore une histoire d'habitude inconsciente et d'association entre lieu et activité.

Tu dois commencer à comprendre maintenant, lorsque tu as l'habitude de te détendre, dormir ou manger dans un lieu, alors y travailler sera plus difficile. Lorsqu'on est enfant, on dort dans notre chambre, on travaille dans notre salle de classe, on mange à la cantine (où chez-nous) et on se détend dans notre chambre également.

Ce, jours après jours et mois après mois. Pendant plus d'une décennie (voir deux pour certains).

En bref, ton cerveau a appris à se détendre et à dormir dans ta chambre.

Donc travailler dans ta chambre, n'est pas la meilleure solution pour empêcher la flemme de pointer le bout de son nez.

En fait, il s'agit même de la pire des solutions.

Pour être sûr de bien comprendre, tu peux traduire la flemme comme un message que ton cerveau t'envoie pour te dire qu'il ne veut pas travailler, car il n'est pas en condition.

Voilà pourquoi **tu dois reprendre ce réflexe de travailler dans un lieu dédié** et de préférence dans une pièce séparée de là où tu dors, ainsi que de là où tu manges.

4. Avoir des objectifs précis pour empêcher les doutes, la procrastination et la flemme

Le dernier point que je voulais aborder dans cet article est celui des objectifs.

Devoir réfléchir à ce que tu dois faire avant d'agir reviens à dire à ton cerveau :
"Je ne sais pas ce que je dois faire, ni pourquoi, mais il faut que je travaille."

Un ordre difficile à accepter tu en conviens ?

L'idée est donc de te **préparer un plan d'action précis de chaque tâche à accomplir pour atteindre ton objectif**, qui doit, lui aussi être précis.

Crée des tâches (et écris les !) de manière à ce qu'elles soient faciles à réaliser, puis écris les sur ton planning du lendemain.

Par exemple, au lieu d'écrire : "Commencer à lire ce livre", écris plutôt, "Lire X pages de ce livre" (choisis le nombre de pages en fonction du temps que tu t'es accordé).

Petite astuce, plus l'objectif que tu te fixes et bas, moins tu seras productif et plus tu auras tendance à procrastiner, car tu te diras que tu as largement le temps, ce qui amènera **une envie de paresse et un sentiment de flemme**. Il faut que tu trouves un objectif juste assez élevé pour qu'il soit difficilement réalisable pour que la pression te pousse à travailler même si tu n'en as pas envie.

Cela te poussera également à te donner à fond (et tu trouveras ça plus intéressant et moins ennuyeux.)

Tu l'as sûrement compris, la flemme est une question de disposition et de préparation. Elle dépend bien plus de ton environnement **que de ta volonté ou ton autodiscipline**.

Enfaîte, la volonté servira à combattre la flemme et agir malgré elle, mais ne l'empêchera pas d'apparaître. [Augmenter son niveau de volonté](#) reste donc intéressant.

Comme tu l'as vu dans cet article, **pour vaincre la flemme il faut** :

1. Prendre du temps pour sa vie sociale,
2. Se préparer le matin,
3. Séparer lieux de travail et de détente,
4. Avoir des objectifs précis.

Si tu fais tout ça, tu remarqueras déjà que la flemme disparaîtra petit à petit de ta vie. Même si elle persiste, elle sera de moins en moins forte. Tu pourras alors considérer que tu as vaincu la flemme pour de bon.

Tu auras gagné des batailles, mais aussi la guerre !

Si cet article t'a plu, tu es libre d'aller voir dès maintenant le catalogue en [cliquant ici](#) !

Tu y découvriras des formations qui te permettront d'être plus productif et organisé.

Certaines d'entre elles disparaîtront bientôt parce que l'offre expirera dans quelques heures. N'attends pas et [clique-ici pour découvrir le catalogue](#) !