

L'INVENTION DE PETER GOLLWITZER : L'INTENTION D'IMPLEMENTATION

Cette méthode inventée en 1999 change radicalement la façon d'atteindre ses objectifs.

Et si le secret pour atteindre ses objectifs ne reposait pas sur la motivation, mais sur la précision de votre plan d'action ? Depuis 1999, une méthode conçue par un psychologue allemand s'impose comme l'une des techniques les plus efficaces pour passer de l'intention à l'action... presque sans effort.

Avoir des rêves et des objectifs est naturel, mais la difficulté réside dans le passage à l'action. Trop souvent, nous nous contentons de formuler un but vague – « *je veux me remettre au sport* » ou « *je vais écrire un livre* » – sans cadrer ni le moment, ni la manière de le réaliser. Résultat : le quotidien, les imprévus et la fatigue prennent le dessus, et l'objectif reste en suspens.

L'invention de Peter Gollwitzer : l'intention d'implémentation

En 1999, le psychologue Peter Gollwitzer démontre que le simple fait de préciser quand et comment on agira multiplie les chances de réussite. Sa formule est simple : « Quand X se produit, je ferai Y ». Ce principe lie une situation précise (déclencheur) à une action ciblée, ce qui automatise le comportement.

Exemples concrets

- Plutôt que : « *Demain, j'apprends mon cours d'anglais* »
- Dire : « *Demain, juste après le petit-déjeuner, j'ouvre mon cahier et je révise 30 minutes* »

Cette précision agit comme un signal mental : lorsque le déclencheur survient, vous passez à l'action sans débat intérieur ni besoin de motivation supplémentaire.

Preuves scientifiques à l'appui

Dans l'une de ses études, Peter Gollwitzer donne à des étudiants un devoir supplémentaire pendant les vacances. Résultat : 33% de ceux sans consignes précises le rendent, contre 75% des étudiants utilisant l'intention d'implémentation. Ce taux de réussite élevé montre la puissance du lien entre contexte et action.

Toutefois, voici un point essentiel : adopter cette méthode ne signifie pas que vous devez absolument multiplier les objectifs ou vous lancer dans une course à la productivité. Ne pas avoir d'objectif clair est parfaitement normal. Peut-être que votre priorité actuelle est simplement de prendre soin de vous, de souffler, ou de savourer votre quotidien sans chercher à « accomplir » davantage. Et c'est tout aussi valable. La méthode de Gollwitzer n'est

pas une baguette magique pour vous transformer en machine à projets, juste un outil. Un outil qui peut vous aider si, et seulement si, vous en ressentez l'envie.

Comment l'appliquer dans votre vie

1. Identifiez clairement votre objectif (écrit noir sur blanc).
2. Choisissez un déclencheur précis : un moment, un lieu ou une situation.
3. Formulez la phrase « Quand X, je ferai Y » en termes simples.
4. Répétez mentalement pour ancrer l'association.
5. Passez à l'action dès que le déclencheur survient.

Avec la pratique, ce mécanisme devient alors une habitude, transformant vos projets en réalisations concrètes presque automatiquement. « *Chaque fois que la situation X se présente, j'initierai la réponse Y* », résumait Peter Gollwitzer.