

MISE EN ŒUVRE DE L'IMPLEMENTATION D'INTENTION

L'implémentation d'intention ne coûte rien

TABLE DES MATIÈRES

1. L'implémentation d'intention.
2. Résultat de l'implémentation d'intention
3. La formule de l'implémentation d'intention
4. Voici de mauvais exemples d'implémentation d'intention...
1. Maintenant, comment faciliter l'exécution d'une tâche ?
2. Dans ce cas-là, je travaille sur l'un des 3 aspects de la tâche : l'exécution
5. Mise en œuvre de l'implémentation d'intention

Implémentation d'intention : la formule scientifique pour agir sur demande (mieux que la motivation)

Frustré de ne pas agir selon vos intentions ?

Découvrez l'implémentation d'intention, une formule scientifique pour agir sur demande.

Parfois, simplement avoir de l'autodiscipline, une bonne organisation ou de la motivation n'est pas suffisant pour agir selon vos intentions.

Voyez par vous-même :

Vous voulez peut-être mieux gérer vos e-mails... mais vous vous retrouvez à vérifier des dizaines de fois par heure votre boîte de réception...

- Vous voulez publier un article... mais votre perfectionnisme vous empêche d'appuyer sur le bouton "publier".
- Vous voulez faire du journaling pour créer un sens de progression dans vos journées... mais en fin de journée, vous ouvrez Netflix.

Vous voulez achever votre to-do liste une bonne fois pour toutes... mais arrivé à la fin de la journée, vous avez ce goût d'inachevé... en voyant votre to-do liste 3 fois plus grande.

Cela vous parle ?

Alors, ne jetez pas l'éponge.

Car dans la suite de cet article, **vous découvrirez une formule scientifiquement prouvée pour agir selon vos intentions.**

Le mieux ? Cette formule fonctionne bien mieux que la motivation.

Son petit nom ?

L'implémentation d'intention.

En 2001, dans une étude menée par des chercheurs anglais, 248 personnes étaient invitées à suivre un programme sportif.

Le premier groupe était le groupe témoin : on leur a demandé de noter la fréquence de leur pratique sportive.

Le deuxième groupe était le groupe de la motivation : On leur a demandé de suivre des séances d'entraînement, mais aussi de lire des documents sur le bénéfice d'une pratique sportive.

Les chercheurs ont aussi expliqué au groupe de la motivation comment l'exercice physique pouvait réduire les risques cardiaques.

Le troisième groupe était le groupe de l'implémentation d'intention.

Les participants ont reçu le même niveau d'information que le deuxième groupe, mais ont leur a aussi demandé de formuler un plan d'action pour savoir QUAND et OÙ ils allaient faire leur pratique la semaine suivante.

Plus précisément, chaque membre du troisième groupe a complété la phrase suivante "Au cours de la semaine prochaine, je ferai au moins 20 minutes d'exercice le [JOUR] à [HEURE] à [LIEU]"

Résultat de l'implémentation d'intention

Dans les deux premiers groupes, 35 à 38% des personnes ont fait de l'exercice au moins une fois par semaine.

Quant au troisième groupe ?

91% des membres se sont bougés et on fait au moins une fois de l'exercice.

Pourquoi l'implémentation d'intention est si efficace ?

L'implémentation d'intention fonctionne comme un ancrage mental. **Le but est de définir les indices de votre environnement qui vont fonctionner comme rappel à l'action.**

Ainsi au moment où vous percevez l'indice, vous pensez à agir. Certes, se souvenir d'agir selon ses intentions est important est un excellent début.

Mais il est également important de réduire les frictions du comportement en question...

Pour cela, je partage avec vous, un peu plus loin dans cet article, quelques techniques pour réduire la difficulté d'une tâche.

Revenons à la formule de l'implémentation d'intention et sa formule.

La formule de l'implémentation d'intention

Je vous recommande d'utiliser la formule suivante (popularisée par Peter Gollwitzer, professeur en psychologie): **QUAND / SI X arrive, ALORS je fais Y.**

Voici quelques exemples d'intention :

- **Quand** je perds ma concentration, **alors** je me lève et je vais boire un verre d'eau...
- **Si** je me réveille au milieu de la nuit, **alors** je quitte mon lit et je me mets à lire jusqu'à retrouver le sommeil...
- **Quand** j'ouvre ma boîte e-mail **alors** je traite mes e-mails sans réfléchir par lequel commencer...
- **Quand** j'arrive à la fin de ma journée, **alors** je complète mon journal...
- **Quand** je vois un ascenseur, **alors** je recherche et utilise les escaliers...
- **Quand** je bois mon café... **alors** je pratique la visualisation négative...

Pour qu'une intention d'implémentation fonctionne bien, le stimulus (l'ancrage) et l'action à réaliser doivent être le plus spécifiques possible...

Voici de mauvais exemples d'implémentation d'intention...

- Quand je suis fatigué alors je me repose...
- Quand j'ai du temps, je fais du sport...
- Quand je suis motivé, je vais cuisiner...

Maintenant, comment faciliter l'exécution d'une tâche ?

Dans mon programme Procrastination bénéfique, je dis toujours que le problème de la procrastination n'est pas une question de motivation, mais la structure de la tâche à laquelle on fait face.

Pensez-y : même le plus grand des procrastinateurs va FAIRE quelque chose à la place de la tâche qu'il est en train de remettre au lendemain...

Ce quelque chose qu'il est en train de faire a une structure différente que la tâche qu'il repousse. Ce quelque chose est plus captivant.

L'une des astuces consiste donc à transformer les tâches repoussantes en tâche captivantes.

Cela renforcera encore plus la probabilité d'agir selon vos intentions initiales.

Reprenons l'exemple de l'e-mail.

Quand j'ouvre ma boîte e-mail, **alors** je traite le premier e-mail sans réfléchir.

Dans Gmail (mais aussi dans Outlook) se trouvent des options avancées qui vous permettent d'activer **l'avance automatique**.

Le concept ? Dès que vous avez répondu à un e-mail, vous passez directement au suivant sans retourner dans la boîte de réception...

Cela vous permet d'être bien plus rapide dans le traitement de vos e-mails, car vous n'avez pas à choisir ENSUITE quel e-mail sélectionner.

Dans ce cas-là, je travaille sur l'un des 3 aspects de la tâche : l'exécution

Mais vous pouvez aussi travailler sur le commencement de la tâche (supprimer les obstacles à commencer) et sur l'achèvement de la tâche.

Par exemple, faire ses impôts est une tâche pénible que l'on peut faciliter en...

- En créant une **checklist** pour savoir où économiser
- Engageant un fiduciaire (on devra quand même regrouper les **notes de frais** tout au long de l'année... mais il faut l'admettre, la tâche est bien plus facile ;-))
- Écoutant une bonne musique au moment de faire ses impôts...
- S'offrir une récompense unique à la fin de sa déclaration...

Il existe évidemment d'autres techniques pour transformer une tâche désagréable en tâche captivante... **et j'en parle ici**.

Dans tous les cas, l'implémentation d'intention à elle seule vous aidera déjà à vous souvenir plus souvent de passer à l'action au bon moment.

Peu importe le comportement à réaliser, la structure est identique : **"Quand la situation X se présente, alors je vais exécuter la réponse Y."**

Et les études sont nombreuses à le dire : ça fonctionne.

Mise en œuvre de l'implémentation d'intention

L'implémentation d'intention ne coûte rien, mais elle apporte beaucoup.

Commencez par créer une implémentation d'intention que vous réaliserez durant quelques jours.

Pour commencer, éviter les comportements en lien avec des pulsions ou des addictions.

Idéalement, faites du journaling sur le changement que cela vous apporte au quotidien.

Puis, si la pratique est concluante, passez à une nouvelle implémentation d'intention.

Julien Gueniat

Fondateur d'Organisologie.com. Auteur de 3 livres. Ex-commandant de compagnie dans les troupes de sauvetage. Titulaire d'un brevet fédéral en leadership et management. Papa. Buveur de café.