

Comment arrêter de procrastiner (le retour)

[Lien vers la vidéo](#)

Dialogue de la vidéo:

"Salut les artistes, j'espère que vous allez bien. Aujourd'hui on va parler de procrastination, ou comment arrêter de toujours remettre les choses à demain.

Je vais vous donner mes quelques astuces personnelles pour vous éviter automatiquement de vous trouver des excuses et de remettre votre apprentissage ou vos progrès à demain.

De nos jours, on a un peu tous le même problème, trouver du temps pour faire ce qu'on aime.

La plupart des problèmes qui reviennent sont bien souvent les mêmes. Même si on mène une vie bien chargée, on se cherche toujours de nouvelles excuses pour éviter de faire ce qu'on aime vraiment, et je parle de véritables activités, faire travailler son cerveau activement, apprendre de nouvelles choses, par exemple s'améliorer en dessin, je ne parle pas de procrastination devant une série télé, de jouer aux jeux vidéo, trainer devant YouTube sans aucun but, ou trainer sur les réseaux sociaux, et spécialement Facebook.

Toutes ses activités sont des activités non productive et elles endorment votre cerveau, voire pire, elles vous empêchent d'être créatif. Le cerveau créatif est un muscle, il faut l'entraîner un peu tous les jours.

Profitez de cet effet boule de neige, vous apprendrez bien plus vite en étant régulier qu'en procédant par cure, c'est à dire dessiner par exemple 5h en un jour est bien moins efficace que de dessiner une heure par jour répartie sur 5 jours.

Ça laisse le temps à votre cerveau d'assimiler les informations et de dormir dessus efficacement.

En réalité, les gens qui ne trouvent pas le temps sont en général les gens qui ne se donnent pas le temps. Car il y a une énorme différence entre trouver le temps, et prendre le temps.

La rengaine habituelle, et je peux vous le dire car elle sort souvent de ma bouche, même encore de temps en temps sans que je m'en rende compte

[Apprendre à dessiner](#)

c'est: "non désolé j'ai pas le temps". En général je dis ça quand je n'ai pas envie de faire quelque chose.

Avec un peu de recul, même si je mène une vie assez chargée j'avoue, je peux toujours me créer des moments pour moi. Réfléchissez-y aussi, et posez-vous la question.

Est-ce que je me cherche des excuses pour aller procrastiner sur internet ou ailleurs ?

Est-ce que je vis pour le futur ou pour l'instant présent ?

Est-ce que je m'empêche inconsciemment de réussir ce que j'ai vraiment envie d'entreprendre?

Vous allez vite vous rendre compte qu'on a tous nos petites stratégies internes pour ne pas ne pas s'atteler à ce qu'on aime vraiment. Donc voici mes quelques recommandations pour vous histoire d'arrêter de procrastiner une bonne fois pour toute, et spécialement pour vous mettre régulièrement à dessiner.

La première, empêchez-vous de vous trouver des excuses bidons, et ôtez-les de votre bouche une fois pour toutes.

Vous allez voir que cela va énormément vous aider pour accomplir vos tâches et le fait que le discours habituel ne sorte pas de votre bouche va vous préparer psychologiquement le terrain pour la suite.

La seconde c'est bloquez tout ce qui vous parasite la vie. Pour Facebook ou pour tout ce qui se trouve sur internet par exemple, vous pouvez installer un logiciel gratuit ou un module externe pour votre navigateur afin de bloquer l'accès à votre email ou aux réseaux sociaux, pendant vos horaires de production.

Vous pouvez par exemple chercher Facebook blocker ou stayfocusd, à installer sur chrome ou firefox. Cela vous évitera par exemple de taper machinalement le mot "Facebook" sur votre navigateur.

Je vous dis ça car cela m'arrivait comme par magie passé un temps, je tapais Facebook sans m'en rendre compte, et la boum, je passais parfois 30 min voire 1h à procrastiner sur mon fil d'actualité sans vraiment y penser, en mode cerveau déconnecté.

Pensez aussi à supprimer toutes les notifications de votre téléphone portable.

Il faut couper tout ce qui peut ruiner votre élan de créativité, et les notifications de téléphone vous empêchent de vous concentrer.

Il faut se le dire franchement, entre vous et moi. On vit dans un monde de l'information.

Il y a un trop plein d'information et de contenu. C'est à vous de prendre la décision de filtrer le contenu qui vous est essentiel pour vos passions et vos activités.

Vous n'avez pas à passer 2h à 3h à vous divertir quotidiennement par des activités complètement passives pour être heureux. Prenez votre vie en main, choisissez les flux d'informations qui vous intéressent, et réduisez ce flux de l'information à l'essentiel.

Je sais que personnellement j'utilise le logiciel Feedly pour rassembler les meilleurs contenus qui conviennent pour mon activité.

Je ne suis pas abonné à tout ce qui m'intéresse, je ne m'abonne qu'au flux RSS les plus importants. En gros, sur mon fil RSS, il n'y a que l'essentiel de ce qui me fait avancer dans mon activité du dessin et rien d'autre.

Je ne suis pas abonné à toute une ribambelle d'artistes, car on a vite fait de se sentir nul face aux créatifs bien plus compétents que nous, et à passer notre temps à admirer plutôt qu'à s'améliorer.

Abonnez-vous à tout ce qui vous motive vraiment et vous encourage à produire, apprenez des meilleurs sans pour autant y passer trop de temps.

Mettez votre priorité sur le passage à l'action, et tenez-vous-y, ça va payer je vous le garantis. Vous en êtes capable comme tout le monde. **Mon troisième conseil du jour** pour arrêter de procrastiner c'est: "faites partie d'une communauté de gens comme vous, qui partagent la même passion ou activité."

Et encore mieux, si vous trouvez un petit groupe de travail bien sympathique, et idéalement avec des personnes un peu meilleures que vous, histoire de vous tirer vers le haut, c'est parfait.

Je sais que quelques-uns de mes élèves sont en train de travailler ensemble sur un projet BD en ce moment même sur les [forums d'apprendre-a-dessiner](#), et c'est super stimulant pour tout le monde.

Personnellement je me souviens que ce qui m'a vraiment aidé quand j'ai commencé à apprendre à dessiner en 2005, c'était de travailler avec mon meilleur ami sur un petit jeu vidéo indépendant.

Bon à l'époque je n'étais vraiment pas l'aise avec le dessin de personnage, mais l'inertie de groupe m'a vraiment tiré vers le haut, et m'a sorti régulièrement de ma zone de confort.

Aussi pensez à noter vos idées à l'avance sur un carnet, avant de passer sur votre feuille. En effet, si vous attendez d'être au-dessus d'une feuille blanche, sans aucune idée en tête, vous risquez de vous bloquer.

Donc notez au fur et à mesure vos idées, laissez-les mûrir, puis revenez-y dès que vous souhaitez dessiner.

Combien de fois, quand je débutais, j'arrivais sans aucune idée en tête au-dessus de ma feuille, sans aucun objectif, et mon premier réflexe était d'aller chercher une photo bidon sur internet, que je finissais par copier bêtement.

Ça n'avance à rien, et à terme c'est vraiment décourageant. On a l'impression que nos créations sont des coquilles vides qui n'intéressent personne.

Même si votre niveau de dessin n'est pas sensationnel, vos idées seront quand même appréciées par les autres, et vous aurez davantage de retour, ce qui vous motivera encore plus.

Mon quatrième conseil du jour c'est "croyez en vous!".

Bon c'est plus facile à dire qu'à faire vous allez me dire, mais réfléchissez deux minutes. Quand on y pense vraiment, chacun est unique. Je veux dire par là, si vous demandez à vos artistes préférés de copier votre style de dessin, même si vous êtes un débutant, ils n'y arriveront pas vraiment à cent pourcents.

Le dessin, c'est un peu comme une signature, c'est une activité qui fait intervenir des millions de neurones avec une combinaison unique de signaux de nature électrique. Impossible de le copier parfaitement.

Donc imaginez après quelques années de dessin régulier, un peu tous les jours, quand vous ferez des dessins corrects et que vous aurez votre propre identité graphique.

Ça va devenir de plus en plus génial au fil du temps, et à mesure que vous progressez, vous allez devenir de plus en plus motivé, et vous vous poserez de moins en moins la question, est-ce que j'en suis vraiment capable?

N'attendez pas d'avoir 70 ans, et d'être à la retraite pour vous poser la question, en pensant que vous aurez plus de temps quand vous

serez vieux.

La vie c'est maintenant, et quand on vieillit on a tendance à être de moins en moins motivé et énergique, ce qui paraît logique.

Donc foncez les amis.

Mon cinquième et dernier conseil pour aujourd'hui c'est: "donnez-vous des défis personnels". Dernièrement, je me suis moi-même posé un défi histoire de me remotiver et de reprendre du temps pour mes projets personnels, que j'ai laissé de côté depuis que j'ai ouvert le blog apprendre-a-dessiner.org il y a quelques années.

Le principe est de s'engager publiquement devant des personnes.

Pour ma part, en ce moment sur mon compte instagram, je dessine les personnes qui me taguent.

Dès que je vois un visage qui m'intéresse, je le dessine. Et j'alterne, une fois un homme, une fois une femme.

Et vous savez quoi, je suis passé de 1h de dessin par semaine (je ne rigole pas) à deux heures par jour en l'espace d'un instant, juste parce que j'ai officialisé l'information et que je me suis engagé devant un public. Et ça ne m'empêche pas de mener une vie équilibrée, au contraire, j'adore ça, et je suis encore plus productif qu'avant. Même si je pense être déjà très bien organisé, cela me pousse dans mes derniers retranchements tout en me faisant plaisir, et je passe moins de temps à procrastiner dans la journée.

Voilà pour aujourd'hui, j'espère que la vidéo vous a plu. Ecrivez un commentaire si c'est le cas.

A + les artistes, prenez soin de vous et motivez-vous

Bye bye"

-Pit