

Développement personnel

RÉSISTER À LA GRATIFICATION IMMÉDIATE



concept

Quand nous cherchons à atteindre des objectifs, et malgré notre meilleure volonté et nos bonnes résolutions d'autodiscipline, nous nous laissons souvent distraire par des **plaisirs immédiats** qui nous fournissent une récompense rapide, certes mais parfois en contradiction avec nos objectifs de départ.



gratification immédiate - gratification différée

La gratification **immédiate** est notre tendance à renoncer à une récompense future afin d'obtenir une gratification moins grande mais plus immédiate.

À l'inverse, la gratification **différée*** est notre capacité à résister à la récompense immédiate dans le but d'obtenir une gratification plus importante plus tard.

* Sur le sujet, Walter Mischel, psychologue américain, a mené des études concernant la gratification différée, notamment grâce au test du marshmallow : Une guimauve est donnée à chaque enfant. Si l'enfant résiste à l'envie de la manger, il en obtient deux autres en guise de récompense.



autodiscipline

Par exemple, vous cherchez à perdre du poids, le paquet de cookies du soir qui vous permet d'être vite rassasié vous éloigne de votre but.

Vous voulez apprendre à jouer d'un instrument, mais le soir en rentrant du travail vous êtes fatigué et saturé, votre **gratification immédiate** pourra être de terminer la soirée sur Instagram ou Netflix.



parce que nous sommes faillibles

Si nous voulons **nous accomplir**, nous devons nous discipliner. Résister à la gratification immédiate est inconfortable, mais indispensable pour arriver à nos fins.

Et comme nous ne pouvons pas compter juste sur la gratification différée pour rester motivé et discipliné sur la durée, les objectifs longs étant trop abstraits et lointains,

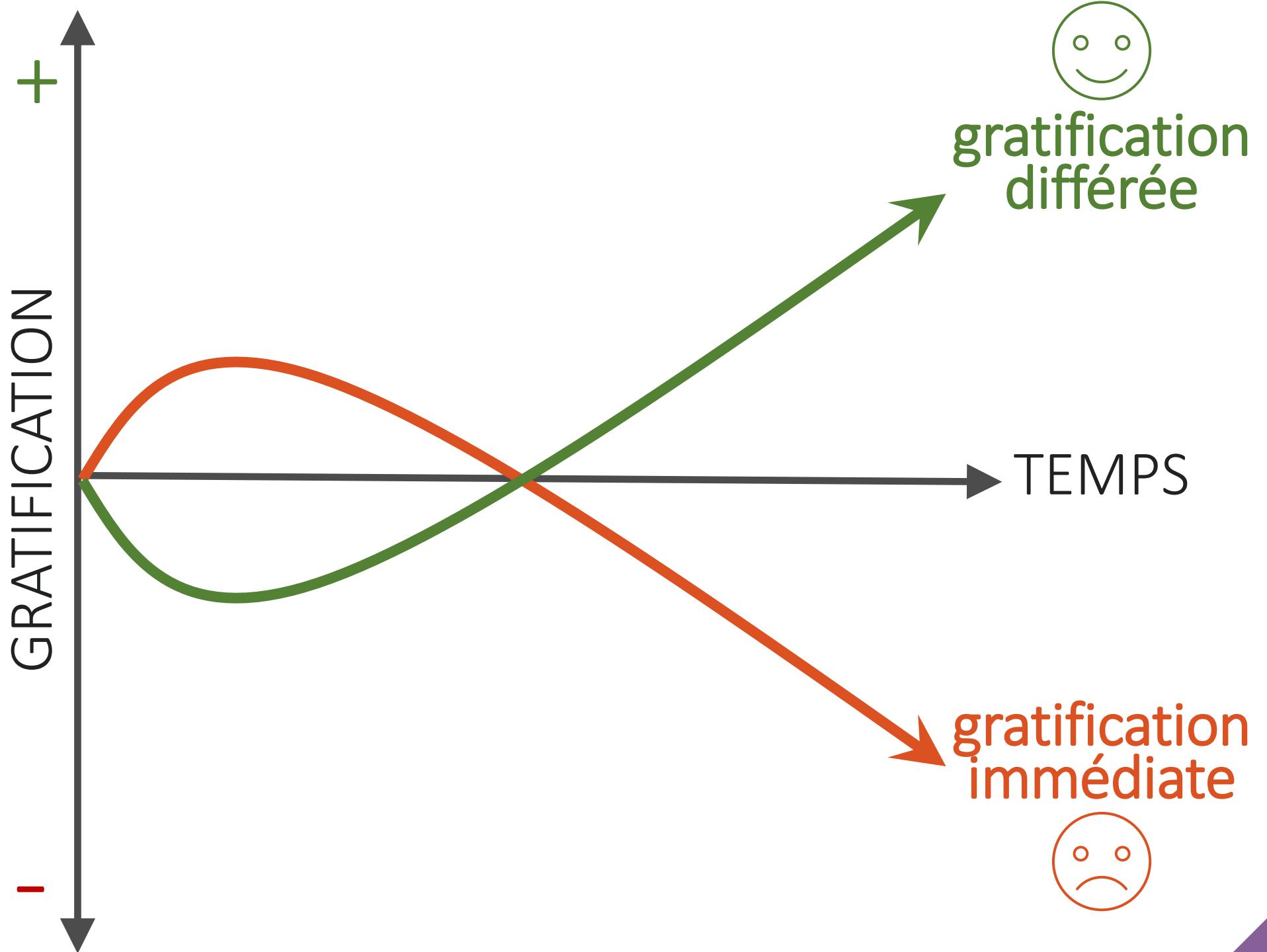
rappelons-nous que nous pouvons décomposer nos grands objectifs en petits plus rapides et faciles à atteindre afin de nous féliciter et nous récompenser plus régulièrement.



Et ne nous condamnons pas pour les **petits craquages** qui jalonnent obligatoirement le parcours.



Le schéma 😊



**Un grand merci pour vos likes et vos partages
qui nous soutiennent tous les jours !**



www.eb-consult.fr