

libéré et soldé en sept ans. Même une hypothèque sur 30 ans pourrait être payée au cours d'une carrière de 40 années. Le fond du problème est de repousser, autant que possible, la retraite jusqu'à ce que la maison soit totalement payée.



### Budget du foyer

La meilleure méthode pour éviter de remettre à demain les factures de votre foyer comme l'électricité, l'entretien de la maison, etc., est de commencer aujourd'hui à tenir le compte de chaque dollar de vos dépenses. Chaque dollar que vous gagnez doit avoir un *nom* ou une *étiquette* - soit comme dépense ou comme une économie, qui lui soit attaché. Le manque de plan de dépense ou d'un budget familial est un crime de gestion contre votre famille.

### Economie pour la retraite

Pour se retirer confortablement, une personne a besoin d'économiser régulièrement au moins 15 pour cent de son chèque de paie pendant les années de travail. La plupart des compagnies mettent de côté environ 5 pour cent pour leurs employés. De plus, elles offrent souvent de donner un autre 3 à 5 pour cent de ce que vous avez déduit comme économie

de votre chèque de paie régulier pour votre retraite. Cependant, environ 20 à 30 pour cent des employés ne tirent pas avantage de cette possibilité, et la majorité ne couvrent pas le manque pour atteindre l'objectif de 15 pour cent. Prendre du retard dans ce domaine rend plus difficile avec le temps de combler la différence qui assure une retraite paisible.

### Dons

La majorité des membres d'église ne rendent pas régulièrement une dîme honnête à leur Père céleste et donnent généreusement pour le budget de l'Église locale ou les missions outremer. Cette remise à demain de la gestion peut être contournée par « la générosité systématique ». Dès que vous recevez votre chèque de paie, décidez que la première responsabilité financière que vous remplirez sera de donner votre dîme et vos offrandes d'un cœur joyeux. Que vous donnez dans la traditionnelle enveloppe ou autrement, décidez de suivre l'exemple des membres de l'église de Corinthe – ils avaient pris l'habitude de mettre de côté leur dîme chez eux au début de la semaine (1 Corinthiens 16 :2).

### Références:

- <sup>1</sup>Brandon Specktor, "Five Geniuses with Serious Procrastination Problems," *Readers Digest*, April 2015, pp. 142-143.
- <sup>2</sup>Maia Szolovitz, "Stand & Deliver," *Psychology Today*, July/August 2003.
- <sup>3</sup>Mary Hunt, "It's About Time," *The Cheapskate Monthly*, July 2000, p. 1.
- <sup>4</sup>"Stop Procrastinating," *Prevention*, January 2004, p. 158.

Distribué par: Minsitère de l'économat de la Fédération du sud de la Nouvelle Angleterre

Directeur: Thomas W. Murray **Produit par:** le Département de l'économat, Union des Fédération du Pacifique **Directeur:** Gordon Botting **Secrétaire/correctrice:** Maricel Felarca

**TRADUCTION FRANÇAISE:** Georges L. Hermans



# La MARMITE à Ragout

UN POT-POURRI D'IDÉES PRATIQUES  
pour vous aider à devenir de meilleurs économat

Août 2016 | Volume 21, #8

## LE PIÈGE DU LENDEMAIN

par Gordon Botting, DrPH, CHES, CFC

Etes-vous une personne qui remet toujours à demain? Alors, vous n'êtes pas seul. Selon une étude, 90 pour cent des individus remettent à demain au moins en une occasion, et un quart d'entre-elles remettent souvent les choses pour un autre jour. Vous avez peut-être aussi cherché toutes les excuses possibles pour ne pas compléter un rapport, un projet ou votre responsabilité du jour.

Etes-vous quelqu'un qui aime dire: « Je travaille mieux sous pression », « J'ai beaucoup de temps pour terminer ce devoir » ou « Je n'ai pas trop envie de terminer ce rapport aujourd'hui »? Des artistes éminents, voire même des génies dans leurs domaines, ont eu un sérieux problème avec le report à demain. Prenez Wolfgang Amadeus Mozart qui écrivit l'ouverture de *Don Giovanni* la nuit avant que l'opéra ne soit joué. En fait, lors de la première l'encre n'était pas encore sèche sur la partition et il n'y avait certainement pas de temps pour une répétition. Il est intéressant

de voir que ce compositeur brillant et prolifique pouvait créer des symphonies entières dans sa tête souvent tout en jouant au billard et ne les mettrait pas sur papier tant qu'il ne les aurait pas totalement complétées dans son esprit.

Frank Lloyd Wright qui créa sa fameuse structure en environ deux heures. Le magnat du magasin de Pittsburgh, Edgar Kaufmann engagea Wright pour imaginer des cascades pour sa propriété en vue de sa retraite. Wright visita la propriété de Kaufmann en Pennsylvanie et dit qu'il avait de grands plans pour ses cascades. Des mois plus tard, Kaufman décida brusquement de visiter le studio de Wright sans s'annoncer, pour constater les progrès concernant son projet. Malheureusement, Wright n'avait pas le moindre plan à montrer. Des apprentis le regardaient nerveusement tandis qu'il mangeait son petit déjeuner tranquillement. Ensuite il dessina les « Fallingwater- Chutes d'eau », devenue une icône du design

*L'économat est un style de vie global. Il implique notre santé, notre temps, nos talents, notre environnement, nos relations, notre spiritualité et nos finances.*

moderne et un point de repère national et historique.<sup>1</sup>

### **Pourquoi remettez vous à demain?**

La plupart d'entre-nous le font dans au moins un domaine de nos vies. Puis il y a les individus qui le font dans tous les domaines de leur vie. Ci-dessous se trouve une liste de quelques raisons pour lesquelles vous et moi tendons à attendre la dernière minute.

#### **Croyances erronées**

Une croyance commune chez les gens qui remettent au lendemain, est qu'ils travaillent mieux sous pression ou qu'ils se sentent mieux envers ce projet s'ils s'en occupent plus tard dans la journée de travail. Ils pensent que la pression due au temps améliore leur performance.

Malheureusement, demain n'arrive jamais, et le travail de dernière minute est insatisfaisant et de mauvaise qualité. Luttez contre ces impulsions trompeuses!

#### **La crainte de l'échec ou du succès**

La crainte est la ligne de base pour ceux qui remettent au lendemain. Ils craignent de ne pas avoir les aptitudes nécessaires ou le talent naturel. De ce fait, ils préfèrent être vus comme manquant de temps ou d'effort, plutôt que comme manquant d'aptitude ou de talent. Si vous croyez que le succès va vous mettre dans une situation hasardeuse ou difficile, comme faisant mieux que vos contemporains, paraissant trop ambitieux, ou vous mettant en



#### **Perfectionnisme**

ligne pour de plus grandes attentes, vous allez fort probablement commencer à remettre à demain.

#### **La recherche de l'exaltation**

Remettre à demain peut produire une poussée d'adrénaline. Vous pouvez par exemple, simplement regarder à la télévision la queue d'individus devant la boîte postale du bureau de poste quelques minutes avant minuit le 15 avril pour expédier leur rapport d'impôts.<sup>2</sup>

#### **Surestimer**

Soit nous surestimons le temps qu'il nous faut pour un certain projet ou nous avons tendance à surestimer le temps que nous avons. La première surestimation assume que cela nous « prendra de maintenant à l'éternité » et plutôt que de faire quelque chose, même une partie du projet, mieux vaut ne rien faire. La seconde surestimation nous pousse à nous redire sans cesse que nous avons « beaucoup de temps ».<sup>3</sup>

#### **Comment cesser de remettre au lendemain**

##### **Inscrivez-le**

Réduisez votre tâche à des

objectifs réalisables ou faites des plans sur papier. Voir la totalité du projet en noir et blanc, aide à éliminer l'inconnu.

#### **Soyez sélectif**

Faites simplement un projet à la fois ou diviser une tâche en sections plus maniables. Si vous écrivez un rapport, complétez une section à la fois. Faites toujours le segment le plus effrayant en premier et le reste semblera être un plaisir.

#### **Fixez-vous votre temps**

Utilisez le chronomètre de votre téléphone portable pour vous fixer des blocs d'une heure pour compléter une section de votre rapport ou de votre tâche, comme nettoyer une partie de votre garage.

#### **Ignorez tout le reste**

Nettoyez votre bureau ou la table de votre cuisine et lancez-vous dans votre tâche. Pendant ce temps ignorez les courriels et mettez votre téléphone sur vibration.<sup>4</sup>

#### **Pas d'arrêts**

A moins que vous ayez besoin d'aller aux toilettes il ne doit y avoir absolument aucun arrêt pour quoi que ce soit – allez de l'avant. Vous serez agréablement surpris par la somme de travail accomplie.

#### **Soyez réaliste**

Tenez-vous à une période de temps limite et à vos ressources

pour vous concentrer uniquement sur votre projet.

#### **Récompensez votre effort**

Accordez-vous vous-même une récompense, comme un DVD ou un CD favori, si vous finissez votre tâche plus tôt.

#### **La mise au lendemain financière**

##### **Les assurances à terme**

Si vous êtes marié et avez des enfants, la première chose que vous DEVEZ FAIRE est d'acheter une assurance vie, de préférence à terme pour la protection et la sécurité financière de votre famille. Ne tardez pas d'un jour, car si quelque chose vous arrivez, à vous ou à votre épouse, comme un accident mortel ou une maladie fatale, votre famille serait dans un trou émotionnel autant que financier.

##### **La maison**

J'ai été choqué de lire dans un récent sondage des Baby Boomers (les gens nés entre 1946 et 1964) que 70 pour cent planifient de payer leurs maisons durant leurs années de retraite (10,000 baby boomers prennent actuellement leur retraite chaque jour.)



Aujourd'hui, un prêt habitation de \$150,000 pour une maison à trois ou quatre pour cent sur une hypothèque de 15 ans n'est, probablement partout, pas plus que l'équivalent d'une location à \$1,200 par mois. Si vous ajoutez une autre \$600 ou 30 pour cent, vous pouvez être