



LA PROCRASTINATION
**UNE SACRÉE
ARNAQUE
DE SOI !**

Par Clio FRANGUIADAKIS,
Osez l'Odyssée ! à Bordeaux.
Développement des performances,
Soft Skills & Leadership.



000

Je procrastine (et culpabilise). Tu procrastines (pas toi ?). Il procrastine (honte à lui). Nous procrastinons (y a pas que moi !). Vous procrastinez (et n'êtes que des êtres humains après tout !). Ils procrastinent (c'est la vie !).
Qui, parmi vous, n'a jamais procrastiné avec un grand art ? Culpabilité, honte, dépit en résultent ? Décryptage, pour changer votre rapport au temps ET à soi, et passer à l'action.

La procrastination est la tendance de l'être humain à différer, à remettre au lendemain la décision ou l'exécution de quelque chose (CNRTL). L'on retarde intentionnellement l'accomplissement d'une tâche prévue, malgré les conséquences négatives à venir. En fait, il s'agit d'un échec de régulation de soi-même, qui se produit en raison d'une priorité accordée à la gestion de notre humeur à court terme (Sirois & Pychyl, Canada). Elle prend généralement ses racines dans l'enfance, souvent en réaction à un mode d'éducation autoritaire, mais surgit parfois vers l'âge de 40 ou 50 ans.

20 % des gens seraient des procrastinateurs chroniques

Elle génère de vives émotions ou l'indifférence. 20 % des gens seraient des procrastinateurs chroniques !

POURQUOI ?

Recherche de la satisfaction immédiate, plaisir, bonheur ; croyance qu'il faudra faire beaucoup d'efforts ; manque de motivation, sens ou utilité ; faible énergie, fatigue ; peur de l'échec, découragement ; échéance trop lointaine ; objectif difficilement atteignable, sans récompense prévue... En bref : des facteurs internes à soi ou externes.

ÇA ME FAIT DU BIEN !

Notre procrastination parle de notre état d'esprit, histoire personnelle, ambition et rêves, de nos peurs existentielles aussi. Soit nous cédon au chant des sirènes (voleurs de temps ou tentations plaisirs) et culpabilisons ensuite pour n'avoir pas fait l'essentiel ; soit nous écoutons les injonctions parentales et sociétales et nous conformons ; soit nous nous rebellons et fuyons.

Un temps d'introspection sur le sens de nos objectifs nous ferait du bien

Un temps d'introspection sur le sens de nos objectifs nous ferait du bien ! Que raconte notre attitude en termes d'émotions ou besoins fondamentaux : saturation ou ras-le-bol, confusion ou découragement ? Et si procrastiner reflétait notre simple besoin de vivre au présent, en conscience de ses avantages et inconvénients ? Par exemple : prendre le temps de rêver ou réfléchir à son avenir, ou de ne penser à rien, écouter son corps ou le chant des oiseaux, observer les couleurs de l'automne, lire un bon livre ou profiter de la présence d'un ami, accueillir l'inspiration créatrice de quelque chose de lumineux.

EN RÉALITÉ, NOUS FUYONS

...l'ennui, l'inconfort, la difficulté, le jugement d'autrui, l'échec anticipé, l'énergie à fournir et le temps à consacrer à l'activité. Et tout ce qui ne fait pas partie de notre cœur de mission, à faible valeur ajoutée, qui ne rapporte rien.

LE CERVEAU EN CONFLIT INTERNE

C'est notre cerveau qui procrastine ! Pas nous ! Notre système limbique (inconscient, émotions, automatismes) s'oppose à notre cortex préfrontal (autorégulation, anticipation, planification, raisonnement, résolution de problème, organisation, production...). Mais c'est bien nous qui ne savons pas résister à ce qui génère du plaisir : cette récompense immédiate. Beaucoup d'énergie est donc nécessaire pour ce qui ne nous motive ni nous passionne.

NOS EXCUSES FAVORITES...

Ce n'est pas bien grave... Autre chose à faire avant... Besoin de connaître ou acquérir ceci pour pouvoir ensuite... Pas le bon moment... Overbooké... J'ai oublié... ça me gêne... pas en forme... trop tard, on verra demain...

...ET NOS FAUSSES CROYANCES

Je bosse mieux sous pression ! Travailler en week-end ou faire une nuit blanche n'a jamais tué personne ! Plus efficace sous pression ! Jeter un coup d'œil à mes mails ne nuit pas à mon efficacité ! Le livrable est seulement dans 8 mois !...

CONSÉQUENCES

Distraction et désorganisation : objectifs pas définis, priorités pas clarifiées, aucune planification et pauses multipliées ! D'où notre état tendu sur la durée. Toute entreprise connaît les diagnostics faits trop tard, les pénalités de retard, les opportunités de business manquées, et le stress... Tout cela est préjudiciable et nous coûte cher. Alors que faire ?

STOP À LA PROCRASTINATION !

Veillons sur notre bien-être ET nos priorités et productivité en 4 étapes :

1. Prendre soin de soi : questionner vos motivations profondes ; s'atteler aux activités essentielles le matin en pleine énergie ; s'autodiscipliner et résister aux distractions et voleurs de temps ; renoncer au perfectionnisme.

2. Veiller sur la qualité de ses relations : s'entourer de collaborateurs et partenaires qui poussent à l'action et respecter les échéances ; célébrer vos réussites chaque soir.

3. S'organiser correctement : identifier le sens et les enjeux de vos activités ; créer, intercaler dans votre agenda et consulter votre to-do-list journalière et mensuelle, puis afficher celle relative au trimestre et année en cours ; faire le point régulièrement sur vos avancées ; créer si besoin un rétroplanning ; s'atteler aux tâches et dossiers à l'avance, en prévision des aléas à venir.

4. Astuces en bonus : un environnement propice à votre concentration ; auto-challenger votre temps grâce à un sablier d'une heure ; partager vos avancées avec un coach professionnel, mentor ou partenaire qui vous encourage.

Voilà de quoi souffler du vent dans vos voiles de façon innovante .

Nous ne sommes pas de simples machines à prendre des décisions rationnelles. Au fond, nous sommes mus par un mélange de désirs, de croyances, de pulsions et de caprices. À tout moment, des désirs contradictoires rivalisent pour prendre le contrôle de notre corps et de notre esprit.

John Perry

