



CLE :

La procrastination

OBJECTIFS DE LA CLE

- Comprendre le mécanisme de la procrastination
- Apprendre à se poser les bonnes questions
- Passer à l'action sur le sujet de fond

PRINCIPE : La procrastination est une tendance à remettre systématiquement ou très souvent, au lendemain ou à plus tard une action, quel que soit le domaine, et cela alors même que nous savons qu'il serait bénéfique pour nous de la réaliser. Cela peut tout simplement être dû au fait de ne pas aimer faire telle ou telle « tâche », toutefois, cela peut aussi être une réponse à un autre sujet/problème sous-jacent !

Exemple : une personne qui retarde le fait de rédiger et d'envoyer sa candidature pour une offre d'emploi => à quel problème cela peut-il répondre ? => à la peur d'affronter une réponse négative qui serait vécue comme un échec et cela permet donc de rester dans une certaine zone de confort => le sujet ici à travailler n'est donc pas la rédaction du CV ou de la lettre de motivation mais bien la relation à l'échec.

Nous procrastinons tous plus au moins, toutefois, cela peut devenir problématique, voir même un handicap dans la vie personnelle ou professionnelle. Dans ce cas, il convient de suivre le processus suivant.

1 – CHERCHER LA RAISON FONDAMENTALE

Il s'agit là d'être honnête avec soi-même et de se questionner au-delà du simple fait de ne pas avoir envie ou aimer faire telle ou telle chose.

Questions à se poser : En quoi est-ce positif pour moi de ne pas faire cette chose ? En quoi est-ce mieux pour moi de ne pas le faire ? A quel besoin ou problème cela répond ?



2 – ACCEPTER ET ETRE BIENVEILLANT VIS-A-VIS DE SOI-MEME

S'auto-flageller et se culpabiliser de ne pas faire les choses n'arrangeront rien à la situation. Acceptez la raison fondamentale que vous avez identifiée en l'abordant comme une nouvelle opportunité de travailler sur le sujet et de progresser ! Vous avez enfin trouvé le début du chemin pour venir à bout de cette tendance polluante !

3 – SE METTRE EN MOUVEMENT

Travaillez le sujet de fond (ex : la relation à l'échec) en adoptant la technique du « Pas à pas » : segmentez les choses et allez-y étape par étape. Rien ne sert de vouloir affronter l'Everest tout de suite, au risque de vous décourager très vite. Envisagez les choses étapes par étapes, avec un rétroplanning clair et écrit, puis célébrez chaque pas franchi.

Faites-vous accompagner par un professionnel du développement personnel si vous pensez que le sujet est trop profond pour réussir à le travailler seul.



POUR ALLER PLUS LOIN

- « J'arrête de procrastiner ! 21 jours pour arrêter de tout remettre au lendemain », de Diane Ballonad Rolland, aux éditions Eyrolles.
- « Comment ne pas tout remettre au lendemain », de Bruno Koeltz, aux éditions Odile Jacob.
- L'émission « Comment ne plus remettre au lendemain » de « Grand bien vous fasse » - épisode du 19 août 2019, à écouter en Podcast.

