

# L'art de toujours tout remettre au lendemain

par Marie-Chantal Dufour-Beaudin

**Il reste deux jours avant la date de tombée, et Marie n'a pas encore écrit une ligne. Un sentiment de culpabilité étouffe son inspiration. Debout, entre la cuisine et le bureau, un torchon dans une main et un crayon dans l'autre, elle hésite entre laver les murs de son appartement et rédiger son « maudit » rapport. Un mot affreux lui traverse alors l'esprit : procrastination. Hé oui ! Marie en souffre. Cette fâcheuse habitude ne se guérit pas, mais on peut la contrôler.**

Retarder le moment d'exécuter des tâches importantes vous occasionne des remords de conscience ? Alors, comme Marie, vous souffrez de procrastination. Mais attention ! Selon l'avis de Caroline Sénécal, psychologue et chercheure à l'Université Laval, « ce n'est pas parce que l'on fait les choses à la dernière minute que l'on souffre de procrastination pour autant. Tout tient dans l'intention de départ. Si vous avez choisi, pour de bonnes raisons, de commencer la rédaction d'un article trois jours avant la date de tombée, il ne s'agit pas de procrastination. »

## Frizzzz... Une histoire d'horreur !

Avez-vous peur de l'échec, peur de déplaire, peur d'être contrôlé, peur d'être évalué, peur de faire votre vie ou peur de vous attacher ? D'après Marie-Andrée Linteau, psychologue au Service d'orientation et de consultation psychologique de l'Université de Montréal, « la procrastination, ce n'est ni de la paresse ni de la mauvaise volonté. C'est une façon subtile de se protéger parfois de peurs intenses et d'éviter de faire face à des problèmes personnels. » Ainsi, si vous repoussez continuellement la rédaction

d'un texte, vous repoussez peut-être votre peur de ne pas être à la hauteur de ce que votre patron, votre professeur ou votre client attendent de vous.

Les peurs ne sont pas à l'origine de votre paralysie ? Alors peut-être n'êtes-vous pas motivé par les bonnes raisons.

## Appel à la motivation !

Des motivations « internes » vous pousseront si vous avez du plaisir à réaliser un travail et si vous entreprenez des projets qui vous passionnent. En revanche, si vous êtes poussé par des motivations « externes », donc si vous êtes contraint de réaliser un travail, le désir de repousser les échéances peut survenir. Caroline Sénécal souligne que, en réalité, « moins les gens sont motivés par les bonnes raisons, plus ils souffriront de procrastination. »

Vous êtes convaincu d'être motivé par les bonnes raisons, vous n'avez peur de rien et pourtant vous croyez souffrir de procrastination ? Un manque d'autonomie en explique peut-être l'origine.

## Autonomie maximale !

D'après Caroline Sénécal, plus on vous encouragera à être autonome, moins vous souffrirez de procrastination. Elle ajoute d'ailleurs que « les encouragements positifs sont également très importants. Je ne dis pas que la personne va tout à coup se mettre à adorer ce qu'elle a à faire, mais elle tentera beaucoup moins de s'y soustraire. »

Selon Anne-Louise Fournier, psychologue au Département d'orientation et de

psychologie de l'Université Laval, la procrastination peut aussi être un symptôme de maladie mentale, comme la dépression. Si vous vous sentez concerné, vous devez savoir qu'il importe de traiter la cause réelle de votre comportement et non le symptôme.

Vous avez identifié les causes de votre procrastination ? Apprenez maintenant à identifier vos prétextes !

### Prétextes par-ci, prétextes par-là !

Cultiver l'art de se tromper soi-même, c'est inventer des prétextes pour éviter les tâches et les activités qui nous rebutent. *Vous êtes toujours trop fatigué. Vous n'avez pas la tête à rédiger. Vous désirez réfléchir davantage avant de terminer votre travail. Vous avez toujours quelque chose de plus pressant à faire.* Voilà quelques exemples de prétextes inventés parmi une multitude d'autres. Apprenez à identifier vos prétextes et les émotions qui les accompagnent. Habituellement, remettre inutilement une tâche à plus tard engendre un fort sentiment de culpabilité : « on sait qu'on ne fait pas ce que l'on devrait faire », explique Caroline Sénécal.

### Le temps, ça s'apprivoise !

Vous retardez le moment de commencer vos travaux, persuadé que les minutes s'étireront suffisamment pour vous permettre de les terminer ? La réalité s'avère-t-elle souvent plus difficile ? Vos cycles circadiens<sup>1</sup> sont-ils défectueux ? Bien sûr que non, c'est que vous planifiez mal votre temps.

Anne-Louise Fournier prodigue ces conseils :

1. Élaborer la liste des tâches et des activités à réaliser avec une estimation du temps nécessaire pour les terminer.
2. Se réserver du temps pour les imprévus.

---

1. Dont la périodicité est d'environ 24 heures.

3. Identifier ses priorités afin de concentrer son énergie sur les tâches et les activités les plus importantes.
4. Planifier de travailler surtout durant les moments de la journée où l'on est le plus efficace.
5. Choisir de travailler dans un endroit sans stimuli pour ne pas être distrait.

N'oubliez pas que passer tout votre temps à planifier sans passer à l'action est de la procrastination. Conséquemment, ces quelques outils anti-procrastination sont utiles... si vous changez votre attitude !

### L'attitude de l'emploi !

Si vous avez peur de commencer un travail que vous n'avez jamais fait auparavant, parlez-en à un professeur ou à un ami, ils vous proposeront peut-être quelques trucs. Fixez-vous d'abord un objectif réaliste et identifiez chacune des étapes pour y parvenir. Réalisez ensuite le minimum exigé par vos professeurs, patrons ou amis, et perfectionnez votre travail. Si la tâche vous rebute vraiment, travaillez durant de petites périodes de temps et alternez avec des tâches plus agréables et plus faciles.

Autre conseil d'Anne-Louise Fournier : « dans vos tentatives pour modifier votre habitude à la procrastination, donnez-vous du temps pour atteindre le changement souhaité. » Soyez patient et confiant !

### On respire, on contrôle !

Pour être en mesure de contrôler votre procrastination, vous devez identifier les motifs réels de votre comportement, apprendre à bien planifier votre temps, en plus de changer votre attitude. À ce sujet, Anne-Louise Fournier soutient que « ce serait une erreur que de vouloir "traiter" la procrastination en abordant uniquement la gestion du temps. La recette miraculeuse n'existe pas. Comme pour tout traitement psychologique, on doit livrer la bataille sur

deux fronts à la fois : la gestion du temps et des facteurs psychologiques. »

Souffrez-vous de procrastination ? N'hésitez plus, il est temps pour vous de faire le ménage, mais dans votre tête !



### **La procrastination universitaire**

Près de la moitié des étudiants universitaires (46 %) souffrent de procrastination, selon l'étude américaine intitulée *Psychological Antecedents of Student Procrastination*.

