

# Souffrez-vous de procrastination?

## Comment combattre la tendance à tout remettre à demain

Pierrette Desrosiers pour *Progressive Dairyman* – en français

Il nous arrive tous de remettre à plus tard certaines tâches. « Il faudrait bien que je règle ceci, que je répare cela, que je fasse le ménage dans ce hangar... » Toutefois, ce qui s'avère être un petit défaut sans trop d'impact pour plusieurs constitue pour d'autres un réel problème.

Vous arrive-t-il fréquemment de :

- Repoussez une tâche importante lorsque celle-ci s'avère difficile ou ne vous intéresse pas?
- De retarder des décisions jusqu'à ce qu'il soit trop tard?
- D'avoir de la difficulté à entreprendre une tâche, de persévérer ou encore de la compléter?
- De vous trouver des raisons de faire autre chose pour éviter une tâche en particulier?
- D'arriver en retard à vos rendez-vous?
- De promettre aux autres beaucoup plus que vous ne pouvez livrer?
- D'avoir des conflits avec votre entourage concernant vos échéanciers, votre gestion du temps et vos priorités?

• D'avoir l'impression que votre vie est remplie « d'imprévus » ?

• De payer des intérêts parce que vous avez trop reporté le paiement de vos comptes?

Si vous avez répondu oui à la plupart de ces affirmations, vous souffrez sans doute de procrastination.

La procrastination désigne la tendance pathologique à remettre systématiquement certaines actions (celles qui ne procurent pas de gratification immédiate) au lendemain... ou à plus tard. Selon les études, environ 20 pour cent de la population souffriraient de procrastination chronique. Donc, en moyenne 1 personne sur 5 vit et fait vivre à son entourage des conséquences négatives pouvant affecter toutes les sphères de la vie. En effet, les conséquences peuvent s'avérer parfois dramatiques. On note que les cinq principales dimensions de la vie généralement affectées sont;

**1 Économique**  
Par exemple, on paie nos comptes trop tard : ça nous entraîne des paiements d'intérêts. On sème deux semaines après les autres : on fait face à des pertes de rendement. On retarde à appeler le vétérinaire : on perd notre vache.



Illustration par Corey Lewis.

« Je vais le faire demain, chéri, je te le promets! »

**2 Relationnelle**  
Par exemple, on arrive en retard à nos rendez-vous : ça nous occasionne des conflits.

**3 Psychologique**  
Par exemple, on est anxieux quant aux tâches qui s'accumulent : on vit de la culpabilité et de la honte face à tous ces retards.

**4 Santé**  
Par exemple, on remet à plus tard l'exercice, la visite chez

le médecin ou le changement d'habitude alimentaire. On souffre du syndrome de « je vais y voir la semaine prochaine, je n'ai pas le temps en ce moment » : on y subit les conséquences.

**5 Productivité**  
Par exemple, on se met au lit à 23 h lorsque nous avons besoin d'y aller à 22 h : on manque de sommeil ce qui affecte directement

Suite à la page 16

## Une SELECTION à votre image!



« Nous travaillons avec SOP Lagoon depuis bientôt une dizaine d'années. Son utilisation est simple et les résultats obtenus sont significatifs. En effet, les enzymes augmentent grandement la facilité et la rapidité du brassage de la fosse au printemps ainsi qu'à l'automne. De plus, il n'est pas nécessaire, lors de l'épandage, de continuer à brasser car le fumier reste homogène, autant sur le dessus qu'au fond de la fosse. Nous avons aussi remarqué qu'il y a beaucoup moins de traces de brûlures par le fumier sur le feuillage des plantes au champ. Finalement, nous sommes très satisfaits des produits SOP Lagoon. »  
Robert Rossier et Isabelle Lafontaine, Ferme Rodovanel inc., Chestervielle, QC.



LifeVibration



VOTRE SUCCÈS Notre Passion

Select Sires GenerVations Inc.  
Tel. (819) 826-5121  
Télec. (819) 826-6092  
www.selectsiresgenerations.com



## « Plus on "procrastine", plus on risque d'être anxieux quant aux tâches qui s'accumulent et plus notre estime de soi en souffre. »

Souffrez-vous de procrastination? Comment combattre la tendance à remettre à demain, suite de la page 15

notre capacité à se concentrer, notre productivité et notre capacité à résoudre des problèmes. Notre environnement a souvent l'air d'un chantier en construction.

### Que sont les causes principales?

- **Le manque de planification et de vision** : les procrastinateurs ont tendance à voir la fin sans les moyens. Ils pensent seulement au but à atteindre et non aux différentes étapes qui jalonnent le parcours. Le but semble impossible à atteindre et ils repoussent l'action.
- **Le perfectionnisme** : ils veulent que chaque partie du travail soit parfaitement accomplie. On disait par exemple : « Tant qu'à ne pas pouvoir le faire parfaitement tout de suite, je le ferai plus tard. Je n'ai pas encore toute l'information ou le matériel nécessaire. » La peur de l'échec est très présente. La crainte de se voir jugé, évalué négativement ou de se tromper paralyse l'action.
- **L'esprit de rébellion** : « Vous ne me ferez pas faire ce que vous voulez, je vais faire ça à ma façon et si cela me tente », c'est l'enfant rebelle en soi qui s'entête.
- **La recherche d'adrénaline** : ils disent fonctionner et performer mieux sous pression, cela apporte

un peu de « piquant » dans leur vie. Toutefois, la recherche démontre que le coût de cette adrénaline se traduit en de moins bons résultats.

- **La recherche du plaisir immédiat** : ils procrastinent tout simplement parce qu'ils n'aiment pas faire cette tâche. C'est le côté « enfant gâté » qui prime.
- **Le multitâche et la technologie** : faire la comptabilité en étant sur Facebook ou en recevant 20 textos est contreproductif. L'accès continu aux technologies est néfaste pour votre cerveau. Trop d'information, trop de choix ou trop de stimulus nuisent à la productivité, augmentent le stress et alimentent la procrastination.
- **Des problèmes de santé mentale** : le TDHA ou TDA (Trouble de déficit d'attention avec hyperactivité, ou sans hyperactivité), l'anxiété chronique, la dépression ou les dépendances (drogues, alcool, technologie, jeux) font souvent partie du tableau.

### Que faire?

- **Analysez les coûts et bénéfices** : pensez à tous les côtés positifs apportés par l'accomplissement de la tâche et à ce qu'il vous en coûte de remettre le travail à plus tard.
- **Faites un plan** : définissez quels

sont les buts que vous voulez atteindre. De façon concrète, séparez-les en petites étapes réalisables. Calculez le temps qui sera nécessaire pour parvenir à l'objectif fixé. Fixez-vous des échéanciers de début et de fin d'accomplissement de chaque étape.

- **Prévoyez les obstacles** : faites la liste des difficultés que vous risquez de rencontrer lors de la réalisation de ces tâches et élaborer les stratégies que vous utiliserez pour les contrer.
- **N'attendez pas que cela vous tente** : il est rare que l'on soit excité à faire quelque chose qui nous ennue. Engagez-vous à le faire. Ne laissez pas gagner votre côté enfantin. La motivation vient avec l'action et non l'inverse.
- **Reconnaissez vos excuses** : « Ca va me tentez plus demain, ce sera plus facile la semaine prochaine, je le ferai quand j'aurai plus de temps », sont les principales excuses.
- **Récompensez-vous** : planifiez une petite récompense lorsque vous aurez accompli la tâche. Ne remettez pas cette récompense à plus tard.
- **Rappelez-vous vos buts et votre mission** : il faut aller au-delà du moment présent; passer par-dessus

le « je n'ai pas le goût de le faire » et se rappeler nos buts à long terme, notre vision et notre mission.

- **Demandez de l'aide** : pour certaines personnes, un membre de l'entourage peut être un bon motivateur ou soutien pour « le ménage du hangar » ou faire la comptabilité. Or, pour les cas les plus chroniques, souvent relié à la présence d'un problème de santé mentale, il est souvent nécessaire de demander l'aide d'un professionnel.

Plus la procrastination est sévère et chronique, plus les conséquences sont importantes. Il existe un ensemble de stratégies en coaching organisationnel qui permettent de faire face à cette situation. Ainsi, vous y verrez plus clair et adopterez des outils pour optimiser bien-être et productivité. 🐾

Pour plus d'informations sur le sujet, visitez [www.pierrettedesrosiers.com](http://www.pierrettedesrosiers.com)



**Pierrette Desrosiers, M. Ps.**

Psychologue du travail, conférencière et coach d'affaires spécialiste en agriculture.  
[pierrette@pierrettedesrosiers.com](mailto:pierrette@pierrettedesrosiers.com)