



# AVEZ-VOUS TENDANCE À REMETTRE À DEMAIN ?

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

par *PIERRETTE DESROSIERS, M. Ps.*,

*Psychologue du travail, conférencière, coach d'affaires*

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 un petit défaut sans trop d'impact pour plusieurs constitue pour d'autres un réel problème.

La procrastination désigne la tendance **pathologique** à remettre systématiquement certaines actions (celles qui ne procurent pas de gratification immédiate) au lendemain...ou plus tard. Les conséquences peuvent s'avérer fort importantes et sont d'ordre financier, relationnel et psychologique.

## Les conséquences :

- **Économiques** : On paie nos comptes trop tard, entraînant des dépenses d'intérêt ; on sème deux semaines après les autres, entraînant des pertes de rendement.
- **Relationnelles** : On arrive en retard à tous nos rendez-vous, ce qui occasionne des conflits.
- **Psychologiques** : On est anxieux quant aux tâches qui s'accumulent, et notre estime de soi en souffre.

## 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. « *Tant qu'à ne pas pouvoir le faire parfaitement tout de suite, je le ferai plus tard.* » La peur de l'échec est très présente. La crainte de se voir jugé, évalué négativement, de fixer une limite à ses aptitudes 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.* »
- **La recherche d'adrénaline** : Ils disent fonctionner et performer mieux sous pression, cela apporte un peu de « *piquant* » dans leur vie.



*Pierrette Desrosiers*  
PSYCOACHING

**Pierrette Desrosiers, M.Ps.**  
*Psychologue du travail  
Conférencière  
Coach d'affaires*

Courriel: [pierretted@lincsat.com](mailto:pierretted@lincsat.com)  
[www.desrosierspsycoaching.com](http://www.desrosierspsycoaching.com)

☎ 819 849-9016  
☎ 819 849-9421

849, Rang 10  
St-Herménégilde, QC  
JOB 2W0

- **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.

#### Que faire ?

- **Analysez les coûts / bénéfiques** : Pensez à tous les côtés positifs apportés par l'accomplissement de la tâche et à ce qu'il vous en coûte « *d'étirer* » le travail.
- **Faites un plan** : Définissez quels sont les buts que vous voulez atteindre. De façon concrète, séparez-les en petites étapes. 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 ennuie. Engagez-vous à le faire. Ne laissez pas gagner votre côté enfant. La motivation vient avec l'action et non l'inverse.
- **Récompensez-vous** : Planifiez une petite récompense lorsque vous aurez complété la tâche. Ne remettez pas cette récompense à plus tard...

***La procrastination désigne la tendance pathologique à remettre systématiquement certaines actions au lendemain...ou plus tard.***

Lecture suggérée : ***Ces gens qui remettent tout à demain, Conseils pour vaincre la procrastination***, par Rita Emmett, Les éditions de l'homme

Vous avez des commentaires ou des suggestions ? N'hésitez pas à communiquer avec Pierrette Desrosiers.

*Paru dans Le Bulletin des agriculteurs – Juillet-Août 2005*



**Pierrette Desrosiers**  
PSYCOACHING

**Pierrette Desrosiers, M.Ps.**  
*Psychologue du travail  
Conférencière  
Coach d'affaires*

Courriel: [pierretted@lincsat.com](mailto:pierretted@lincsat.com)  
[www.desrosierspsycoaching.com](http://www.desrosierspsycoaching.com)

☎ 819 849-9016  
📠 819 849-9421

849, Rang 10  
St-Herménégilde, QC  
JOB 2W0