



Mais oui, c'est possible !

Comment éviter de tout remettre au lendemain

Reporter, repousser, temporiser... cela s'appelle procrastiner et nous sommes tous concernés.

Différer des tâches au lendemain, par manque d'envie ou par peur de ne pas réussir, nous le faisons tous quand le quotidien est très chargé. Mais chez certaines personnes, cela devient une habitude aux conséquences fâcheuses, tant sur la vie personnelle que professionnelle. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible d'en sortir ! Pour lutter contre cette tendance, le premier pas est déjà d'en prendre conscience

“Des objectifs réalistes m'aident à avancer”

Agnès, 50 ans

La procrastination s'impose chez moi à force de fatigue. Mère de quatre enfants (de 20 à 8 ans), travaillant à plein temps, j'ai tendance à délaissé certaines tâches. En réalité, je suis une perfectionniste qui s'en demande trop. Lorsque tout s'accumule et devient infranchissable, je ferme les yeux et repousse... Le problème, c'est que je culpabilise après et nourris un sentiment d'infériorité. Un cercle vicieux ! Il y a deux ans, la pression et l'épuisement m'ont menée au burn-out. Avec une thérapeute, je travaille depuis

à revoir mes exigences à la baisse. J'essaie de me fixer des objectifs réalistes, en acceptant de ne pas tout faire parfaitement : ranger une pièce de la maison à la fois, partir en vacances sans rien or-

ganiser, établir des priorités... Aujourd'hui, je tiens mieux mes délais, à la maison comme au travail. Mais, surtout je profite plus de ma famille, sans penser à tout ce qui est en retard par ailleurs. Je me sens davantage à la hauteur, j'ai moins peur de ce que les autres vont dire de moi. Paradoxalement, j'observe que je parviens à faire plus de choses...

L'avis de la coach

Le perfectionnisme est l'une des causes de la procrastination.

Plus on place haut la barre, plus la tâche paraît immense, et plus on est tentée de la repousser. Mais attention à l'effet « cocotte-minute » : cela finit souvent par exploser ! Agnès doit revoir ses exigences à la baisse si elle ne veut plus être dans l'épuisement. On n'est pas obligé d'être en permanence à 110 % ! Différer fait du bien parfois. La procrastination « positive » nous oblige à récupérer de l'énergie et du repos. Agnès pourrait se mettre à la méditation : outre le lâcher-prise, cela améliorerait son estime de soi.

3 astuces pour vous aider

✓ Limitez vos objectifs : un seul à la fois ! En fonction, établissez trois à cinq priorités par jour et hiérarchisez-les.

✓ Allégez-vous : chaque semaine, débarrassez-vous de cinq bricoles qui vous encombrant l'esprit (papiers à trier, cartons à ranger, etc.). Et félicitez-vous quand c'est fait !

✓ Cherchez l'équilibre : demandez-vous ce que vous voulez « en plus » et « en moins » dans votre vie. Apprenez à harmoniser obligations et plaisirs.

“Je me resitue au centre de mes priorités”

Suzanne, 60 ans

Le retard chez moi, c'est toute une histoire ! Poster un paquet, ranger mon bureau, réserver des vacances, prendre un rendez-vous, rendre visite à ma sœur... Je diffère tout ! Je fonctionne ainsi depuis tellement longtemps que j'ai du mal à faire autrement. Quand on me le fait remarquer, j'ai toujours de bonnes excuses : je n'ai pas le temps, je rappellerai demain... Et puis j'oublie ! Autour de moi, les gens en rient, donc j'en joue. Une amie m'a fait remarquer que toutes les tâches que je délaisse s'adressent à moi-même. Cela m'a interpellée. J'ai décidé de consulter une coach

qui en a conclu que j'avais du mal à prendre du temps pour moi, comme si mes besoins étaient moins importants que ceux des autres. Enfant, je passais toujours en dernier, cela vient peut-être de là. Depuis, je travaille à

me resituer au centre de mes priorités. Chaque jour, je m'efforce d'accomplir une tâche en attente qui me concerne directement et, le soir, j'en mesure les conséquences positives. J'avoue me sentir mieux depuis que j'ai adopté cette méthode : revalorisée au quotidien (oui, je peux faire des choses à temps comme tout le monde !), mieux organisée et plus fiable pour mes proches.

L'avis de la coach :

Suzanne prenait la procrastination à la légère et se définissait à travers ce comportement. Or, on ne naît pas procrastinateur, on le devient ! Beaucoup de retraitées y sont d'ailleurs confrontées : après une vie bien remplie où elles ont tout donné – notamment pour leur famille – et ont eu peu de temps à se consacrer, elles tombent dans la procrastination par rejet des contraintes. La fatigue et le ras-le-bol les poussent à tout remettre à plus tard. C'est peut-être le cas de Suzanne, qui doit aujourd'hui s'autoriser à prendre du temps pour elle sans culpabiliser. Le changement paraît bien engagé : elle doit poursuivre ses efforts !

“Je me suis imposé des règles strictes”

Aline, 51 ans

La procrastination est ma seconde nature. Déjà petite, quand il s'agissait de ranger ma chambre, je ne m'y mettais que trois jours après... Je suis du genre à tout remettre au lendemain jusqu'à ce que je n'aie pas d'autre choix que de m'y attaquer. Longtemps, j'ai pensé que j'étais « plus efficace » dans l'urgence : cela légitimait ma procrastination. Or, il y a deux ans, j'ai rendu un dossier de travail trop en retard. Cette faute grave s'est conclue par un licenciement, qui m'a bouleversée. Jusque-là, je ne mesurais pas vraiment les conséquences de ma procrastination. Autour de moi, tous mes proches s'étaient adaptés... Si je n'ai pas mis longtemps à retrouver un emploi, cela m'a servi de leçon. Aujourd'hui, je me suis imposé des règles strictes afin de parvenir à mieux gérer mon temps. Par exemple : me fixer des échéances, cibler des tâches quotidiennes, supprimer les sources de dérangement (téléphone à

portée de main, pauses avec les collègues, etc.). Cela me demande des efforts mais j'admets que je vis plus sereinement. Je n'ai plus l'impression que je vais sans cesse être prise en défaut. J'ai aussi le sentiment d'apporter plus de sérieux dans ce que je fais.

L'avis de la coach

Aline a acquis la certitude que la procrastination faisait partie de son identité. Certainement parce qu'elle y trouvait des bénéfices. Elle sous-estimait le problème, pensant qu'agir en urgence la stimulait. Or, le jeu s'est retourné contre elle, devenant un handicap. Maintenant que le déclic a eu lieu, elle doit retravailler sa capacité à aller au bout de petites tâches. Revoir ses habitudes ne se fait pas du jour au lendemain et lui demande un effort. Bientôt, elle pourra y trouver du plaisir. Elle y gagnera de la reconnaissance : de la part des autres, et aussi d'elle-même.



3 questions à...

Diane Ballonad Rolland, fondatrice du cabinet Temps et Équilibre* et auteure de *J'arrête de procrastiner!* (éd. Eyrolles).

D'où vient cette tentation de vouloir tout remettre à demain ?

Plusieurs facteurs peuvent l'expliquer. Le manque d'intérêt ou la contrainte pour certaines tâches, mais aussi la peur de l'échec, du changement, du jugement des autres : ces peurs paralysantes nous maintiennent dans notre zone de confort. Viennent ensuite le perfectionnisme, la fatigue, le stress chronique, la difficulté à faire des choix, la réaction à un modèle parental...

Quels problèmes cela peut-il poser ?

Tout dépend du degré de procrastination. Nous le faisons tous à certains moments, c'est humain ! Le problème, c'est quand on s'enferme dans ce mode de fonctionnement. Maison délabrée, perte des amis, conflits au travail ou dans le couple, conséquences financières, le prix à payer sur le long terme peut être lourd.

Comment s'en sortir ?

Posez-vous les bonnes questions : qu'avez-vous tendance à reporter et pourquoi ? Quels sont les freins qui vous empêchent d'agir ? Faites le point sur vos fausses excuses et mesurez les conséquences de votre procrastination : à côté de quoi passez-vous ? Retravailliez ensuite vos objectifs (pas trop ambitieux) et adoptez la philosophie du « kaizen » : un petit pas jour après jour !

* Plus d'infos sur : tempsetequilibre.life.



Plus de conseils sur maximag.fr/psycho-sexo