

CONSEILS POUR EVITER DE PROCRASTINER

Procrastination : Définition

Selon la définition proposée par les Dictionnaires Le Robert, la procrastination est la tendance à remettre au lendemain, à ajourner, à temporiser.

En 2013, Katrin Klingsieck s'est intéressée aux similarités qui existent entre les définitions, telles que la notion d'intention, de délai ou d'inconfort subjectif. En somme, elle définit la procrastination comme étant le report volontaire d'une activité importante, attendue ou nécessaire, malgré la probabilité que les conséquences négatives surpassent les conséquences positives de ce même report.

Procrastination : origine et étymologie

Le mot "procrastination" serait apparu au XV^{ème} siècle et tient son origine du latin (crastinus = demain). La procrastination devient alors la tendance à différer des décisions. Le mot a disparu peu à peu, puis est revenu à la mode au cours du XIX^{ème} siècle notamment suite au roman de Marcel Proust « À l'ombre des jeunes filles en fleur », où l'auteur décrit, d'une manière magistrale, la procrastination sans utiliser une seule fois le terme général.

Comment s'appelle une personne qui remet tout au lendemain ?

Une personne qui remet tout au lendemain est appelée un procrastinateur ou une procrastinatrice.

Rassurez-vous, la tendance à tout remettre au lendemain a également son opposé : la tendance à tout faire tout de suite et ça n'est pas mieux ! Ainsi le contraire de la procrastination s'appelle donc la précrastination !

La procrastination en chiffres

Selon l'étude YouGov, plus d'un français sur deux affirment procrastiner régulièrement. Une pratique particulièrement marquée chez les étudiants qui sont 79% à s'avouer procrastinateurs – contre 44% des retraités. Le français procrastinerait d'ailleurs en moyenne une heure par jour au travail ! En l'espace de seulement 40 ans, la procrastination aurait ainsi augmenté de 300 à 400 %, selon Diane Ballonad Rolland, qui a écrit l'ouvrage « J'arrête de procrastiner, 21 jours pour arrêter de tout remettre au lendemain », aux éditions Eyrolles.

Le phénomène prend tellement d'ampleur qu'en 2010, une jeune maison d'édition lui a attribué une journée mondiale... et oui, chaque 25 mars se fête la journée mondiale de la procrastination.

Quelles sont les causes de la procrastination ?

Les diverses études réalisées sur le sujet ont tristement conclu que les français procrastinent souvent pour regarder des vidéos, passer du temps sur Internet ou tout simplement dormir... oui mais pourquoi ressent-on le besoin de procrastiner ?

La procrastination est un phénomène qui fait l'objet de nombreuses études et ce depuis des années. En 1984, Solomon et Rothblum avancent la théorie selon laquelle "l'anxiété générée par la crainte de ne pas être à la hauteur des attentes des autres ou de ses propres attentes ainsi que le caractère aversif du travail sont en grande partie responsable de l'évitement de la tâche". En 2002, soit plus de 20 ans après, Dewitte et Schouwenburg concluent, quant à eux, qu'une partie de la procrastination est explicable par un manque de concentration et une propension à être distrait. Concrètement on n'en sait rien mais voici les théories les plus souvent avancées :

- Les difficultés de concentration physiologique et la tendance à l'hyperactivité
- Les nombreuses distractions qui nous entourent
- La mauvaise gestion du temps et des priorités
- La recherche de la perfection et la peur de l'échec
- Le manque de compétence ou de confiance en soi
- On ne sait pas par où commencer
- La flemme

Lors de sa conférence TED, Tim Urban, auteur du blog wait but why, explique que selon lui il existe deux types de procrastination :

- **Lorsqu'il y a une date limite**

Lorsque les individus ont une deadline pour les tâches à effectuer, les effets de la procrastination sont contenus dans le court terme car après un certain temps la panique s'en mêle et le stress de la dernière minute se transforme en source de motivation et d'énergie.

- **Lorsqu'il y a une situation sans échéance :**

Malheureusement le seul mécanisme du procrastinateur pour faire des choses difficiles est la panique, or dans ces situations, il n'y en a pas et les effets de la procrastination se propagent à l'infini contraignant les individus à être des spectateurs de leur propre vie.

Abraham Lincoln disait “*Vous ne pouvez échapper à la responsabilité de demain en l'évitant aujourd'hui*”.

Alors comment arrêter de se chercher des excuses et de repousser à plus tard ce qui peut être fait aussitôt ?

10 conseils pour éviter de procrastiner

- Planifier son travail
- Identifier les priorités
- Diviser les gros travaux en petites activités
- Réaliser une TO DO liste
- Se fixer des objectifs réalisables
- Associer tâche pénible et récompense
- Faire des pauses et conserver du temps pour la détente
- Choisir des moments optimaux pour travailler dans des conditions optimales et éviter toute source de distraction
- Se fixer des deadline et s'y tenir
- Savoir s'entourer et demander de l'aide si besoin

Les techniques agiles sont idéales pour lutter contre la procrastination ! Parmi les plus connues, on retrouve la technique de priorisation MOSCOW, le timeboxing ou encore Kanban, qui prône la visualisation des flux de travail par le biais d'un tableau, permettant de prioriser et suivre l'état d'avancement des tâches à accomplir.