

LES FACTEURS DECLENCHEURS

Selon plusieurs études, la majorité des français déclarent procrastiner au moins une heure par jour. S'il est commun de remettre certaines tâches à plus tard, la procrastination peut entraver durablement notre productivité et notre bien-être. Nos médecins généralistes vous disent tout sur ce comportement et vous donnent les clefs pour vous aider à aller au bout de votre liste de choses à faire.

La procrastination, qu'est-ce que c'est ?

La procrastination est un comportement consistant à remettre systématiquement à plus tard les tâches ou les décisions importantes, souvent au détriment de leur réalisation ou de leur accomplissement dans les délais prévus. C'est un phénomène courant qui peut toucher tout le monde à un moment donné de la vie.

Elle est souvent associée à une perte de temps, une baisse de productivité et une augmentation du stress.

Quels sont les facteurs déclencheurs de la procrastination ?

Pour éviter de tout remettre à demain, il est indispensable d'identifier les déclencheurs qui nous poussent à procrastiner. Cela peut passer par une introspection sur nos habitudes et nos comportements. Est-ce une tâche qui nous semble insurmontable ? Avons-nous peur de l'échec ou du jugement des autres ? Ou bien sommes-nous tout simplement distraits par des activités plus plaisantes ?

Les déclencheurs de la procrastination peuvent être variés et dépendent souvent de facteurs individuels. Voici quelques-uns des déclencheurs les plus courants :

- **Peur de l'échec** : la crainte de ne pas réussir peut paralyser et pousser à reporter une tâche afin d'éviter toute situation où l'échec serait possible ;
- **Perfectionnisme** : l'attente de produire un travail parfait peut entraîner une procrastination, l'individu touché peut se sentir incapable d'atteindre ses propres standards élevés ;
- **Manque de motivation** : lorsqu'une tâche semble peu intéressante ou ne correspond pas aux objectifs personnels, il peut être difficile de trouver la motivation nécessaire pour la réaliser ;
- **Mauvaise gestion du temps** : une mauvaise organisation ou planification peut conduire à procrastiner, en effet, il est courant de se sentir dépassé par l'ampleur de la tâche ou ne pas savoir par où commencer ;
- **Distractions** : les distractions externes telles que les réseaux sociaux, la télévision ou les jeux vidéo peuvent détourner l'attention et inciter à procrastiner ;
- **Anxiété** : le sentiment d'anxiété ou de stress peut rendre les tâches plus difficiles à entreprendre, poussant ainsi à les reporter à plus tard ;
- **Manque de confiance en soi** : le doute sur ses propres capacités peut conduire à repousser les tâches par peur de l'échec ou du jugement des autres.

En identifiant les déclencheurs spécifiques qui nous poussent à procrastiner, il est tout à fait possible de développer facilement des stratégies adaptées pour surmonter ce comportement et améliorer notre productivité.

Comment arrêter de procrastiner ?

Arrêter de procrastiner peut sembler être un défi de taille, mais avec de la volonté et en opérant des changements organisationnels, il est tout à fait possible de surmonter ce comportement. Voici quelques conseils pratiques pour y parvenir :

Établir des objectifs clairs et atteignables

Une des clés pour lutter contre la procrastination est de définir des buts clairs et atteignables. Plutôt que de se fixer des objectifs vagues et lointains, il est préférable de diviser ses tâches par étapes plus précises et davantage réalisables. Cela rend le processus moins intimidant et nous donne un sentiment d'accomplissement à mesure que nous progressons.

Donnez-vous des délais réalistes pour chaque tâche. Les échéances fournissent une motivation supplémentaire pour agir et évitent de repousser indéfiniment les responsabilités.

Commencer par les tâches les plus difficiles

Abordez en premier lieu les tâches les plus difficiles ou les moins plaisantes. Une fois celles-ci accomplies, les autres tâches sembleront plus faciles à réaliser.

Utiliser des techniques de gestion du temps

La gestion du temps est un aspect essentiel de la lutte contre la procrastination. Pour éviter de repousser les tâches à accomplir à plus tard, il peut être utile de faire appel à des méthodes telles que la technique Pomodoro, qui consiste à travailler sur des périodes de temps définies (habituellement 25 minutes) suivies de courtes pauses. N'hésitez pas à planifier vos journées à l'avance, en identifiant les tâches prioritaires et en allouant du temps spécifique à chacune d'entre elles pour vous aider à rester concentrés et productifs.

Cultiver la discipline et la persévérance

Pour éviter de céder à la tentation de procrastiner, il est important de rester discipliné et de persévérer en s'engageant à travailler régulièrement et en respectant son emploi du temps. Cela peut passer par la mise en place d'une routine quotidienne qui vous motive même lorsque les choses deviennent plus difficiles.

Éliminer les distractions

Identifiez les sources de distractions dans votre environnement de travail et prenez des mesures pour les réduire ou les éliminer. Cela peut inclure la désactivation des notifications sur votre téléphone ou l'aménagement d'un espace de travail calme.

Trouvez du soutien

Partagez vos objectifs avec des amis, des collègues ou des proches qui peuvent vous encourager et vous aider à tenir vos responsabilités et vos engagements.

Procrastination : quand demander de l'aide ?

La procrastination peut devenir un véritable obstacle dans la vie quotidienne, affectant non seulement la productivité, mais aussi le bien-être mental et émotionnel. Dans certains cas, il peut être bénéfique de demander de l'aide pour surmonter ce comportement. Voici quelques signes indiquant qu'il pourrait être temps de se faire aider :

- **Procrastination chronique** : si la procrastination est devenue un schéma récurrent dans votre vie, qui affecte régulièrement vos performances au travail, vos relations ou d'autres aspects de votre vie, il peut être utile de consulter un professionnel de santé. Il est essentiel de déterminer si cette attitude correspond à de la procrastination ou d'un problème de santé entraînant une fatigue excessive chronique ou une difficulté de concentration ;
- **Impact sur la santé mentale** : la procrastination excessive peut entraîner un stress accru, une baisse de l'estime de soi et même des symptômes de dépression ou d'anxiété. Si vous ressentez une détresse émotionnelle liée à votre tendance à remettre les choses à plus tard, envisagez de consulter un psychologue ou un psychiatre ;
- **Difficulté à gérer ses responsabilités** : si vous avez du mal à respecter les délais, à accomplir des tâches importantes ou à maintenir un niveau de productivité satisfaisant, il peut être utile d'adopter des techniques de gestion du temps ou de prendre rendez-vous avec un professionnel pour vous aider à mieux organiser votre vie. Si cela entraîne des difficultés dans le cadre professionnel, parlez-en à votre responsable, ou au service de médecine du travail de votre entreprise ;
- **Comportements d'évitement** : si vous remarquez que vous utilisez la procrastination comme un moyen d'éviter des tâches inconfortables ou des situations stressantes, il peut être bénéfique d'explorer les raisons sous-jacentes de ce comportement avec l'aide d'un thérapeute ;
- **Besoin de développer des compétences** : parfois, la procrastination peut être le résultat d'un manque de compétences ou de connaissances nécessaires pour accomplir une tâche donnée. Dans ce cas, envisagez de chercher des ressources éducatives ou un mentor pour vous aider à acquérir les compétences nécessaires.

Se faire aider pour surmonter la procrastination n'est pas un signe de faiblesse, mais plutôt une démarche proactive visant à améliorer sa qualité de vie et à réaliser son plein potentiel. En reconnaissant le besoin d'aide et en recherchant les ressources appropriées, vous pouvez progressivement surmonter ce comportement et développer des habitudes plus saines et productives. Si vous souhaitez échanger avec un professionnel de santé, sur Livi, nos médecins généralistes, psychologues et psychiatres sont en mesure de vous aider.