

PROCRASTINER UNE MAUVAISE HABITUDE

Pourquoi les gens tergiversent-ils alors qu'ils savent que cela nous gêne ?

Que pouvons-nous faire pour lutter contre ces mauvaises habitudes ?

Découvrez comment y faire face.

AFFIRMATION DE SOI

Lorsque nous **procrastinons**, les gens retardent ou reportent une tâche, une obligation ou une responsabilité. Bien que cet acte puisse être justifié pour différentes raisons, la réalité est que dans de nombreux cas, il peut être nocif non seulement en raison du stress qu'il peut provoquer, mais aussi pour notre estime de soi. Mais pourquoi tergiverser et que pouvons-nous faire pour arrêter de le faire ?

Que signifie procrastiner ?

La **procrastination** peut être définie comme l'acte volontaire de retarder une action ou une tâche malgré les conséquences négatives que cela peut avoir sur notre conscience. Cela implique donc une attitude qui, bien que positive dans le présent, finit par nous entraîner davantage de désavantages dans le futur. Cette attitude peut être liée à des niveaux de stress plus élevés et à un moindre bien-être mental. De plus, différentes recherches ont lié les effets négatifs de la procrastination à un impact sur la qualité du sommeil et du repos.

Pourquoi est-ce que je procrastine ? Causes psychologiques de la procrastination

Il existe **différentes raisons pour lesquelles les gens peuvent procrastiner**. Certains des plus courants sont les suivants :

1. **Manque de confiance** : Certaines personnes peuvent tergiverser parce qu'elles ont peur de l'échec. En ne se sentant pas capables de faire face à certains défis, ces personnes se limitent, tergiversant constamment.
2. **Excès de perfectionnisme** : Lorsqu'une personne sent qu'elle doit faire les choses à la perfection, cela peut aussi signifier qu'elle finit par laisser de côté certaines tâches difficiles ou compliquées. Dans ces cas-là, un excès de perfectionnisme peut aussi être source de procrastination.

3. **Manque de maîtrise de soi** : Une autre raison pour laquelle les gens peuvent tergiverser est précisément le manque de maintien de l'attention, de la volonté ou du manque de concentration sur un objectif spécifique. Dans les cas plus graves, ce manque de maîtrise de soi peut être dû à un trouble déficitaire de l'attention.
4. **Stress** : Le stress peut également être l'une des raisons pour lesquelles les gens finissent par tergiverser constamment. Lorsqu'une personne est soumise à une surcharge de travail de manière récurrente, cela peut finir par l'amener à tergiverser certaines tâches et à accroître encore davantage la perception du stress.
5. **Dépression** : La procrastination peut également résulter d'un symptôme d'un trouble dépressif. Ceci est généralement lié aux symptômes de désespoir, d'impuissance ou de manque d'énergie qu'implique ce trouble. Autrement dit, les personnes souffrant de dépression peuvent ne pas se sentir sûres de leurs capacités et finir par négliger certaines tâches et tergiverser.

Ce sont quelques-unes des principales raisons pour lesquelles les gens peuvent finir par tergiverser sur différentes tâches. Si vous sentez que cette attitude vous affecte dans différents domaines de votre vie, il est important que vous consultiez un professionnel de la santé mentale.

Comment la procrastination nous affecte-t-elle ?

Lorsque **la procrastination** devient chronique, elle finit par avoir un impact sur la vie des gens et peut même devenir un problème plus grave. En fait, lorsque la procrastination devient chronique, les gens peuvent voir les domaines suivants de leur santé mentale et de leur bien-être endommagés ou altérés :

- Des niveaux de stress plus élevés et une plus grande propension à souffrir de maladies telles que le rhume, les infections, etc.
- Difficultés dans les relations sociales, telles que problèmes ou disputes fréquents
- Baisse de l'estime de soi, faible estime de soi et sentiment d'infériorité
- Problèmes financiers ou professionnels

Comment arrêter de procrastiner ?

La **procrastination** est une attitude par laquelle nous pouvons combattre cette habitude. Pour y parvenir, nous vous recommandons de prendre en compte les éléments suivants :

1. **Faites une liste de choses à faire** : pour vous aider à garder à l'esprit les tâches que vous devez accomplir, il peut être judicieux de dresser une liste de tout ce que vous devez faire, ainsi que la date à laquelle vous devez terminer cette tâche. Surtout, au moment de dresser cette liste, il est important d'être réaliste et de bien organiser son temps.
2. **Faites de petits pas** : divisez les éléments de votre liste en petites actions quotidiennes que vous devez accomplir pour accomplir la tâche que vous avez écrite. Cela vous aidera à considérer une tâche compliquée comme moins écrasante.
3. **Travaillez à réduire votre stress** : Comme nous l'avons dit, les gens peuvent souvent tergiverser parce qu'ils ressentent trop de stress dans leur vie quotidienne. Compte tenu de ces signes, essayez de gérer ces sentiments, en vous relaxant ou en gagnant mieux votre temps.
4. **Éliminez les distractions** : dans de nombreux cas, la procrastination a tendance à être due au fait d'avoir trop de sources de distraction. Donc, si nous voulons éliminer les distractions, une bonne idée est de commencer à éliminer tout appareil susceptible de limiter notre attention.
5. **Utilisez la règle des cinq minutes** : lorsque notre cerveau est submergé par une tâche, cela peut provoquer de l'anxiété et nous empêcher de la gérer. Par conséquent, cette technique consiste à s'engager dans une tâche pendant seulement cinq minutes par jour. Au fil du temps, cette méthode vous aidera à arrêter de procrastiner.
6. **Utilisez la méditation et la pleine conscience** : Méditer peut nous aider à arrêter de tergiverser sur différentes tâches. En effet, avec cette pratique, nous nous concentrons davantage sur le présent et sur nous-mêmes.

Voici quelques-unes des façons dont vous **pouvez gérer la procrastination**. Néanmoins, si vous estimez que cette habitude est due à un problème lié à votre santé mentale, il est

important de consulter un professionnel de la psychologie. Au fil du temps, vous verrez que vous êtes capable de gérer la procrastination.

Les informations publiées sur Psychologue.net ne se substituent en aucun cas à la relation entre le patient et son psychologue. Psychologue.net ne fait l'apologie d'aucun traitement spécifique, produit commercial ou service.