

TOUT REMETTRE AU LENDEMAIN

Les 3 explications qui se cachent derrière la procrastination

Par Lena Couffin

Derrière la tendance à tout remettre au lendemain se trouvent des blocages psychiques et non de la paresse, rappelle une psychologue britannique, dans une vidéo publiée le 8 janvier sur Instagram.

La *to-do list* du jour est longue mais une petite voix dans notre tête nous empêche de commencer quoi que ce soit, et voilà qu'on se retrouve (encore) à tout décaler au lendemain. Cette procrastination n'est pas liée à la paresse, affirme le docteur Julie Smith, psychologue clinicienne britannique et auteure du livre *Why has nobody told me this before* (*Pourquoi personne ne m'en a parlé avant*, en français). Dans une courte vidéo publiée le 8 janvier sur son compte Instagram, la spécialiste livre trois mécanismes cognitifs qui nous poussent à procrastiner, et donne ses conseils pour les surpasser.

Peur d'échouer, fuite émotive

Selon Julie Smith, la première explication à la procrastination est une forte volonté de réussir surpassée par une encore plus puissante peur de l'échec. Le tout nous empêche ne serait-ce que de commencer une tâche. La deuxième explication est liée à la croyance selon laquelle la performance qui découle de la tâche à réaliser, dit quelque chose de nous, définit la personne que l'on est. « Reporter la tâche devient alors un acte d'autoprotection », indique-t-elle. Enfin, derrière la procrastination se cache souvent la volonté de fuir les émotions qui accompagnent le passage à l'action, tels que le stress, l'ennui, et l'anxiété.

Publicité

Les conseils pour arrêter de procrastiner

En légende de sa publication, Julie Smith offre cinq clés à ses abonnés (plus d'un million sur le réseau social) pour en finir avec la procrastination. Trois d'entre elles nécessitent un travail d'introspection, en transformant d'abord l'autocritique en une forme de curiosité. « Plutôt que de s'en vouloir, il faut se demander pourquoi cela se produit et se préparer à être honnête avec soi-même », écrit la psychologue.

Questionner sa relation à l'échec est également primordial, car le perfectionnisme et la peur d'échouer pourraient bloquer tout progrès et prise de risque, signale-t-elle. Enfin, il convient de se demander si tel ou tel objectif est réellement le nôtre, ou bien s'il relève de quelqu'un d'autre. « Rester connecté à la raison pour laquelle on fait ce travail peut aider à surmonter le manque d'envie », explique-t-elle.

En ce qui concerne la mise en pratique, et pour éteindre la petite voix interne qui nous pousse à tout remettre à plus tard, la spécialiste recommande de commencer sa journée par la mission qui nous semble la plus désagréable. Enfin, si une tâche nous accable, mieux vaut la décomposer en petites étapes, afin de la rendre moins intimidante, conclut la psychologue.