

# VAINCRE LA PROCRASTINATION AU TRAVAIL

Vous est-il déjà arrivé de trouver une bonne excuse pour reporter au dernier moment l'accomplissement de certaines tâches, à la maison comme au travail ? Avez-vous déjà subi les conséquences d'un retard de paiement de facture parce que vous vous disiez : « j'ai le temps » ?

« Après tout, si je ne le fais pas aujourd'hui, je le ferai (peut-être) demain... » Ce sont quelques traits caractéristiques de la procrastination, une grande ennemie.

En d'autres termes, procrastiner, c'est le fait de remettre au lendemain ce qui peut être fait le jour même. Certaines personnes sont facilement séduites par cette notion. Toutefois, ces comportements peuvent devenir difficilement supportables pour les collègues ou les proches des procrastinateurs. Voici donc nos 4 conseils pour ne plus rien remettre à demain

## **Organisez vos tâches en étapes**

Premièrement, pour arrêter de procrastiner il est nécessaire d'être prêt à changer son comportement. L'envie de faire différemment va naturellement vous pousser dans la bonne direction. Pour commencer, identifiez les moments de la journée pendant lesquels vous êtes productif. Ensuite, faites une *to-do list*, c'est-à-dire une liste détaillée d'actions à réaliser. Priorisez-les en les classant par ordre d'importance et/ou d'urgence. N'oubliez pas d'associer le temps nécessaire à la bonne réalisation de chacune, sans toutefois surestimer la durée afin de ne pas vous décourager.

N'hésitez pas à détailler le plus possible vos actions à mener. Plus la tâche sera découpée en étapes, plus il vous sera facile de vous mettre au travail.

Souvent, le plus difficile est de s'y mettre. Alors préparez le terrain et mettez en place des rituels pour ne plus remettre au lendemain. Par exemple, lorsque vous engagez une note de frais, entamez la procédure de remboursement mise en place par votre entreprise dès le paiement effectué. Ainsi, vous êtes aussitôt débarrassé d'une action à faire qui aurait pu traîner de nombreux jours sur votre *to-do list*.

Pensez donc à vérifier votre liste de tâches tous les soirs et à la mettre à jour pour le lendemain.

## **Évitez les sources de distraction**

Plusieurs sources de distraction peuvent s'offrir à vous : téléphone, emails, réseaux sociaux, télévision, les autres personnes... Pour arrêter de procrastiner, définissez des moments où vous pourrez vous isoler sans écran non-nécessaire à la bonne réalisation de votre tâche. Ainsi, vous resterez concentré jusqu'à atteindre votre objectif. N'oubliez pas qu'à chaque déconcentration, votre temps de travail s'allonge.

Vous avez un rapport à terminer pour le lendemain ? Désactivez les notifications de votre téléphone et de votre ordinateur pour éviter le multi-tâches et isolez-vous dans un endroit calme.

Vous pouvez également mettre en place une régularité dans la vérification de vos emails par exemple. Consultez-les à heure fixe ou une fois la tâche effectuée. Vous pourrez ainsi y répondre les uns à la suite des autres, sans repousser leur traitement à plus tard.

### **Récompensez-vous et faites des pauses**

On vous a confié un gros projet à réaliser et la date limite approche, mais vous ne savez pas comment vous y prendre ? Pour vaincre une procrastination tenace, vous pouvez travailler par phases. Pour cela, il est nécessaire de déterminer au préalable une quantité de tâches à réaliser pour chaque étape. Lorsqu'une phase est complétée, accordez-vous une récompense.

Prévoyez des moments de pause après l'accomplissement de vos différentes missions. Vous pouvez également les considérer comme vos récompenses. Elles vous permettront d'y voir plus clair et de conserver une bonne motivation pour atteindre vos objectifs.

### **Ne soyez pas trop dur envers vous-même**

La procrastination reste un comportement humain. Ne vous blâmez pas, célébrez plutôt les tâches accomplies et les étapes franchies pour avancer dans la bonne direction.

Repérez les petites actions que vous pouvez rapidement réaliser. Cette première activité vous motivera pour poursuivre l'effort et rester énergique.

Une bonne nuit de sommeil, une alimentation équilibrée et une activité sportive vous permettront également de diminuer votre procrastination.

Fini les excuses, tout le monde peut diminuer sa procrastination...