

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

J'ARRÊTE DE

DIANE
BALLONAD ROLLAND

PROCRASTINER !



Bénédictine VOILE



YEP
OK!
OK!



FAIT
YES



21 jours
★
POUR CHANGER

EYROLLES

Nous sommes tous des procrastinateurs ! Que ce soit pour prendre rendez-vous chez le médecin, pour payer les impôts ou pour boucler un gros dossier, nous remettons souvent à plus tard des échéances importantes... Mais quand cela devient un mode de vie, il est temps d'agir ! Diane Ballonad Rolland propose un programme en 21 jours pour apprendre à dégager l'essentiel de l'accessoire et à mieux gérer nos priorités sans les remettre au lendemain.

21 jours
pour arrêter de tout
remettre au lendemain

- **21 jours pour faire de la place** pour ce qui est important pour vous.
- Des **exercices** pour retrouver le goût d'agir et reprendre confiance.
- Un **rituel quotidien** pour faire les nombreux petits pas nécessaires au changement !

Alors, plus question de vous laisser submerger. Vous reprenez le dessus et vous y voyez plus clair ! Désencombrée, votre vie vous semble plus légère !



Diane Ballonad Rolland est consultante et formatrice en organisation, gestion du temps et du stress. Spécialiste de l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle, elle a fondé un blog pour les femmes actives : www.zen-et-organisee.com. Elle est maman de trois enfants. Retrouvez ses différentes activités sur son site www.dianeballonadrolland.com

J'ARRÊTE DE PROCRASTINER !

Groupe Eyrolles

61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

La collection « J'arrête de... » est dirigée par Anne Ghesquière,
fondatrice du magazine *FemininBio.com*, pour mieux vivre sa vie !

Dans la même collection :

J'arrête de stresser !, Patrick Amar et Silvia André

J'arrête d'avoir peur !, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont

J'arrête les relations toxiques !, Marion Blique

J'arrête de (me) juger !, Olivier Clerc

J'arrête d'être jaloux(se) !, Bernard Geberowicz

J'arrête la malbouffe !, Marion Kaplan

J'arrête de râler ! L'intégrale, Christine Lewicki

J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint) !, Christine Lewicki et
Florence Leroy

J'arrête d'être débordée !, Barbara Meyer et Isabelle Neveux

J'arrête de m'épuiser !, Marlène Schiappa et Cédric Bruguière

J'arrête le superflu !, Joanne Tatham

Illustrations originales : Bénédicte Voile

Création de maquette : Hung Ho Thanh

Mise en pages : STDI

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016
ISBN : 978-2-212-56279-8

Diane Ballonad Rolland

J'ARRÊTE DE PROCRASTINER !

21 jours pour arrêter
de tout remettre au lendemain

EYROLLES



Sommaire

Remerciements	1
Nous sommes tous des procrastinateurs !	2
Faire de la place pour ce qui compte pour vous !	3
La voie du <i>kaizen</i> : un petit pas à la fois	5
Mon programme en 21 jours	7

Semaine 1

État des lieux : je fais le point 11

Jour 1 De quoi parle-t-on exactement ? 12

Jour 2 À la source de la procrastination, des causes multiples 21

Jour 3 J'identifie mon profil de procrastinateur 27

Jour 4 J'abandonne ma quête de la perfection 36

Jour 5 Je me déleste de la culpabilité 44

Jour 6 Je carbure à l'urgence mais je me soigne ! 51

Jour 7 Je deviens mon propre coach ! 61

Semaine 2

Je prépare le terrain 71

Jour 8 J'allège mon sac à dos et je fais la chasse au « TROP » ! 72

Jour 9 Je définis mes (vraies) priorités 80

Jour 10 Je me fixe des objectifs réalistes et à ma portée 89

Jour 11 J'apprends à planifier mes actions 98

Jour 12 J'adopte une stratégie de « temps limité » 106

Jour 13 Et si je télétravaillais ? 116

Jour 14 Je fais place nette dans ma tête et autour de moi ! 125

Semaine 3

Je passe sereinement à l'action	139
Jour 15 J'identifie mes sources de distraction	140
Jour 16 Je dis stop au <i>multitasking</i> !	154
Jour 17 Je dépense mon énergie à bon escient	163
Jour 18 Je trouve le juste équilibre entre obligations et plaisirs	175
Jour 19 J'ose m'encourager et me récompenser	184
Jour 20 Je me donne le temps de réussir	192
Jour 21 J'aide mon enfant (et mon ado) à ne plus procrastiner !	201
Conclusion	213
Bibliographie	215

SEMAINE 1

État des lieux :
je fais le point

JOUR 1

De quoi parle-t-on exactement ?

Procrastination... késaco ?

Du latin *procrastinio* (*pro* qui signifie « en avant » et *crastinus*, qui signifie « de demain », dérivé de *cras*, pour « demain »), le terme « procrastination » désigne une tendance à différer, à remettre au lendemain, à reporter, parfois aux calendes grecques, les obligations que nous pourrions accomplir maintenant.

La procrastination, phénomène complexe, multiforme et multifactoriel, est un mécanisme conscient (quand nous procrastinons, nous savons que nous procrastinons, d'où un fort sentiment de culpabilité) mais qui s'appuie, nous le verrons, sur des ressorts inconscients.

Procrastiner n'est pas le fait d'un report unique. Différer exceptionnellement une tâche qui nous incombe ne relève pas de la procrastination. La tendance qui nous intéresse désigne un comportement qui se répète dans le temps, une inclination générale, qui peut se transformer en habitude et nous enfermer dans un cercle vicieux.

Notre tendance à la procrastination a essentiellement des impacts :

- sur les études (et plus tard dans la vie professionnelle) ;
- sur la routine quotidienne (procrastination routinière) ;
- sur les prises de décision (procrastination décisionnelle).

Selon de rares études sur le sujet, la procrastination toucherait environ 30 % de la population adulte et jusqu'à 50 % des étudiants, chez qui elle occuperait jusqu'à un tiers du temps de veille. Il est même question du « syndrome de l'étudiant ».

Une récente enquête¹ menée par Piers Steel, professeur en sciences humaines et auteur du livre *L'équation de la procrastination*, révèle que 95 % de la population mondiale est tombée au moins une fois dans sa vie dans les travers de la procrastination et qu'1 personne sur 4 souffrirait de procrastination chronique.

Le constat va plus loin : en l'espace de 40 ans, elle aurait augmenté de 300 à 400 %, du fait des nombreuses gratifications instantanées et distractions accessibles aujourd'hui à tout moment et en tous lieux.

La « maladie de l'action »

La procrastination est communément appelée la « maladie de l'action » (même si, comme nous le verrons plus loin, il ne s'agit en aucun cas d'une maladie mais bien d'un comportement).

Pour éviter de passer à l'action dans un domaine en particulier, nous allons développer des stratégies de fuite ou d'évitement, parfois très élaborées, ayant pour seul objectif de nous maintenir dans l'inertie.

Un moi divisé

Car lorsque nous rentrons dans un processus de procrastination, bien malgré nous, nous faisons l'expérience d'un combat intérieur incessant entre la partie de nous qui veut, qui a conscience que nous devons nous y mettre, et la partie de nous qui résiste.

La partie de nous qui veut, mue par l'envie d'en finir avec cette tâche qui l'obsède et la culpabilise, décide alors d'employer la force de sa volonté pour passer à l'action : « C'est décidé, à partir de demain, je me lève une heure plus tôt et je m'y mets ! » ou alors : « Je vais prendre le taureau par les cornes une bonne fois pour toutes et y consacrer toutes mes soirées sur le mois à venir ! »

Puis le moment venu arrive enfin et notre bel enthousiasme, pourtant sincère au moment d'échafauder notre plan, retombe lamentablement comme un soufflet raté.

Cette fois encore.

1. Nadaud-Albertini Nathalie, « Pourquoi faire aujourd'hui ce qu'on peut remettre à demain : comment la procrastination devient LE mal du XXI^e siècle », www.atlantico.fr, 27 octobre 2014.

Ces coups d'épée dans l'eau et autres tentatives avortées ne sont pas à prendre à la légère car ils finissent par saper notre énergie et ont un effet dévastateur sur l'estime de soi et la confiance.

Comprendre le principe d'inertie

Souvenez-vous de vos années de collège où votre prof de physique vous enseignait les rudiments de l'inertie !

La force d'inertie est une résistance opposée au mouvement par un corps, grâce à sa masse. Procrastiner équivaut ni plus ni moins à opposer une résistance au mouvement.

Ainsi, selon le principe d'inertie, première des trois lois de Newton, et de manière très schématique, un corps au repos restera au repos, et un corps en mouvement restera en mouvement.

Il vous faudra donc plus de force et d'énergie pour vous mettre en mouvement, pour sortir de l'inertie mais une fois lancé, l'énergie qu'il vous sera demandé pour rester en mouvement sera bien moindre et rester en mouvement, dans l'action, deviendra facile.

Cette force d'inertie fait magnifiquement écho à la loi d'Emmet : « On dépense davantage de temps et d'énergie en vivant dans la crainte d'une tâche à accomplir qu'en l'accomplissant tout bonnement. »

C'est donc bien sur la mise en mouvement qu'il conviendra de travailler. La question qui se pose est la suivante : comment sortir de l'inertie ?

La procrastination : une forme d'autosabotage

Je suis mon pire ennemi

La procrastination fait partie de ces habitudes autodestructrices et masochistes (comme le sont également un perfectionnisme exacerbé ou une culpabilité pathologique) qui nous éloignent de nos objectifs et de notre bien-être.

Selon le Dr Richard O'Connor, psychologue américain, elle est peut-être même « la forme la plus courante et universelle de comportement autodestructeur ».

Alors même que nous savons ce qui est bon pour nous, nous nous évertuons à reproduire des schémas qui nous pénalisent et à agir contre notre propre intérêt, tuant dans l'œuf nos meilleures intentions.

Nous savons pertinemment quelle voie emprunter mais nous continuons de suivre le mauvais chemin, comme si nous étions prisonniers, pris au piège de nos mauvaises habitudes, comme si, finalement, nous n'étions pas tout à fait libres de nos actes.

Résister au changement

Le changement fait peur. Tous les changements, même positifs, génèrent une forme d'anxiété. Voilà sans doute pourquoi nos efforts échouent souvent, car ils ne font qu'aggraver notre peur du changement.

« La plupart de nos comportements autodestructeurs sont le résultat d'une communication insatisfaisante entre nos deux esprits [conscient et inconscient]. Ils nous dispensent des conseils contradictoires ».

Nous avons en effet en nous des forces puissantes qui résistent au changement, même s'il est évident que ce dernier nous serait bénéfique.

Comme une force mystérieuse et étrangère à nous qui vient saboter nos efforts, ce que le Dr Richard Connor appelle le contre-courant (*undertow* en anglais), une force qui nous renvoie invariablement à la case départ.

« Les mauvaises habitudes ont la vie dure. C'est comme si nous étions dotés de deux cerveaux, l'un voulant ce qu'il y a de mieux pour nous et l'autre se braquant désespérément – souvent de manière inconsciente – de façon à favoriser le *statu quo*. »

Ce que n'est pas la procrastination : le point sur les idées reçues !

En termes de procrastination, les idées reçues sont légion ! Fainéante, paresseuse, tire-au-flanc, « flanc-mou » (chez nos amis les Québécois !), sans volonté, faible, la personne sujette à la procrastination n'a décidément pas la cote.

Petit tour d'horizon des préjugés les plus tenaces...

La procrastination n'est pas de la paresse

Lorsque l'on pense procrastination, on imagine facilement une personne avachie sur son canapé qui préfère « passer du bon temps » et paresser plutôt que de se mettre à l'ouvrage.

Or, contrairement à ce que nous pourrions (un peu trop) facilement penser, la procrastination n'a rien à voir avec la paresse ! Les personnes qui procrastinent seraient même plutôt actives et bien organisées... avec ce qu'elles aiment faire, ce qu'elles maîtrisent et ce qui a du sens pour elles. Elles font simplement le choix (conscient ou inconscient) d'une action au détriment d'une autre, qu'elles préfèrent reporter à un moment ultérieur. Il n'est pas rare d'ailleurs qu'elles soient si occupées qu'elles finissent par être débordées !

La procrastination n'est pas non plus une maladie

Il s'agit bien, comme précisé précédemment, d'un comportement, aux conséquences plus ou moins graves, mais en aucun cas d'une maladie. La procrastination ne se soigne donc pas *via* un traitement médicamenteux.

Elle peut en revanche être le symptôme d'une maladie, comme c'est le cas chez les personnes dépressives qui doivent faire face à la perte d'envie inhibitrice de l'action, ou les personnes atteintes du trouble du déficit de l'attention/hyperactivité (ou TDAH), particulièrement sujettes à la procrastination. Ces personnes présentent un effet un déficit de concentration, souvent associé à une hyperactivité.

Les personnes souffrant de TOC (troubles obsessionnels compulsifs) ou de phobies vont également développer des stratégies d'évitement propres à la procrastination.

La procrastination peut enfin être le symptôme d'une anorexie du travail, que l'on va retrouver chez les *workaholics* (personnes souffrant d'addiction au travail). En effet, si certains *workaholics* se caractérisent par leur incapacité à déléguer leur travail, tous les *workaholics* ne sont pas les travailleurs compulsifs que l'on pourrait imaginer. C'est notamment le cas du *workaholic* « anorexique », celui qui procrastine longuement, repousse à plus tard avant de travailler efficacement. Perfectionniste, il ne sait alors plus par où commencer et panique.

On ne naît pas procrastinateur !

On ne naît pas procrastinateur, on le devient, au fil du temps, en particulier au moment des études.

Il ne s'agit en aucun cas d'un trait de caractère héréditaire qui se transmettrait de génération en génération. Si vous vous définissez comme un procrastinateur patenté, rassurez-vous, votre ou vos enfants ne seront pas nécessairement des procrastinateurs à leur tour. Ils le deviendront en revanche plus facilement à travers l'exemple que vous leur transmettez.

Il s'agit donc bien d'un phénomène acquis et non inné. Et ça, c'est plutôt une bonne nouvelle car comme tout comportement, nous avons la possibilité de le changer en modifiant nos habitudes et notre perception de la réalité !

La procrastination n'est pas qu'un simple problème de gestion du temps

Si c'était aussi simple à régler qu'un problème de gestion du temps (si tant est qu'un problème de gestion du temps soit simple, ce qui est souvent loin d'être le cas...), les procrastinateurs ne seraient pas aussi nombreux !

Cette approche peut suffire dans certains cas – les plus légers – mais s'avère globalement insuffisante.

Considéré comme l'un des grands spécialistes mondiaux sur la procrastination, Joseph Ferrari, professeur de psychologie à l'université DePaul aux États-Unis, valide cette hypothèse : « Proposer un agenda à un procrastinateur, c'est comme de se contenter de demander à un déprimé de sourire ! »

Pour lui, elle est davantage liée à notre capacité d'autorégulation et à notre maîtrise de soi.

La procrastination n'est pas une fatalité !

L'objectif que je me suis fixé en écrivant ce livre est avant tout de redonner espoir. Car non, définitivement non, la procrastination n'est pas une fatalité !

Il est possible, croyez-moi, d'en venir à bout, à condition de ne pas forcer le processus, de progresser avec confiance et sérénité et de rester, quoi qu'il arrive, bienveillant avec soi-même. Les stagiaires que j'accompagne au quotidien en sont les meilleurs exemples !

Inutile, donc, de rajouter de la culpabilité à la culpabilité si vos premières tentatives échouent, si vos premiers petits pas ne portent pas immédiatement leurs fruits. Gardez confiance et recommencez !

En comprenant les mécanismes de la procrastination et en osant regarder en face, avec honnêteté et sans faux-semblant, ce qui vous amène à procrastiner aujourd'hui, vous aurez déjà fait un grand, un énorme pas !

Quand la procrastination devient un handicap...

Nous avons vu que la procrastination était une tendance très courante, plus cognitive que pathologique, qui pouvait toucher chacun d'entre nous. Il est donc question d'un comportement plutôt banal, qui fait de nous des humains à part entière (et non des machines à faire), avec des forces mais aussi des faiblesses, des envies, des désirs, des hausses et des baisses d'énergie.

Mais attention, car derrière un phénomène de mode très prisé par les médias et parfois abordé de manière superficielle (« Il suffit de », « Avec un peu de volonté », ...) se cache dans certains cas une réelle souffrance qu'il convient de prendre au sérieux.

La procrastination peut en effet devenir un véritable handicap et générer de profondes souffrances, avec des conséquences parfois dramatiques : soucis financiers (pénalités, agios...), isolement social, dépréciation de soi, dépression, perte d'emploi, problèmes d'hygiène et de santé, etc.

Un cercle vicieux

Avez-vous remarqué que plus nous procrastinons, plus nous culpabilisons, et plus nous culpabilisons, plus nous procrastinons ! Selon le Dr Bruno Koeltz, médecin et thérapeute comportementaliste, auteur de *Comment ne pas tout remettre au lendemain*², « la procrastination, ce n'est pas seulement tout reporter au lendemain, c'est également continuer à reporter ce que l'on a déjà reporté ! »

Afin de rompre le cercle vicieux de l'inertie et modifier durablement nos comportements, il conviendra de travailler prioritairement sur notre discours intérieur en remplaçant petit à petit les pensées qui génèrent des émotions négatives par des pensées différentes.

2. Odile Jacob, 2006.

Quand faut-il s'inquiéter ? Quand faut-il consulter ?


Nous pouvons commencer à nous inquiéter quand précisément les conséquences de notre procrastination deviennent pénalisantes, pour soi... ou pour les autres.

Pour soi quand vos reports incessants finissent par vous coûter cher en énergie mais également plus concrètement en agios, pénalités, ou encore quand vous perdez le bénéfice d'une prime ou d'un remboursement faute d'avoir envoyé votre dossier dans les temps.

Au bureau, l'employé qui procrastine peut pénaliser son équipe, et tous ceux qui dépendent en partie de son travail.

Toujours selon le Dr Bruno Koeltz, « quand la procrastination n'est pas un comportement isolé et qu'elle s'accompagne d'autres souffrances, c'est le rôle de votre médecin, voire d'un spécialiste, de vous orienter et de vous aider à identifier les mesures thérapeutiques à mettre en œuvre. »

Il faut alors, dans ce cas, se faire aider par un spécialiste. Les TCC (thérapies comportementales et cognitives) fonctionnent bien, tout comme l'hypnothérapie ou l'EFT (*Emotional Freedom Techniques*), technique de libération émotionnelle qui permet de se libérer des souvenirs douloureux et croyances négatives. L'utilisation des Fleurs de Bach, qui aident à réguler les émotions, est aussi une aide précieuse.



*« Il ne s'agit
pas de savoir,
il faut aussi appliquer.
Il ne suffit pas de vouloir,
il faut aussi agir. »*

Goethe

JARRÊTE
DE
PROCRAS-TINER !

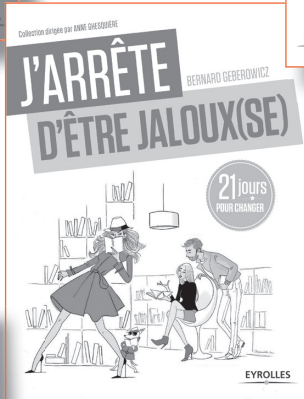


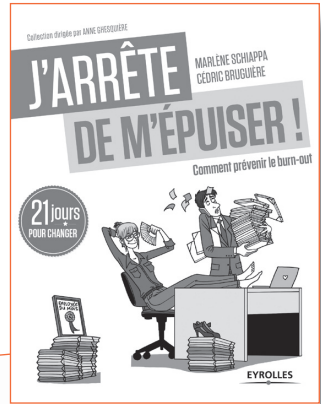
Je fais le point sur ma définition de la procrastination

- ✓ Et vous ? Quelles sont les idées reçues que vous entretenez sur la procrastination ?
- ✓ Quelle image avez-vous de ce comportement ? Et des personnes qui procrastinent ?
- ✓ Comment le définissez-vous ?
- ✓ Pensez-vous qu'il soit réellement possible d'en venir à bout ou êtes-vous plutôt fataliste sur le sujet ?

Il importe de vérifier à travers ce tout premier pas que nous ferons ensemble si la représentation que vous avez du phénomène correspond à une réalité et si la couleur qui teinte votre perception est plutôt négative ou positive.

La collection qui tient ses promesses !





Prolongez l'expérience
avec nos coffrets de jeu !

