

Pourquoi je procrastine ?



Ce mot barbare cache le travers de remettre au lendemain. Diane Ballonad Rolland*, coach et auteur de *J'arrête de procrastiner* (Eyrolles), nous explique ce comportement.

Un combat intérieur

Qui n'a jamais reporté des obligations qu'il pouvait accomplir dans l'immédiat ? Devenu répétitif, voire habituel, ce comportement sape notre énergie et notre confiance en nous. « C'est un combat intérieur incessant entre la partie de nous qui veut, qui a conscience que nous devons nous y mettre, et celle qui résiste », indique Diane Ballonad Rolland. Ni paresse, ni maladie, cette habitude cache souvent d'autres travers...

Des consignes peu claires

C'est parfois un manque de consignes précises, associé à un défaut de sens, qui nous coupent toute envie de passer à l'action. « Il est plus facile de focaliser notre attention sur nos priorités quand celles-ci sont clairement définies, avance la coach. Nos actions, perçues

comme agréables ou désagréables, prennent sens, notre motivation et notre concentration sont renforcées. »

Un manque d'intérêt

Selon le neurobiologiste Henri Laborit, l'homme est doté d'un programme biologique de survie qui lui fait fuir le stress et chercher en priorité la satisfaction. « Nous allons donc naturellement vers les tâches qui nous procurent du plaisir immédiat et de la gratification », précise l'experte. Si une action ou un travail nous barbe, nous n'avons clairement pas envie de nous y atteler...

Des difficultés de concentration

Autre raison qui explique la procrastination : les difficultés à se concentrer. Dans nos vies où les réseaux sociaux, les notifications, les messages WhatsApp,

les mails nous distraient en permanence, il n'est pas simple de tout couper pour se restreindre à une tâche unique.

La recherche d'adrénaline

Certains repoussent leurs obligations car ils aiment les accomplir dans l'urgence, au dernier moment. « Ces procrastineurs recherchent l'adrénaline et s'amuse à se tester, révèle l'auteur. Mais le stress, la fatigue ne sont pas sans conséquence sur leur organisme, surtout si ce comportement est récurrent. »

Des peurs paralysantes

La peur du changement, de l'échec, du jugement des autres, peut également être à l'origine de la procrastination. « C'est un moyen de se protéger et de se maintenir dans une zone de confort, observe Diane Ballonad Rolland. Mais sortir de ce schéma est possible en reprenant confiance et en retrouvant le goût d'agir. » Et si vous vous y mettiez maintenant... ? ●

* coach et formatrice en organisation et gestion du temps, dianeballonadrolland.com