

Procrastination

Comment remettre au lendemain ce qu'on peut faire aujourd'hui !

Dans ce nouveau numéro du How To - Les clefs du succès de PPC & HK, nous allons vous expliquer les 7 raisons qui poussent certains à remettre à demain ce qu'ils auraient dû faire aujourd'hui.

1- L'ignorance : Remettre les choses au lendemain s'appelle la *procrastination*. C'est une espèce de maladie beaucoup plus répandue qu'on le croit. Peut-être en êtes-vous atteint ? C'est Jean de La Fontaine qui l'a découverte et la mise en vers (Le lièvre et la tortue). Cette maladie est le fruit de l'indécision. Elle procure un plaisir trouble, mélange de frustration, d'angoisse et de sentiment de tout contrôler, de décider soi-même, d'être maître de son destin en somme.

2- Le manque de confiance en soi : La procrastination, c'est comme si l'on consommait du temps à crédit. On décide de ne pas commencer parce qu'on n'a pas confiance en soi, parce qu'on ne sait pas organiser les priorités, parce que l'on s'est engagé à la légère, parce qu'on est jaloux de ce ceux qui (pensons-nous) réussissent à tenir leurs engagements. Mais il n'y a pas le feu au lac, hein ?

3- On croit être le maître des horloges. Parce qu'on trouve toujours quelque chose de plus important, ou plus facile, ou plus marrant à faire. Parce que on est pas en forme au jour J et qu'on pense qu'on sera mieux le lendemain. Et en plus, parce que le procrastinateur fait attendre les autres, il se sent important, voire indispensable.

4- Alors, on s'invente des (fausses) bonnes raisons. Ca ne changera rien au schmilblick si on commence un peu plus tard, n'est-ce pas ? Le procrastinateur commence quand il aura toutes les infos nécessaires, et le temps nécessaire devant lui. Et plus il attend et plus il y a de chances que la demande disparaisse ou qu'elle évolue ; et s'il commence tout de suite, il aura travaillé pour rien.

5- Et on s'encourage à ne pas faire. Le procrastinateur ne sait travailler que le dos au mur, que sous la pression. Pas de panique, demain sera un autre jour. Demain, il sera plus en forme et il fera ce travail deux fois plus vite. JIl a d'ailleurs eu tort de s'engager sur la date de remise et il va demander un peu plus de temps.

6- Le refus de se soigner en surface. Le procrastinateur fait toujours plaisir aux gens qui lui donnent des choses à faire, et il aime bien avoir les yeux plus gros que le ventre. Il préfère tout finir d'un coup plutôt que de pratiquer en plusieurs étapes faciles. Il refuse d'ailleurs qu'on l'aide (car commencer à deux, c'est toujours la clé de la réussite). En plus, il a horreur de suivre des priorités, ça castre son imagination.

7- Le refus de se soigner en profondeur. La vraie guérison passe par des séances de psy pour lui redonner de la confiance en soi. Il y a aussi un truc pas mal qui consiste à faire, non pas des "to do lists" (liste des choses à faire) mais des "done lists (listes des choses faites) ! Et aussi, last but not the least, allez sur le site www.chosesafaire.com qui vous aide à vous souvenir de ce qui reste à faire !