

COURIR APRES LE TEMPS

La procrastination cache souvent un problème émotionnel

Par **Céline Tridon**

Remettre sans cesse au lendemain ce que l'on pourrait faire le jour même, ce n'est pas si grave. Chacun a tendance à procrastiner. La limite est atteinte quand cette « paresse » empêche d'avancer dans sa vie. C'est ce que défend Nina Bataille, coach spécialiste du bien-être au travail, dans son livre ***J'arrête de courir après le temps*** (éditions ESF).

Est-ce mal de procrastiner ?

Nina Bataille : Nous procrastinons tous. Ce n'est pas grave tant que ce n'est pas trop intense, ni trop fréquent et que cela ne nous porte pas préjudice.

C'est quand la procrastination commence à poser problème qu'il faut agir. A condition, déjà, de faire la part des choses entre 'c'est moi qui pense procrastiner' ou 'ce sont les autres qui le pensent'. Nous n'avons pas tous le même rapport à l'action : chacun possède son propre rythme. Ainsi, les autres peuvent vous reprocher d'être lent, de ne pas agir assez, mais si cela ne vous pose pas de problème, alors tout va bien. La procrastination peut être relative : certains peuvent vous trouver procrastinateur alors que vous avez juste un autre mode de pensée, que vous êtes beaucoup dans l'observation et que vous avez besoin de bien réfléchir avant d'agir.

A quel moment la procrastination pose-t-elle problème à une personne ?

Quand elle commence à générer du stress. Et quand ça n'avance pas dans la vie de la personne, si elle ne parvient pas à se mettre en action pour chercher du travail, par exemple, ou quand cela l'empêche de progresser dans ses relations.

De manière générale, il faut faire la différence entre les procrastinateurs occasionnels et les procrastinateurs chroniques. Pour un occasionnel, la procrastination permet de faire des pauses, de prendre du recul ou de profiter de ses proches. Pour les chroniques, il faut savoir que la procrastination cache souvent un problème émotionnel, plus qu'une mauvaise gestion du temps.

La procrastination n'est pas intentionnelle, elle résulte donc de facteurs ?

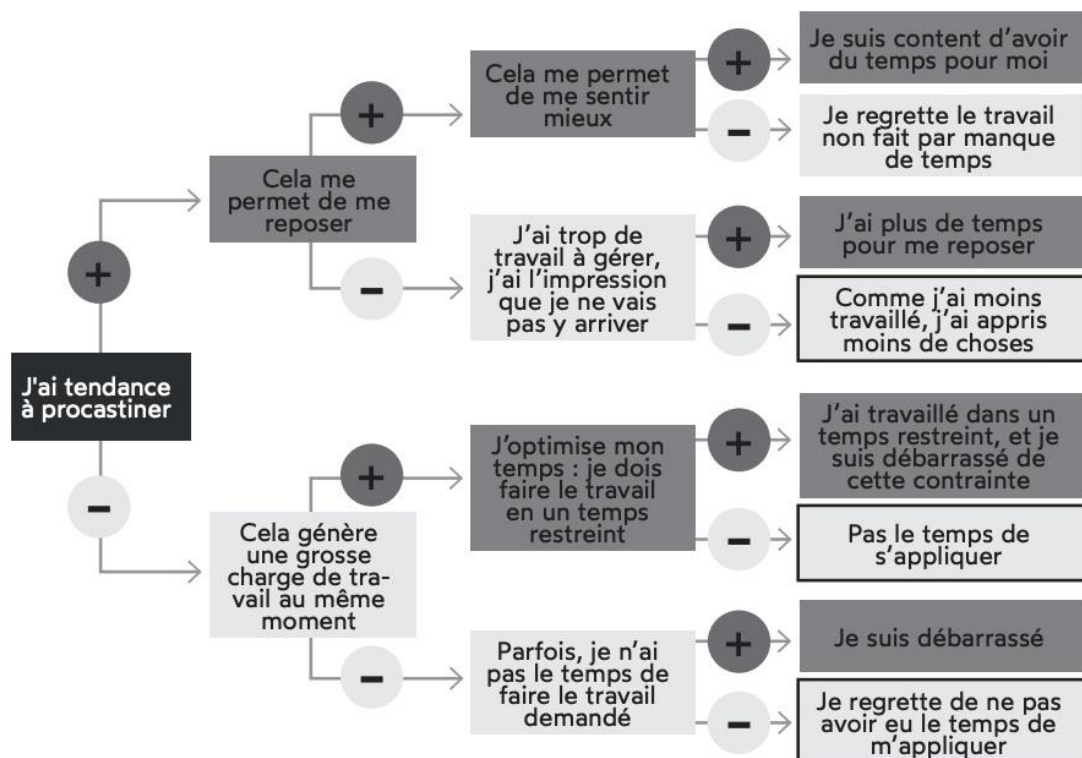
J'estime que quelqu'un qui procrastine, souffre. Souvent, ce n'est pas quelque chose que la personne décide. C'est souvent lié, par exemple, à des réflexes de peur et la personne ne sait pas comment s'en sortir : c'est pour cela qu'il faut solliciter une aide extérieure. Dire que quelqu'un procrastine et que c'est de sa faute, c'est contre-productif car cela conduira à la

culpabiliser. Or, la culpabilité bloque l'action : on enferme donc la personne encore plus dans son problème. C'est un cercle vicieux.

Que faire pour lutter contre sa procrastination ?

Il faut regarder le problème qu'elle entraîne. Par exemple, est-ce que je me laisse trop distraire (par les réseaux sociaux, les collègues, etc.) au point de ne pas pouvoir atteindre les objectifs que je me suis fixés ? Si oui, comment réduire ces distractions (en limitant mon temps d'écran notamment) ? Le problème est-il que j'ai peur de ne pas atteindre mon but ? Si c'est le cas, je peux découper mon projet en sous-tâches plus petites et plus spécifiques. Je peux opter pour la technique des petits pas, qui consiste à se fixer un objectif que je suis sûr d'atteindre, car il est raisonnable. De même, je peux appliquer la technique des objectifs Smart (Simples, Mesurables, Atteignables, Réalistes, Temps précis) avant de commencer ma journée.

La procrastination peut aussi être liée à la peur d'échouer à nouveau. Pour l'éviter, il faut se forcer à dire : *'et si ça se passait bien ?'* Cela revient à déprogrammer son cerveau. Il faut arrêter de ruminer ce qui s'est mal passé et s'interroger plutôt sur le moment où on s'est trompé, sur comment on fera la prochaine fois. En changeant son schéma de pensée, on n'aura pas la même action – action qui peut être l'inaction.



Extrait du livre *J'arrête de courir après le temps* de Nina Bataille (éditions ESF, février 2023)

Dans le cadre du travail, la procrastination peut-elle aussi être liée à un manque de motivation ?

Bien sûr, mais tout ne repose pas sur les managers. La procrastination relève d'une co-responsabilité. Chacun est responsable de la motivation collective. Le manager peut utiliser (ou se former à) des outils comme la communication non violente ou la psychologie positive pour motiver ses équipes. Quant à moi, au lieu de me focaliser sur ce qui ne va pas, je me peux me focaliser sur ce que je voudrais, sur ce qui changerait ma façon de penser. Il faut essayer de faire souffler le vent du positif sur ce qui ne me motive pas : par exemple, je déteste faire de l'administratif. Quand j'y suis obligée, je me fais un thé, je m'offre un petit carré de chocolat, j'écoute de la musique. Je mets ce que j'aime dans ce que je n'aime pas.

Plus d'infos : *J'arrête de courir après le temps*, de Nina Bataille, éditions ESF, 204 pages, février 2023

Pour ne rater aucune actualité en matière de qualité de vie au travail, inscrivez-vous à la newsletter de My Happy Job, parcourez nos hors-séries thématiques et découvrez notre annuaire du bien-être au travail.

A lire aussi :

- “J’ai gagné du temps le jour où j’ai décidé d’arrêter de vouloir en gagner”
- Les 4 mythes de l’organisation