

PROCRASTINATOPHOBIE Peur de remettre au lendemain

Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11

Ou PROCRASTINOPHOBIE

Procrastiner : Tendance à différer, à remettre au lendemain une décision ou l'exécution de quelque chose.

Synon : ajournement, attermoisement.

Le contraire de la procrastination s'appelle la précrastination.

En réalité, le précrastinateur est tout aussi mal organisé que le procrastinateur. Quand on précrastine, il y a deux risques principaux : mal faire et s'épuiser. Faire tout trop vite, c'est augmenter le risque d'erreurs. De la même façon que tout faire à l'arrache en dernière minute finalement.

La procrastination est un comportement humain courant qui est souvent confondu avec la paresse.

Dans le langage de tous les jours, les personnes utilisent des termes comme « remettre à plus tard », « repousser », « retarder », « reporter » et « attendre à la dernière minute ».

Selon les conclusions d'une étude, la procrastination serait fortement influencée par un calcul interne qui oppose le coût de l'effort à la récompense anticipée. Ce calcul se déroule dans une zone du cerveau appelée le cortex cingulaire antérieur.

Des études neuroscientifiques suggèrent que la procrastination reflète une tension entre le système limbique du cerveau, qui privilégie la gratification immédiate, et le cortex préfrontal, responsable de la planification à long terme et du contrôle des impulsions.

Il existe quatre principaux types de procrastinateurs : le performeur, l'autodépréciateur, le surbookeur et le chercheur de nouveauté.

Combattre la procrastination et améliorer son quotidien

Anxiété accrue : Les tâches non accomplies génèrent du stress. Baisse de l'estime de soi : L'échec à respecter les délais peut nuire à la confiance en soi. Problèmes de santé mentale : Une procrastination chronique peut contribuer à la dépression.

La plupart des psychologues relie la procrastination à un ensemble de troubles et comportements, tels que l'anxiété ou le manque d'assurance et d'estime de soi. Ces causes psychologiques peuvent jouer sur notre réaction face à une situation difficile à cerner, qui peut nous amener à différer l'action.

La procrastination chronique est souvent liée à des troubles de santé mentale comme le TDAH, l'anxiété et la dépression. Plutôt que de la paresse, la procrastination peut résulter d'une difficulté à gérer ses émotions.

Quelle est la règle des 5 secondes pour vaincre la procrastination ?

Celle-ci se baserait sur une donnée scientifique très simple : notre cerveau mettrait environ cinq secondes à se mettre en "mode procrastination". Si vous voulez réaliser un objectif, vous devez bouger physiquement dans les cinq secondes ou votre cerveau tuera ce projet.

L'évitement

Pour identifier la procrastination, il est crucial de repérer ce schéma d'évitement. Lorsqu'un procrastinateur ou une procrastinatrice cherche constamment à fuir ses responsabilités, cela peut être un symptôme révélateur d'une personne qui procrastine.

Lorsque la procrastination devient symptomatique, un accompagnement par un thérapeute, coach ou psychologue permet de traiter les causes sous-jacentes.

La procrastination est généralement une réaction aux sentiments désagréables associés à une tâche. Reprogrammer son cerveau implique de s'envoyer des messages différents. Reconnaître que l'on peut surmonter les émotions difficiles et accomplir ses tâches est essentiel pour remplacer ses schémas de pensée négatifs.