

Gestion du temps

CES ÉMOTIONS QUI NOUS FONT PROCRASTINER



crédit image le parisien week-end



clarifions

La procrastination est la tendance à remettre à plus tard (par retard intentionnel ou évitement) des tâches nécessaires, voire urgentes, mais qui nous sont pénibles.

Elle est rarement un problème d'organisation ou de gestion du temps, et elle est souvent causée par des raisons **émotionnelles**.



l'émotion responsable

Il a été démontré que la procrastination est en grande partie un échec de l'autorégulation (la capacité à maîtriser ses pensées, ses émotions et ses comportements).

En gros, on procrastine à cause de l'incapacité à réguler les **sentiments négatifs** liés à la tâche : ennui, anxiété, insécurité, frustration, manque de sens, immensité de la tâche ...



le cercle vicieux

Pour enlever les sensations négatives liées à la situation, on va alors :

- favoriser une gratification immédiate (scroller sur les réseaux sociaux),
- la repousser jusqu'à la dernière seconde,
- l'éviter carrément ...

Et pour aggraver les choses, quand on est stressé, la partie rationnelle du cerveau perçoit la tâche comme une véritable **menace** ...et c'est la spirale.



pour arrêter de remettre à plus tard

On commence par identifier la raison de notre procrastination.

Puis on essaie de mettre en place un système qui nous permet de rester concentré et aligné sur les objectifs.

La règle des 10 minutes* est un bon moyen pour agir avant que nos émotions et notre cerveau ne nous en **dissuadent** :

Se motiver, commencer à travailler 10mn sur la tâche. Si c'est vraiment odieux, arrêter et réessayer. Mais il y a de fortes chances qu'on continue car c'est le début qui est la partie la plus difficile.

* d'après "thebraincoach"



et si on est carrément submergé ?

Si on est débordé, on décompose la tâche en étapes plus petites qui seront plus faciles à gérer et on se concentre sur une seule étape à la fois, on pense en termes de "**micro-objectifs**".



**Un grand merci pour vos likes et vos partages
qui nous soutiennent tous les jours !**



www.eb-consult.fr