

Gestion du temps

---

# COMPRENDRE LA PROCRASTINATION



## clarifions

---

La procrastination est rarement causée par une mauvaise organisation, mais plus généralement pour des raisons d'ordre émotionnel. Souvent :

- si nous retardons un travail important, c'est parce qu'il cause de l'anxiété.
- si nous retardons un travail plus secondaire, c'est qu'il n'est pas gratifiant dans l'instant.

Quoi qu'il en soit, chaque fois que nous reportons une tâche, ça pèse sur notre moral.



## un cercle vicieux

---

j'ai peur de l'échec  
ma peur augmente



aucune réussite ne peut  
alimenter ma confiance  
en moi, en ce que je fais



je n'arrive pas à  
commencer alors  
je ne fais rien



je n'ai rien réussi  
mais je n'ai rien raté  
non plus !



## deux grandes causes

---

- **1 - L'anxiété** : la tâche est complexe ou floue, l'objectif à atteindre n'est pas clair ou bien vous ne savez pas par où commencer. Vous redoutez peut-être les conséquences qui vont en découler.
- **Le manque d'intérêt** : la tâche vous semble dénuée d'attrait. Elle vous ennueie. Elle n'est pas gratifiante, vous n'en retirez aucune fierté, aucune valorisation ...



## rendre la tâche simple, attrayante et gratifiante

---

Analysez les causes de la procrastination, puis diminuez l'anxiété ou l'ennui en :

- découpant en étapes plus petites un projet trop ambitieux,
- procédant par micro-objectifs successifs faciles à réaliser,
- prenant conscience des tâches accomplies, si petites soient-elles (ah, la to-do list !)
- vous récompensant par des pauses et des moments agréables

*et dans tous les cas ...*

- en étant bienveillant avec vous-même !



**et aussi ....**

---

Et puis, certaines tâches ne méritent même pas que vous perdiez du temps à les faire. Décidez d'emblée de les supprimer de votre liste.



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

