



SOLVING THE PROCRASTINATION PUZZLE

Timothy A. Pychyl

Livre anglais

LES IDÉES

HABITUDE / PRISE DE CONSCIENCE / ENGAGEMENT



«La procrastination est le retard volontaire d'une action intentionnelle, tout en sachant que ce retard peut nuire, que ce soit à l'exécution de l'action concernée ou à l'individu en lui-même. Pour la plupart des gens, **la procrastination est une habitude.**» Une bien mauvaise habitude, qui engendre très souvent du **regret**, du **stress** et de la **culpabilité**. Pychyl nous dit que les deux premières étapes (triviales mais essentielles) pour guérir de ce fardeau sont : 1) **prendre conscience de tout ce que nous procrastinons**, 2) **s'engager profondément** à changer en réalisant le coût de notre procrastination. Que reportes-tu sans cesse ? À quel point cela impacte négativement ta vie, ta santé ou ta carrière ?



2 ON PEUT AGIR SANS ENVIE

«Le faire tout de suite ne me dit pas grand chose», «j'aurais plus d'envie et de motivation demain». Ça te dit quelque chose ? Nous devons absolument réaliser que **nous sommes capables de faire quelque chose même si nous n'en avons pas envie**. C'est ce que nos parents nous forcent à faire toute notre enfance, et que l'on finit par oublier. **Notre motivation n'a pas à correspondre à notre action. On peut agir sans envie**. Nous devons **nous entraîner à agir même si l'envie n'y est pas**. C'est une simple question de volonté. Car quelque soit la tâche reportée : «non, nous n'aurons pas plus envie de le faire demain.»



LE POUVOIR DE « JUSTE COMMENCER » / SI...ALORS



«Lorsque je ressens l'envie de reporter une tâche, c'est un signal pour moi. Le signal de devoir identifier ce que je veux reporter, et ensuite de m'y mettre immédiatement.» Top stratégie. **Tu n'as pas envie de le faire, force-toi à simplement commencer à le faire.** «Lorsqu'on commence quelque chose, on se rend rapidement compte que ce n'est pas aussi aversif que cela en a l'air. Les recherches montrent que **le simple fait de commencer modifie la perception que nous avons de la tâche.**» L'idée du signal est aussi très intéressante. «Lorsque vous vous dites : je préfère le faire demain, je travaille mieux sous la pression, il me reste beaucoup de temps pour le faire ou simplement je le ferais plus tard, faites-en un signal, un stimulus vous indiquant que vous devez simplement commencer à le faire.» **Si je n'ai pas envie de le faire maintenant, ALORS je m'y mets simplement quelques secondes !**



4 S'Y METTRE N'EST PAS SUFFISANT / MINIMISER LES DISTRACTIONS

Des études montrent que l'on passe plus de 47% de notre temps en ligne à procrastiner.

Une fois que nous avons démarré, le point crucial sera de **minimiser toutes les distractions possibles**. Comme nous l'avons vu dans l'équation de la procrastination de Peers ([notes ici](#)), les distractions sont critiques dans le fait de reporter nos actions. «**La clé est d'être proactif. Avant de vous y mettre, soyez certains d'avoir déjà supprimé les potentielles distractions. On ferme la porte, on coupe les notifications, on passe en mode avion.**» Et on utilise le si-alors en amont. Par exemple, si après dix minutes j'ai envie d'aller sur Facebook au lieu de travailler, alors je ... (stratégie à compléter !)

LE VOYAGE PÉRILLEUX DU CHANGEMENT



«Le chemin du changement s'emprunte quotidiennement, et je vais persévérer avec patience, sachant que je ferais régulièrement deux pas en avant, et un pas en arrière.» Remplacer une mauvaise habitude installée depuis longtemps est très difficile. Nous devons prendre conscience que si combattre la procrastination est possible, c'est surtout **un voyage long et périlleux qu'il faut apprendre à apprécier**. «La clé est **d'être le plus stratégique possible, en prenant un maximum de décision à l'avance pour contrer tous les obstacles qui se dresseront sur le chemin** : l'envie de succomber à la gratification immédiate, de se distraire, etc...» Rappelle-toi que faire quelque chose uniquement lorsque nous en avons envie est une mauvaise habitude que nous avons prise. **Envie ou non, on prend l'habitude de simplement s'y mettre !**