Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Enfin, un article sur la procrastination!

« Il ne faut pas remettre au lendemain ce qu'on peut faire le surlendemain. »
Mark Twain

Qu'il s'agisse de faire de l'exercice, d'être ponctuel, de naviguer moins longtemps sur Internet ou de se promettre de tenir un journal, la plupart des résolutions du Nouvel An ont généralement un dénominateur commun : le désir de tuer la procrastination dans l'œuf.



Nous faisons tous de la procrastination de temps à autre. Cependant, avec tous ces jouets qui exigent notre attention comme l'Internet, la télévision par satellite, les jeux vidéo, etc., nombre d'entre nous constatent qu'il est de plus en plus difficile de résister à l'envie de ne rien faire.

Même si la procrastination occasionnelle est inoffensive en soi, le fait de se traîner les pieds constamment peut affecter notre qualité de vie, notre travail et même notre santé.

Une étude effectuée récemment par l'Université Carleton a démontré que les étudiants souffrant de procrastination étaient plus affectés par la grippe, le rhume, l'insomnie et les troubles gastriques que ceux qui n'attendaient pas à la dernière minute pour terminer leurs travaux.

Remettre au lendemain : Le fond du problème

La plupart des études sur la procrastination montrent que retarder un travail ou l'éviter n'a rien en commun avec la gestion du temps. Plusieurs raisons peuvent nous inciter à repousser le début d'un projet ou d'une activité. Si vous voulez cesser de vous traîner les pieds, la première chose à faire est de vous demander pourquoi vous opposez de la résistance. Posez-vous ces questions :

Ai-je trop de travail? Parfois le seul fait de penser à la montagne de travail qui nous attend suffit à nous figer sur place : nous sommes pour ainsi dire écrasés sous le poids et nous ne savons où commencer.

Suis-je en désaccord avec cette tâche? Si vous pensez que l'on vous demande de faire une chose qui va à l'encontre de vos valeurs fondamentales ou de vos croyances, vous pouvez être tenté de composer avec ce conflit en ne faisant rien du tout. Ce sera particulièrement vrai si vous estimez qu'il n'existe aucun moyen de résoudre le problème ouvertement ou sans confrontation.

Suis-je intéressé à cette assignation? On vous a peut-être demandé de faire une analyse statistique, et vous détestez les chiffres. Ou encore, parce que vous connaissez bien le domaine, on s'attend soudainement à ce que vous vous occupiez de la documentation des commandes. Si ce genre de travail vous ennuie vraiment, vous pourriez être tenté de le remettre à plus tard au lieu de dire tout simplement « non » lorsqu'on vous a demandé de le faire.

Est-ce que je me sens compétent? Le fait de vous sentir débordé ou incompétent pourrait vous inciter à abandonner une tâche ou, tout au moins, à ralentir vos efforts. Que ce soit réel ou imaginaire, vous

pouvez aussi craindre d'être sévèrement jugé. Des pensées telles que « je ne suis pas assez bon » ou « je ne peux même pas faire ce petit travail, je suis tellement inutile » peuvent aggraver votre inaction.

Est-ce que je vise la perfection? Cherchez un peu. Vous risquez de découvrir que vous pensez vraiment qu'un travail qui ne peut être parfait ne vaut même pas la peine qu'on s'y attaque.

Ai-je peur d'échouer? Les gens qui tardent à effectuer un travail craignent parfois de ne pas obtenir la reconnaissance qu'ils espèrent. Nombre de gens ont adopté comme devise « qui ne fait rien ne risque rien ».

Ai-je peur de réussir? Vais-je pouvoir rester à la hauteur? Que va-t-il se passer si je réalise mon but ultime et que je suis malheureuse? L'envers de l'échec, c'est la réussite. En fait, les facteurs d'échec et de réussite vont main dans la main : ils proviennent de la peur de l'inconnu.

Qu'est-ce qui favorise la procrastination?

La procrastination vous prive de temps et peut vous empêcher de réaliser votre plein potentiel. En comprenant ce qui vous arrête ou vous fait perdre du temps, vous serez en mesure de mieux gérer ce problème. Voici quelques-uns des principaux agents de procrastination :

L'internet. Ceux qui prétendaient que le Web mondial permettrait aux étudiants et aux travailleurs d'économiser énormément de temps n'avaient pas pensé aux heures gaspillées à explorer, clavarder et jouer en ligne. Selon l'étude de l'Université Carleton, les 47 pour cent du temps passé en ligne ont pour but de retarder l'exécution d'une tâche. Il y a tout lieu de croire que l'Internet est en voie de devenir un outil de procrastination des plus populaires.

La télévision. La télévision offre non seulement une occasion de s'évader dans un monde imaginaire : elle permet aussi de mettre en veilleuse des responsabilités plus importantes.

Le téléphone. Ce besoin soudain de téléphoner à un camarade d'école perdu de vue depuis longtemps peut avoir une signification plus profonde, surtout si vous devez respecter un échéancier particulièrement serré. Même si vous travaillez très fort, votre mission est claire : éviter de mettre un point final à cette tâche urgente.

Le nettoyage. Oui, le nettoyage. Les personnes qui excellent dans l'art de remettre au lendemain ou qui remplacent une tâche importante par une autre ont une prédilection pour le nettoyage. Le nettoyage et la réorganisation ne sont pas de mauvaises choses en soi : il n'y a rien de tel pour se sentir organisé et en contrôle. Cependant, quand le nettoyage passe avant des tâches essentielles, il y a lieu d'y voir un symptôme de procrastination.

Décourager la procrastination

Lorsque vous aurez découvert la raison de votre résistance, vous pourrez prendre des mesures pour redevenir actif.

Fractionnez votre tâche. Au lieu de vous laisser abattre par l'ampleur de la tâche, planifiez-en les étapes. Plutôt que de vouloir tout faire immédiatement, efforcez-vous de la réaliser phase par phase. En vous fixant des buts plus petits et plus réalistes, vous aurez l'impression d'avoir accompli quelque chose et vous éprouverez de l'enthousiasme à passer à l'étape suivante. Apprenez à penser à une plus petite échelle et vous éviterez un piège de la procrastination qui a pour nom « tout ou rien ».

Perfectionnez l'art de l'imperfection. Acceptez l'idée que personne n'est parfait – même pas vous. Voyez les erreurs comme des occasions d'apprentissage et souvenez-vous que certaines des plus grandes découvertes ont été le résultat d'accidents ou d'erreurs.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information.

Récompensez-vous d'avoir bien travaillé. Il n'est pas nécessaire de faire miroiter à vos propres yeux des vacances dans les tropiques ou une nouvelle voiture sport. Mais vous pourriez vous faire plaisir en vous offrant un café au lait, une revue traitant d'actualité ou une fin de semaine de pêche.

Identifiez vos faiblesses. Que ce soit l'Internet, la télévision ou la réorganisation d'une armoire, il est important d'identifier votre outil de procrastination préféré. Pouvez-vous vraiment explorer l'Internet pendant cinq minutes? Passer uniquement 30 minutes à regarder une comédie? Si la réponse est « non », prenez-vous en main et assurez-vous d'être à jour dans vos tâches à la fin de la journée.

Faites la sourde oreille à votre petit côté négatif. Même si vous avez vécu longtemps avec cet aspect négatif de votre personnalité, il est temps d'adopter une attitude plus optimiste. Reformulez vos discours personnels et rendez-les positifs. Remplacez « c'est impossible! » par « comment puis-je m'y prendre? » Ou encore, « ce projet est énorme » par « où pourrais-je commencer? » Il n'est pas toujours facile de trouver l'aspect positif d'une situation, mais, avec un peu de pratique, cela deviendra une seconde nature.

Prenez des risques. Que peut-il vous arriver de pire et de meilleur si vous atteignez votre but ultime? Il y a lieu de croire que vous avez accordé trop d'importance à votre peur de l'échec ou de la réussite.

Donnez-vous du temps. Les échéanciers peu réalistes sont très souvent à l'origine de la procrastination. Analysez soigneusement chaque tâche, déterminez-en la durée de façon réaliste et persévérez dans la réalisation de vos « minis » buts quotidiens.

Rappelez-vous vos réussites antérieures. Rappelez-vous les moments de votre vie où votre énergie et vos efforts ont porté fruit. Vous contribuerez ainsi à faire taire vos pensées négatives et vous y trouverez une source d'énergie nouvelle.

À la veille d'une nouvelle année et compte tenu des possibilités, des défis et des réussites qui pointent à l'horizon, prenez la résolution de vous défaire de votre tendance à la procrastination ou au moins, de la réduire considérablement. Alors, qu'attendez-vous?

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.