

PROCRUSTINATION

5 FAÇONS DE NE PLUS SE MENTIR À SOI-MÊME

MENSONGE N°1 « JE LE FERAI PLUS TARD »

« Je le ferai plus tard » est le commentaire n°1 qui nous vient à l'esprit quand on parle de nos objectifs. En un clin d'oeil, voilà qu'une année entière s'est écoulée et qu'on n'a absolument pas avancé. A moins de prendre volontairement le temps de faire ce genre de choses « importantes mais pas urgentes », il ne se passerait rien.

En retardant une action d'un jour, je retardais mes rêves/objectifs d'un jour aussi.

« Je suis fatiguée »
« Je ne sais pas par où commencer »
« Je ne pense pas pouvoir le faire »
« Je n'ai pas le temps »
« Je n'ai pas le moral... »
« Je suis fatiguée »
« Je le ferai plus tard »
« Je ne pense pas pouvoir le faire »
« Je n'ai pas le temps »
« Je n'ai pas le moral... »
« Je suis fatiguée »
« Je le ferai plus tard »
« Je n'ai pas le temps »

Vérité n°1

« plus tard » = « jamais ». Au lieu de retarder vos objectifs, pensez à comment vous pouvez y travailler **DÈS MAINTENANT**. C'est ainsi que vous les atteindrez, pas en attendant que les choses se passent.



MENSONGE N°2 « MIEUX VAUT LE FAIRE AU DERNIER MOMENT »

Certaines personnes ont l'impression que faire les choses au dernier moment crée une urgence et une pression qui les pousse à mieux faire. Ils font donc tout au dernier moment, croyant que cela les aidera à être plus efficace.

Vérité n°2

Faire les choses au dernier moment engendre un grand nombre de coûts invisibles. Si un objectif ou une tâche est important pour vous, il vaut bien mieux le faire trop tôt que trop tard. Arrêtez donc de perdre votre temps, et faites immédiatement de vos objectifs et de vos rêves une priorité.

Les coûts cachés de la procrastination

- 1 Procrastiner fait perdre un temps précieux et vous fait perdre en productivité.
- 2 Le fait de repousser une tâche à plus tard occupe constamment vos pensées et cela peut créer de l'anxiété.
- 3 Accomplir une tâche de 6h en 1h ne permettra pas d'avoir un résultat optimal et de bonne qualité.



MENSONGE N°3 « COMMENCER UNE SEMAINE PLUS TARD NE CHANGERA RIEN »

Retarder une tâche d'une journée ne fait pas beaucoup de différence sur le long-terme. Le problème, ce n'est pas cette journée - c'est le nombre de « une journée » qui sont déjà passés et que vous allez continuer à faire défiler, sans aucun doute trop élevé.

Vérité n°3

À chaque fois que vous retardez votre travail pour atteindre un objectif, vous retardez le jour où vous atteindrez cet objectif. Un retard d'une semaine peut sembler ridicule aujourd'hui, mais il jouera un rôle vital sur le long terme.

Le problème, c'est que le cumul des journées perdues a rapidement un impact énorme.



MENSONGE N°4 « JE SUIS UN PROCRUSTINATEUR »

La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de cesser de procrastiner. La mauvaise, c'est que tant que vous pensez que vous êtes naturellement porté à la procrastination, ce sera presque impossible d'en sortir. Vous avez le choix, faites le bon !

Tout comme l'impatience, le manque de tact, la timidité, le pessimisme peuvent être « soignés », la procrastination peut aussi être éradiquée.

Vérité n°4

La procrastination peut être combattue et éradiquée comme le manque de tact, la timidité ou le pessimisme. Il s'agit de trouver les raisons de la procrastination, et de les combattre.



MENSONGE N°5 « IL ME FAUT X HEURE DE TEMPS LIBRE POUR FAIRE CECI »

Beaucoup retardent des tâches, surtout si elles demandent beaucoup de travail, parce que nous avons l'impression qu'il nous faudra X heures de temps libre avant de pouvoir le faire. C'est bien en théorie - en pratique, ça arrive rarement.

Vérité n°5

En attendant d'avoir du temps libre avant de commencer à travailler, vous ne ferez jamais quoi que ce soit. Créez du temps pour ce qui importe vraiment, et mettez les petites durées sans travail à profit pour plus d'efficacité.

N'attendez pas d'avoir du temps libre, mais mettez plutôt chaque minute libre que vous à profit. C'est à force d'utiliser ces petites périodes de cinq à dix minutes, et sans attendre que du temps libre n'apparaisse par magie !!



STOP à la Procrastination