15 FAÇONS DE VAINCRE LA PROCRASTINATION



Pourquoi faire aujourd'hui ce que vous pouvez remettre à demain ?

Pas moins d'un adulte sur 5 (et pas que des étudiants !) peuvent être des procrastinateurs chroniques.

Mais la procrasination n'est pas forcément synonyme de paresse. L'inaction est souvent causée par l'anxiété, la peur de l'échec ou le perfectionnisme négatif.

TECHNIQUES DE LUTTE CONTRE LA PROCRASTINATION

Pour stopper le stress de ne pas faire les choses,
essayez ces solutions simples, appuyées par la science

1 SE CONNAÎTRE



COMMENT ?

Comprends comment la procrastination affecte ta vie

Pense aux habitudes qui la cause le plus souvent

POURQUOI ?

Cette idée empêche de se sentir coupable

Elle aide à comprendre les causes de la procrastination

2 GÉRER SON TEMPS EFFICACEMENT

COMMENT ?

Estime le temps nécessaire pour accomplir tes tâches

Compare le temps réellement utilisé à tes prévisions

POURQUOI ?

Un planning efficace améliore le rythme de travail

Il améliore la qualité du travail et évite le stress



3 CHANGER DE PERSPECTIVE



COMMENT ?

Réfléchis à ce qui t'a amené à accomplir tes missions

Observe ce qui t'intéresse vraiment

POURQUOI ?

Identifier ses objectifs personnels améliore l'engagement

Réévaluer une mission la rend moins intimidante

4 S'IMPOSER D'ACHEVER SA MISSION

COMMENT ?

Liste les tâches que tu penses accomplir sans problème

Prends soin de cocher chaque tâche effectuée

POURQUOI ?

Cela renforce ta confiance en tes capacités

Cela t'habitue à tenir tes promesses



5 TRAVAILLER DANS UN ENVIRONNEMENT PRODUCTIF



COMMENT ?

Choisis avec sagesse où travailler, et avec qui

N'étudie pas dans des endroits plein de distractions (TV...)

POURQUOI ?

Cela aide à se concentrer sur la prochaine tâche

Cela retire les obstacles au travail

6 ÊTRE RÉALISTE

COMMENT ?

Fixe-toi des objectifs raisonnables
pour pouvoir mesurer tes progrès

Sois patient, le changement
ne se fera pas du jour au lendemain

POURQUOI ?

Cela évite l'auto-sabotage en se fixant
des objectifs irréalistes

Les buts irréalistes nourrissent
la procrastination :
pourquoi essayer d'accomplir l'impossible ?



7 SE PARLER DE FAÇON POSITIVE



COMMENT ?

Note la façon dont tu te parles lorsque tu procrastines

Remplace les paroles négatives par d'autres plus positives

POURQUOI ?

Cela stoppe les pensées négatives avant qu'elles n'arrivent

Cela encourage à atteindre ses objectifs

8 DÉ-PLANIFIER

COMMENT ?

Crée un planning souple qui ne comporte que des tâches importantes

Garde beaucoup de temps libre pour des tâches hors programme

POURQUOI ?

Les planning trop rigides peuvent aider à se sentir débordé

Il y a plus de bonheur à terminer son travail



9 DÉCOUPER LES TÂCHES



COMMENT ?

Consacre des petits moments pour des tâches importantes

Accomplis le plus possible de ces tâches, sans pression

POURQUOI ?

Les tâches semblent plus petites lorsqu'on en a grignoté des morceaux

Cela créé un élan et réduit les obstacles

10 NE PAS CÉDER AUX FANTASMES

COMMENT ?

Arrête de fantasmer sur
les résultats souhaités

Au lieu de ça, imagine des étapes
pratiques pour les atteindre

POURQUOI ?

L'imagination est l'ennemie
de la motivation

Voir les résultats objectivement
améliore l'énergie au travail



11 PLANIFIER LES OBSTACLES



COMMENT ?

Liste les obstacles possibles pour accomplir tes tâches

Planifie des mesures (ex : "dès que je commence à regarder Twitter, je pars faire une pause"

POURQUOI ?

Cela te prépares mentalement à l'avance

Cela s'oppose efficacement à la procrastination

12 AMÉLIORER SA MÉTHODE D'APPRENTISSAGE

COMMENT ?

Concentre-toi moins sur
le bénéfice présent

Concentre-toi plus sur
l'apprentissage à long terme

POURQUOI ?

Cela développe de bonnes habitudes
pour évaluer ses erreurs

Cela améliore ses habitudes
pour combattre la procrastination



13 SE FAIRE AIDER



COMMENT ?

Demande à tes collègues ou ta famille de ne pas céder à tes mauvaises habitudes

Si tu dévies, assumes alors les conséquences tout seul

POURQUOI ?

Les personnes qui savent qu'elles seront aidées procrastinent plus

Cela enseigne l'auto-suffisance et l'indépendance

14 RÉCOMPENSER SES PROGRÈS

COMMENT ?

Créé un système de récompenses pour fêter les tâches accomplies

De la même façon, imagine des petites punitions pour les échecs

POURQUOI ?

Cela renforce positivement les efforts et les progrès

Cela donne des incitations et conduit à l'accomplissement



15 APPRENDRE À SE PARDONNER



COMMENT ?

Si tu dévies, ne sois pas trop dur avec toi-même

Sois conscient qu'il n'y a pas de solution simple et rapide

POURQUOI ?

La procrastination est souvent bien ancrée dans ton cerveau

L'indulgence peut aider à améliorer ses futurs résultats

La procrastination est plus que de ne pas accomplir ses tâches ; c'est une peur de l'action. La solution ? Avoir confiance en soi, vivre au présent et se fixer des objectifs réalistes que tu peux atteindre avec succès



ESSAYEXPERT

Traduction française par coreight.com

SOURCES

Psychology of procrastination: why people put off important tasks until the last minute – **apa.org**
Putting off until tomorrow what is better done today: academic procrastination as a function of motivation toward college work – **csulb.edu**
I forgive myself, now I can study: how self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination – **postcog.ucd.ie**
Why do so many people procrastinate and how do you overcome it? – **princeton.edu**
Positive fantasies about idealized futures sap energy – **psych.nyu.edu**
Why wait? The science behind procrastination – **psychologicalscience.org**
Motivation and learning strategies for college success – **samarnhpang.files.wordpress.com**
The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure – **studiemetro.au.dk**

This image is licensed under the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License - www.creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0