

Au secours, je suis un procrastinateur!

PAR CAMILLE DESTRAZ Tout reporter systématiquement au lendemain peut poser de gros problèmes. Mais que cache ce fonctionnement, et quelles sont les pistes pour y remédier? Conseils.

«**B**AH, JE FERAI ÇA DEMAIN.» Combien sommes-nous à procrastiner, chaque jour, pour de petites ou lourdes tâches? Un sacré nombre, si l'on en croit les études les plus récentes faites aux Etats-Unis: 75% des Américains seraient concernés de près ou de loin par ce fonctionnement, et cela poserait un réel problème pour 25% de la population. Pourtant, ce comportement est tabou, et encore plus parmi les chefs d'entreprise.

Sortir du déni

Or justement, tout commence par l'acceptation de ce problème. Tant que le déni domine, impossible de régler quoi que ce soit. «Et les personnes les plus intelligentes ne sont pas aidées, constate Bernard Jouvel, consultant en management et coach. Au contraire, leur intelligence est utilisée pour les aider à trouver de «bonnes raisons» de procrastiner, alors qu'il faut sortir du mental.»

Derrière le fait de repousser systématiquement certaines tâches se cachent souvent une émotion, une crainte. Le tout étant de l'identifier. Peur d'échouer, peur au contraire de réussir avec le risque que l'on nous redonne trop de travail juste après, rébellion personnelle contre une autorité (reporter sans arrêt le paiement des factures ou les déclarations d'impôt est un grand classique dans le genre).

«En repoussant certains de mes projets en tant qu'indépendante, je ne prends pas le risque de les rater!», rigole Julia*, justement cheffe de projet, qui se dit beaucoup moins procrastinatrice lorsqu'elle est engagée par une entreprise que lorsqu'il s'agit d'initiatives personnelles. Selon le spécialiste Bernard Jouvel, la confiance en soi est un pilier fondamental. On repousse une tâche notamment par peur de

l'échec. «Parfois passer un simple coup de fil peut paralyser. En repoussant cette tâche, on va alimenter une mauvaise image de soi. Les collègues ne comprendront pas qu'on ne soit pas capable de faire une chose d'apparence simple. On va se trouver nul, et c'est le cercle vicieux.»

Des solutions faciles

Une fois que l'on a identifié ce fonctionnement, et que l'on a appris à être à l'écoute de ces signaux et de ses émotions, il est possible de mettre en place des solutions relativement faciles:

1. Instaurer des rituels: «Cela pose un cadre, c'est rassurant, explique Bernard Jouvel. Par exemple, plutôt que de traiter ses e-mails au fur et à mesure dans la journée, on les traite le matin en arrivant au travail. Mais pour qu'un rituel devienne un réflexe, il faut le respecter pendant au moins trois à quatre semaines.»

2. Le deal des cinq minutes: «Le plus difficile, c'est de démarrer. On part du principe qu'il n'y a aucune bonne raison pour que je n'effectue pas une tâche qui ne dure que cinq minutes. Je prends alors un «deal» envers moi-même de démarrer quelque chose que je procrastine, et de m'arrêter après cinq minutes chrono.» Dans 80% des cas, on aura envie de continuer sur sa lancée. Dans les 20% restants, il faudra respecter son deal et s'arrêter. Au pire, on aura au moins avancé un peu. Une technique que teste régulièrement Julia, mais qui ne fonctionne pas toujours pour elle... «Je me mets de petits objectifs. Un petit bout aujourd'hui, un petit bout demain. Mais souvent je me dis que, puisque c'est juste un petit bout, je peux très bien le faire demain!»

3. La visualisation: «Lorsqu'on a défini un plan et des objectifs réalistes, l'idée est de se visualiser en train de les atteindre et de les réussir en ressentant le

plus de détails émotionnels et sensoriels possible. Comme les skieurs professionnels qui visualisent leur descente! Plus mon cerveau est prêt, plus il réussira», assure le coach.

4. La to do list: «Non, elle n'est pas morte.» Il s'agit de sortir de sa tête ce qui tourne en boucle en l'écrivant. Henri Martin (lire aussi l'encadré ci-dessous), entrepreneur et procrastinateur en puissance, utilise tout ce qui peut s'y apparenter. «L'agenda électronique, l'agenda papier, le tableau de bord... C'est une façon de travailler qui m'oblige à passer par ces étapes et cela permet de mieux vérifier.» L'homme admet toutefois que les choses qui ne l'intéressent pas «se retrouvent en bas de la liste, même si ce sont des urgences». Mais au moins, il reste une trace...

5. Réapprendre la notion du temps: La procrastination va souvent de pair avec une mauvaise gestion du temps. Nous avons l'impression qu'une tâche va nous prendre trente minutes, alors qu'en réfléchissant un peu et en notant nos timings régulièrement nous saurons pertinemment que c'est plutôt d'une

«J'AI APPRIS À TOUT PLANIFIER»

TÉMOIGNAGE Henri Martin, entrepreneur et spécialiste en conduite de projets à Lausanne, assume complètement son fonctionnement de procrastinateur. Et ce «depuis l'école enfantine». Souffrant d'une hyperactivité cérébrale, il a toujours eu tendance à commencer des tâches tous azimuts sans les finir, à réaliser qu'il avait oublié les délais, à zapper des rendez-vous. «Ce n'est pas un manque de respect, c'est simplement que l'on ne se trouve plus sur la bonne route...» Aidé par des coaches, il a mis en place des stratagèmes pour que ce fonctionnement ne lui pose pas (trop) de problèmes professionnellement. Le déclic ayant été le moment où il s'est mis à son compte à l'âge de 24 ans pour lancer la chaîne Body Shop en Suisse romande. «Accepter cette faiblesse est LE point important. Sinon, on le vit mal. Depuis j'ai appris à tout planifier. Je suis un maniaque de la planification. Ce qui, avec les outils électroniques de gestion du temps, améliore la situation.»

Autre point primordial: bien s'entourer. «J'essaie d'avoir autour de moi des gens qui m'appuient sur les situations où j'ai tendance à procrastiner. Je serais un mauvais exécutant pour certaines tâches. Mais je suis un bon dirigeant. Je pense que, sur certains points, mes faiblesses sont devenues des forces.»

«J'ESSAIE D'AVOIR
AUTOUR DE MOI DES
GENS QUI M'APPUIENT
SUR LES SITUATIONS
OÙ J'AI TENDANCE
À PROCRASTINER»

COMMENT LUTTER CONTRE LA PROCRASTINATION



**«COURS-CIRCUITER» LE CERVEAU:
PASSER PAR LE CORPS**
Se sentir pris au piège de ses émotions / peurs
Ne pas trouver de solution à ses problèmes
Respiration: Cohérence cardiaque
Méditation
Arts martiaux
Séminaire **gestion des peurs**

✗ SAVOIR DIRE NON
Se surcharger inutilement
Manque de confiance en soi
Dire non avec **bienveillance**
Et faire une **contre-proposition**

⌚ LA NOTION DU TEMPS
Difficulté à finir dans les temps
Trop d'optimisme
Réapprendre la **mesure objective du temps**
Noter le temps estimé pour chaque tâche
Comparer avec le temps effectivement passé

👁️ LA VISUALISATION
Difficulté à atteindre ses objectifs
Difficulté à suivre son plan
Préparer son cerveau en **se visualisant** en train de réussir.
Res sentir le plus de détails possible:
émotionnels et sensoriels

🕒 LE DEAL DES 5 MINUTES
Difficulté à démarrer
Évitement
Difficile de ne pas démarrer juste pour **5 minutes**. Dans **80%** des cas on aura envie de continuer au-delà des 5 minutes!
Et sinon, **respecter le deal** avec soi-même et s'arrêter

📅 LES RITUELS
Manque de discipline
Éparpillement
Poser un **cadre rassurant**
3-4 semaines pour ancrer un rituel

📋 LA TO DO LIST
Oubli de certaines tâches
Problèmes d'organisation
Avoir une **idée globale de tout** ce qu'il y a à faire
Faire de la place dans sa tête
Sans **rien oublier**

Source: Bernard Jouvel

heure dont nous aurons besoin. Selon le spécialiste, il faut avoir cette rigueur et réapprendre à évaluer les timings. «Même pour les petites tâches.»

6. Savoir dire non: Eh oui... Par exemple, en acceptant du travail que l'on n'aura pas le temps de réaliser, on se met dans une situation qui pousse à la procrastination. «Si on ne dit rien, on s'épuise et on n'y arrive pas. Il est beaucoup plus professionnel de dire que pour nous c'est impossible. Mais ce doit être un «non» bienveillant, avec par exemple une contre-proposition.»

En dehors de ces solutions plutôt pratiques, Bernard Jouvel relève l'importance des techniques qui aident à «court-circuiter le cerveau» en passant par le corps. Comme la pratique des arts martiaux et les séminaires sur la gestion des peurs. «Avec des techniques comme l'apnée négative, on peut recréer facilement des situations de stress que l'on apprendra à surmonter. On constate alors que l'on a eu peur mais que l'on a quand même pu avancer. On donne ainsi un message au corps, qui le transmet au cerveau.»

L'accentuation de la procrastination étant également souvent liée aux émotions, l'exercice de la «cohérence cardiaque» aidera à prendre du recul et à «réduire le bruit émotionnel». Inspirer cinq secondes puis expirer cinq secondes et ainsi de suite pendant cinq minutes. «C'est à tester! Et si on le pratique deux fois par jour, c'est déjà génial», assure le coach.

Reste à essayer tout ça. Demain? Ah non, dès maintenant! ■

* Prénom fictif



Bilan N° 150 - Sept 2014



Bernard JOUVEL

Partner

CoValent - Signos Suisse

Mob.: +41.78.920.07.88

Email : bernard.jouvel@covalent.ch

[in ch.linkedin.com/in/bernardjouvel](https://www.linkedin.com/in/bernardjouvel)