



# Écarter ses excuses de procrastination

## Qu'est-ce que des excuses de procrastination?

Les excuses de procrastination détiennent souvent une parcelle de vérité au sujet de la situation à laquelle nous faisons face. C'est pourquoi elles nous convainquent qu'il vaut mieux reporter une tâche ou un objectif. Ces excuses nous permettent de croire que notre procrastination est justifiée, raisonnable, acceptable et correcte. Elles jouent ainsi un rôle central dans notre procrastination et c'est pourquoi nous devons apprendre à les écarter. Quelques excuses courantes sont présentées ci-dessous sous ces deux angles : la parcelle de vérité et la conclusion erronée.

La vérité	La conclusion erronée
<b>Je suis très fatigué(e).</b>	Il vaut mieux que je travaille après m'être reposé(e).
<b>Je vais rater une activité agréable qui se passe en ce moment.</b>	Je peux attendre qu'il ne se passe plus rien d'intéressant.
<b>Je n'ai pas tout ce dont j'ai besoin.</b>	Je vais attendre le moment où j'aurai tout en main.
<b>J'ai beaucoup de temps.</b>	Je n'ai pas besoin de commencer maintenant.
<b>J'ai d'autres choses à faire.</b>	Je le ferai quand j'aurai terminé le reste.

Ces conclusions erronées sont fondées sur l'idée irréaliste que demain sera miraculeusement un meilleur moment pour mettre la main à la pâte et entamer la tâche. Cependant, il est souvent vain d'attendre d'avoir acquis le niveau de repos, de motivation, d'inspiration, de concentration, de matériel, de temps optimal puisque nous risquons de retarder la tâche ou l'objectif indéfiniment. La vérité est qu'il n'y a jamais vraiment de moment idéal pour faire ce que nous ne voulons pas faire ; il vaut mieux donc simplement commencer tout de suite. Souvent, commencer, même la première étape d'une tâche, nous motive à la compléter et nous pouvons terminer bien de choses. Donc, en agissant sans attendre la motivation, tout s'enchaîne et nous finissons par aller jusqu'au bout de ce que nous avons commencé.

## Contester ses conclusions

Vous pouvez contester vos conclusions erronées et en acquérir de plus constructives en vous demandant :

- Quels sont les faits et les raisons qui justifient que je reporte cette tâche ou cet objectif?
- Quels sont les faits et les raisons qui justifient que je commence cette tâche ou cet objectif dès maintenant?
- Est-ce réellement vrai que c'est mieux pour moi à long terme de reporter cette tâche ou cet objectif?

- Est-ce réellement vrai que je ne peux même commencer une petite partie de cette tâche ou cet objectif maintenant? Est-ce que je peux en compléter une partie même si les conditions ne sont pas idéales?
- Est-ce que plus tard est vraiment un meilleur moment?
- Si j'entame la première étape de la tâche ou de l'objectif maintenant, que va-t-il se passer et comment vais-je me sentir?
- Si je n'entame pas la première étape de la tâche ou de l'objectif maintenant, que va-t-il se passer et comment vais-je me sentir?

La vérité	La conclusion constructive
<b>Je suis très fatigué(e).</b>	Mais je peux au moins commencer une petite partie maintenant.
<b>Je vais rater une activité agréable qui se passe en ce moment.</b>	Mais si j'en complète une partie, je peux me divertir plus tard en récompense.
<b>Je n'ai pas tout ce dont j'ai besoin.</b>	Mais je peux essayer de commencer avec ce que j'ai en main.
<b>J'ai beaucoup de temps.</b>	Mais il vaut mieux prendre de l'avance au lieu d'attendre à la dernière minute.
<b>J'ai d'autres choses à faire.</b>	Mais elles ne sont pas aussi importantes et peuvent être faites plus tard.

Une autre façon de changer vos conclusions erronées est de les tester, c'est-à-dire mener une expérience pour voir si vos prévisions en ce qui concerne votre capacité à terminer des tâches dans certaines circonstances sont exactes. Par exemple, si votre excuse est liée à la fatigue, commencez par noter votre niveau de fatigue entre 0 et 10 et ensuite passez 5 minutes sur la tâche. Après ce laps de temps, réévaluer votre niveau de fatigue et la quantité de travail que vous avez accompli. Souvent, cette expérience vous prouvera que vous pouvez accomplir des tâches quand même et vous réussirez peut-être à diminuer votre fatigue.

## S'encourager au lieu de se critiquer

Plus vous vous critiquez pour votre procrastination, plus vous vous démotiverez et donc plus vous continuerez à procrastiner. C'est pourquoi remplacer vos critiques par des paroles plus motivantes peut aussi vous aider à surmonter votre procrastination. La meilleure façon de vous encourager et de vous motiver est de vous parler comme le ferait un ami ou une amie dans la même situation puisque nous avons plus tendance à encourager les autres que les critiques.

Centre for  
Clinical  
Intervention

Psychotherapy • Research • Training