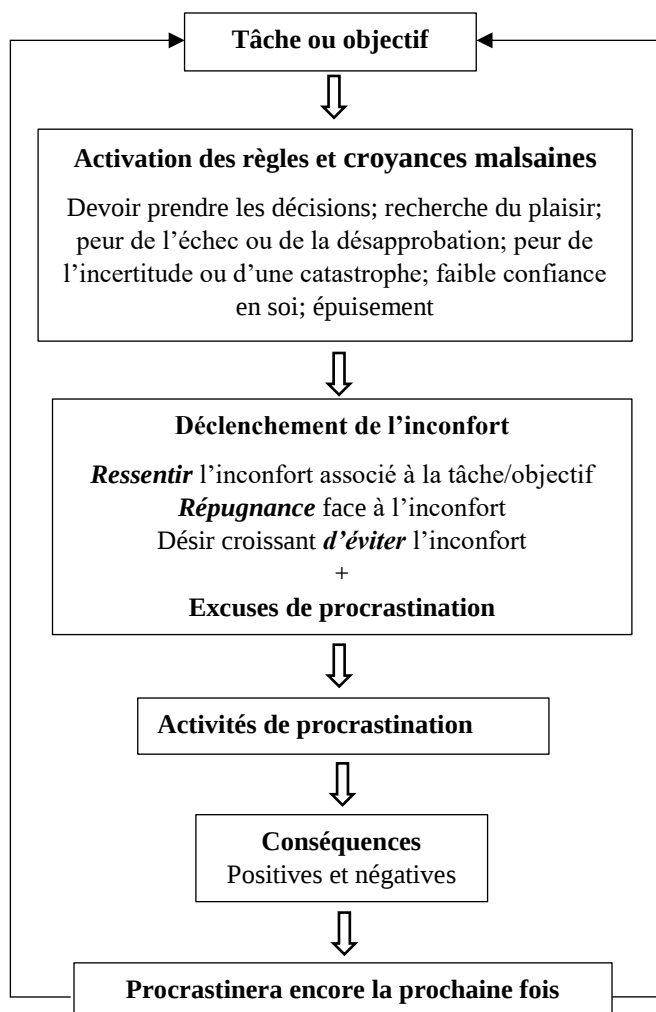


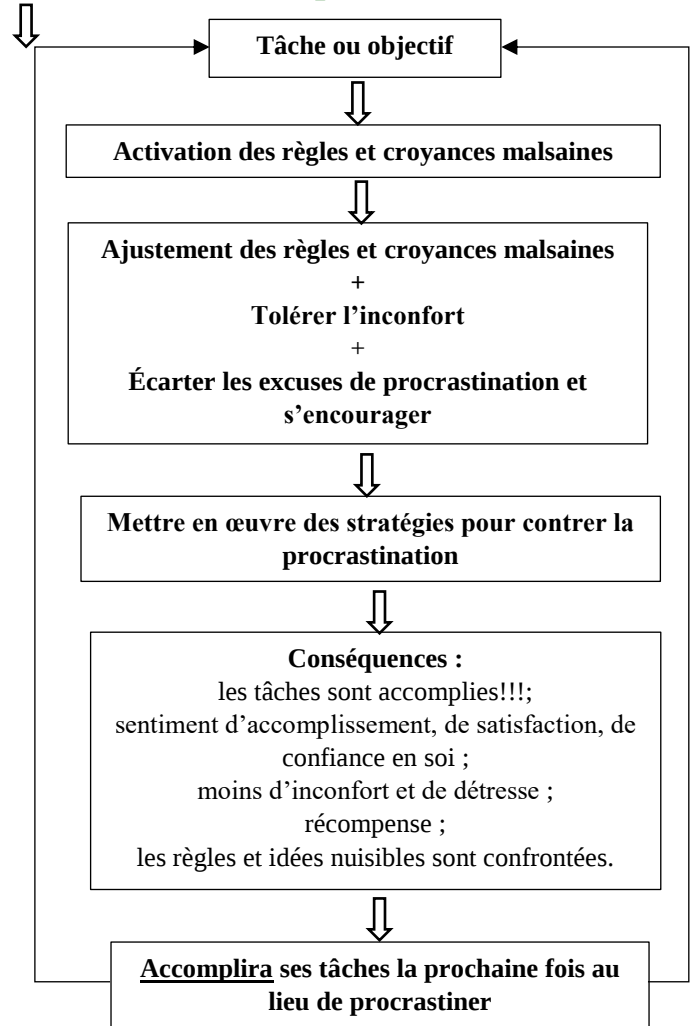
Le cercle vicieux de la procrastination

Le cycle de la procrastination

Les sources de la procrastination sont **nos règles et nos croyances malsaines** au sujet de nos attentes quant à nous-mêmes et le monde. Quand elles sont menacées, elles provoquent en nous (ou **nous ressentons**) des sentiments **inconfortables** en lien avec la tâche ou l'objectif que nous devons compléter. Si nous ne pouvons tolérer cet inconfort (c'est-à-dire, que nous ressentons de la **répugnance**), nous aurons tendance à recourir à la procrastination pour **éviter** ou éluder ces sentiments. De plus, si nous réussissons à trouver des **excuses** convaincantes qui justifient notre procrastination, il est fort probable que ce sera notre choix. Donc, nous substituerons des **activités** de procrastination, comme des loisirs ou des distractions, à la tâche ou l'objectif auquel nous devons nous consacrer. De ce fait, les **conséquences** de notre procrastination, qu'elles soient positives ou négatives, augmenteront les chances que nous préférerons choisir la procrastination la prochaine fois que nous devrons accomplir une tâche ou un objectif semblable. La raison est que nous avons à la fois reçu un renforcement positif en procrastinant et avons augmenté notre aversion pour la tâche en la reportant.



Le cercle de l'accomplissement



Le cercle de la procrastination illustre comment la procrastination ressemble à un cercle vicieux négatif qui nous emprisonne. L'aspect positif d'un cycle est qu'il peut être renversé pour en faire un cercle vertueux.

Le cercle positif de l'accomplissement démontre que quand nous devons compléter une tâche ou un objectif qui provoquerait habituellement en nous de la procrastination, il faut :

- ajuster ses règles et ses croyances malsaines;
- tolérer l'inconfort;
- écarter ses excuses de procrastination;
- se motiver au lieu de se critiquer;
- mettre en œuvre des stratégies pratiques pour contrer la procrastination.



Il est important de comprendre que la procrastination est une habitude et comme pour toute habitude, il faut du temps, de la pratique, de la persévérance et de la patience pour passer de la procrastination à l'accomplissement.