

La procrastination : tolérer l'inconfort

Une intolérance à l'inconfort

La source principale de la procrastination est une sensation d'inconfort, ou l'appréhension de cette sensation, associée à l'accomplissement d'une tâche ou d'un objectif. Cette sensation peut être une émotion, comme la colère, le ressentiment, la frustration, l'ennui, l'anxiété, la peur, la gêne, la dépression, le désespoir, l'épuisement, etc. Si vous avez particulièrement horreur de l'inconfort ou en avez une aversion ou une intolérance, vous aurez plus tendance à procrastiner pour éviter cet inconfort. Vous fonctionnez alors sous un mode axé sur l'inconfort, c'est-à-dire que c'est votre inconfort qui dicte votre comportement et vos décisions.

Ne pas pouvoir endurer l'inconfort est souvent nommé *l'intolérance à l'inconfort*. Donc, pour combattre la procrastination il est souhaitable d'augmenter votre tolérance à l'inconfort. Il s'agit de se dire « Je n'aime pas l'inconfort, mais je peux le tolérer, je peux l'endurer et passer au travers... je peux le surmonter !!! ». Si vous adoptez cette attitude, vous risquez moins de procrastiner pour mettre fin aux émotions provoquées par une tâche ou un objectif.

Augmenter votre tolérance à l'inconfort

Dans la section suivante, nous vous présentons quelques suggestions que vous pouvez pratiquer pour augmenter votre tolérance à l'inconfort. Ces suggestions sont tirées des principes de la méditation de *pleine conscience*. La pleine conscience veut dire vivre dans le moment présent et observer ses expériences sans jugement. Donc, dans ce cas-ci, vous devez observer votre inconfort de manière détachée, sans tenter de le changer ni d'y adhérer, sans chercher à le combattre ou vous en débarrasser. Il suffit de regarder comme cela se passe. Souvent, quand les personnes pratiquent la pleine conscience, elles découvrent que, de façon paradoxale, leur inconfort diminue et qu'elles peuvent mieux le tolérer. Bien sûr, pratiquer la pleine conscience et pouvoir tolérer l'inconfort sont des habiletés et donc requièrent beaucoup de pratique. Plus vous pratiquez, plus vous vous améliorez.

Les étapes de la pleine conscience

L'attention

Premièrement, diriger doucement votre attention vers votre expérience ici et maintenant dans le moment présent. Vous pouvez vous concentrer sur votre *respiration*, vos *sensations corporelles*, les sensations provoquées par votre *environnement*, ce que vous *entendez*, *voyez*, *goutez*, vos *émotions* et les *pensées* qui surviennent dans votre esprit. Si vous ressentez de la détresse quand vous pratiquez, reconnaissez-la et dirigez votre attention vers cette détresse.

Remarquer et observer sans juger

Une fois que vous aurez pris conscience de votre expérience, observez-la. Une personne qui observe ne tente pas de changer ce qui se passe et elle ne se laisse pas emporter ou influencer par l'expérience. Elle regarde ce qui se passe de l'extérieur... et contemple. Tentez de vivre votre expérience sans la juger, c'est-à-dire sans apposer une étiquette de bonne ou mauvaise, mais demeurez neutre. Vous pouvez vous parler pour vous aider : « Voici une pensée », « Voici une sensation physique », « Voici une émotion », etc. Vous pouvez définir l'expérience avec plus de précision comme : « Voici l'émotion de la colère », « Voici l'émotion de l'ennui », « Voici l'émotion du désespoir », etc. Essayez de demeurer neutre envers elles en vous disant « Ce n'est qu'une émotion, rien de plus, rien de moins. » Rappelez-vous que vous n'êtes pas vos émotions, que vous êtes plus que ce qu'elles disent de vous.

Lâcher prise

Si vous vous permettez de vivre l'expérience sans la juger, il est fort probable que vous pourrez plus facilement la laisser passer en temps et lieu parce que c'est vous qui l'avez invitée (au lieu de chercher à la bloquer ou à la combattre). Vous pouvez utiliser votre respiration pour lâcher prise. Respirez à partir de la partie de corps où se situe l'inconfort, accordez-lui un espace et laissez-le y demeurer. Ensuite, il est possible que la sensation d'inconfort s'estompe avec chaque expiration. Si cela arrive, cela ne veut pas dire que l'inconfort ne reviendra pas, mais quand cette sensation réapparaîtra, vous saurez que ce n'est pas un problème. Il suffira de la reconnaître, d'y porter attention, de l'observer sans la juger et de la laisser passer.

Un conseil

Un concept semblable à la pleine conscience et celui de « surfer la vague ». Nos émotions agissent habituellement comme des vagues; elles montent jusqu'à une certaine hauteur pour ensuite se briser et se retirer, avant de remonter et ainsi de suite. Imaginez que votre inconfort est une vague : sa montée est temporaire, passagère et finira éventuellement par retomber.

