

# Plan d'action pour contrer la procrastination

## Préparer un plan d'action

Il peut être utile d'élaborer un plan d'action pour prévoir quoi faire quand vous aurez envie de procrastiner. Vous trouverez ci-dessous six étapes à suivre pour surmonter votre procrastination dans les moments où elle risque de prendre le dessus.

### 1. Reconnaître la procrastination et ne pas se critiquer

La première étape est d'arrêter ce que vous faites et de reconnaître votre désir de procrastiner. Par contre, quand vous vous rendez compte que vous procrastinez ou que vous voulez procrastiner, faites-le sans vous critiquer et sans vous juger. Il ne faut pas vous culpabiliser, mais plutôt reconnaître ce que vous ressentez et que vous devez choisir d'agir différemment.

### 2. Modifier ses règles et ses idées malsaines

Si vous connaissez la règle ou croyance que vous associez à votre tâche ou objectif, vous pouvez tenter de la modifier. Pour ce faire, vous pouvez la confronter et chercher à déceler d'où elle vient; identifier en quoi elle est déraisonnable, irréaliste, injuste et inutile; et reconnaître ses conséquences négatives. Ensuite, vous pouvez penser à une nouvelle règle ou croyance plus constructive et décidez quoi faire pour la mettre en œuvre dans cette situation.

### 3. Apprendre à tolérer l'inconfort

Si vous pouvez accepter l'inconfort que vous ressentez en réaction à la tâche ou l'objectif, vous pouvez augmenter votre tolérance pour cet inconfort en l'acceptant et en l'observant sous l'angle de la pleine conscience sans vous juger, en lui laissant son espace et en le relâchant le moment venu. Imaginez que vous « surfez » sur la vague de votre inconfort ou reportez votre procrastination pour vous donner le temps de vivre pleinement votre inconfort.

### 4. Écarter les excuses de la procrastination et s'encourager

Soyez vigilant envers vos excuses pour justifier votre procrastination. Remarquez vos anciennes conclusions erronées, comme ne pas devoir faire la tâche pour quelques raisons que ce soit. Vérifier l'exactitude de la conclusion en cherchant des preuves ou des raisons. Est-ce vraiment la bonne option? Est-ce vrai que je ne peux commencer maintenant? Quelles seront les conséquences? Aussi, comment pourriez-vous tester vos conclusions au lieu de les accepter? Enfin, trouvez une conclusion plus constructive qui vous motivera à commencer, même en partie, dès maintenant! Abandonnez vos autocritiques et à la place

parlez-vous comme à un ami ou une amie : de manière encourageante et motivante.

### 5. Mettre en œuvre des stratégies pratiques

Choisissez les stratégies pratiques les plus pertinentes pour la tâche ou l'objectif particulier et mettez-les en œuvre. Souvenez-vous que pour bien comprendre ce que vous devez faire, commencez par dresser une liste détaillée des tâches et des objectifs. Ensuite, organisez-les par ordre de priorité, puis divisez-les en de plus petites actions et enfin estimez le temps qu'il faudra pour compléter chaque étape de chaque tâche ou objectif. Vous pouvez aborder une tâche de plusieurs manières : l'étape la plus désagréable en premier; 5 minutes à la fois; s'imposer une limite de temps fixe, le moment optimal, l'environnement optimal, un rappel-action, des aide-mémoires, la visualisation, la pleine conscience et la planification de récompenses. Pour gérer votre temps, vous pouvez utiliser un échancier axé soit sur les tâches, soit sur les moments libres.

### 6. Révision du plan et réflexion personnelle

La prochaine étape est de prendre du recul et évaluer vos progrès. Réfléchissez à comment les choses se passent. Prenez le temps de reconnaître ce qui fonctionne bien et les résultats positifs de l'action versus la procrastination. Identifiez aussi les aspects que vous devez encore améliorer. Si vous devez combler des lacunes, révisez les étapes 1 à 5 et essayez de nouveau. Veuillez noter que dans le plan que nous vous proposons, il est surtout important de se concentrer sur les étapes 4 et 5 pour voir une amélioration dans votre procrastination.

### Il faut persévérer

Surtout, il est important de continuer à persévérer! Attendez-vous à ce qu'il vous faille beaucoup de temps, de pratique, de persévérance et de patience pour mettre fin à votre habitude de procrastination. Vous aurez bien sûr de bonnes et de mauvaises journées; des journées pleines d'entrain et des journées où vous êtes de nouveau membre du « club de la procrastination ». Le dicton *deux pas en avant et un en arrière* est tout à fait exacte. Si vous vous préparez à vivre des revers au cours de votre cheminement pour surmonter votre procrastination, vous serez moins porté à vous culpabiliser et à abandonner quand survient un échec. Ainsi, vous saurez mieux mettre en œuvre les six étapes de ce plan d'action et surmonter les obstacles qui se trouveront sur votre chemin!

