

*Patrice*  
**RAS**

**J'ARRÊTE**

*Halte*

**DE TOUT**

*à la*

**REMETTRE**

*procrastination !*

**À DEMAIN**

## **Du même auteur aux Éditions Jouvence**

*Savoir décider !*

*L'Art d'influencer avec intégrité*

*L'Art d'écouter*

*Morphopsychologie : le visage, miroir de la personnalité*

*Petit Cahier d'exercices de morphopsychologie*

*Petit Cahier d'exercices de communication non verbale*

*Réussir tous ses projets*

*Estime de soi, confiance en soi, amour de soi*

*Oser montrer ses faiblesses*

*Mon Cahier poche : Je gère mon stress*

*Mon Cahier poche : Je gère les conflits*

*Mon Cahier poche : J'apprends à gérer mon temps*

## **ÉDITIONS JOUVENCE**

Suisse : Route de Florissant 97, 1206 Genève

France : BP 90107, 74161 Saint-Julien-en-Genevois  
CEDEX

Site Internet : **[www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)**

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

**Catalogue gratuit sur simple demande.**

© Éditions Jouvence, 2011, sous le titre : *Aujourd'hui, j'arrête  
de tout remettre à demain*

© Éditions Jouvence, 2023, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-704-4

Maquette de couverture : François Lamidon

Couverture : Éditions Jouvence

Mise en pages : SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

|                                                          |            |
|----------------------------------------------------------|------------|
| <b>Introduction . . . . .</b>                            | <b>11</b>  |
| <b>1. La procrastination, c'est quoi? 15</b>             |            |
| <b>2. Procrastinez-vous? . . . . .</b>                   | <b>21</b>  |
| <b>3. Pourquoi procrastinez-vous? 28</b>                 |            |
| <i>A) Motivation . . . . .</i>                           | <i>35</i>  |
| <i>B) Organisation . . . . .</i>                         | <i>48</i>  |
| <i>C) Personnalité . . . . .</i>                         | <i>54</i>  |
| <b>4. Comment arrêter<br/>de procrastiner? . . . . .</b> | <b>70</b>  |
| <i>A) Motivation . . . . .</i>                           | <i>73</i>  |
| <i>B) Organisation . . . . .</i>                         | <i>83</i>  |
| <i>C) Personnalité . . . . .</i>                         | <i>94</i>  |
| <b>Conclusion. . . . .</b>                               | <b>111</b> |
| <b>Annexe: Procrastination . . . . .</b>                 | <b>116</b> |

*Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles  
que nous ne les faisons pas...  
C'est parce que nous ne les faisons pas  
qu'elles nous paraissent difficiles.*

**M**ais d'abord qu'est-ce que la procrastination ? Une manie ? Une maladie ? Un « défaut » ? Une déviance ? Un trouble ? Ou quoi d'autre encore ? Nous définirons la procrastination de façon simple et précise afin de mieux la comprendre et par conséquent de mieux la combattre...

Faites-vous partie des gens qui reportent ou repoussent indéfiniment leurs obligations ? La réponse est OUI. Comment puis-je le savoir ? Tout simplement parce que tous les êtres humains le font... plus ou moins. Et si vous lisez ce livre, c'est que vous êtes plus concerné que les autres par cet étrange comportement.

La question est donc plutôt de savoir dans quelle mesure et dans quels domaines vous avez tendance à procrastiner ? Vous pourrez le découvrir en faisant les petits tests

de la première partie. Cela devrait vous aider à comprendre et à relativiser.

Ensuite, vous pourrez continuer votre investigation en recherchant les causes de votre procrastination. Elles sont multiples et nombreuses, mais toutes ne vous concernent pas forcément. Pourquoi procrastinez-vous ? En découvrant les causes de votre procrastination, vous progressez encore d'un pas supplémentaire et reprenez un peu plus le contrôle de votre vie...

Ce n'est qu'après avoir inventorié et cartographié vos raisons de procrastiner que vous pourrez vous atteler à la question suivante, la question centrale, celle pour laquelle vous lisez ce livre : comment arrêter de procrastiner ? Ou du moins comment diminuer cette tendance un peu gênante, voire destructrice ?

Vous découvrirez certainement des solutions que vous avez déjà essayées (avec plus ou moins de succès) et d'autres auxquelles vous n'avez jamais pensé. Libre à vous de

piocher ensuite dans cette boîte à outils et de les expérimenter à votre guise...

Dans le domaine du développement personnel et spirituel, les solutions sont rarement universelles. C'est plutôt à chacun de construire son parcours de solutions en fonction de son profil et de ses causes. Cela n'empêche pas de partager un fil conducteur à la fois psychologique et spirituel...

Quel rapport peut-il y avoir entre la procrastination et la spiritualité ? Si l'on entend par spiritualité le chemin qui nous mène de l'ego à l'Amour, alors la spiritualité est sans doute un axe de solution très pertinent. Et cela quelle que soit la religion que l'on pratique.

Pour finir (cette introduction), vous découvrirez sans doute avec étonnement que les causes et les solutions touchent à presque tous nos comportements et difficultés. La procrastination, tel un parasite, se nourrit en effet de toutes vos failles, blessures et autres carences. La bonne nouvelle, c'est

qu'en travaillant chacune de ces carences vous l'affaiblissez un peu plus et vice versa : diminuer votre tendance à la procrastination vous oblige à vous développer dans beaucoup d'autres domaines...





# Chapitre 1

## La procrastination, c'est quoi ?

## Définition

La procrastination est une tendance générale à différer consciemment vos obligations...

- **Une tendance générale :** si vous remettez au lendemain une chose de temps en temps, ce n'est pas de la procrastination : une hirondelle ne fait pas le printemps...
- **À différer :** à remettre à plus tard, ce qui n'a rien à voir avec le fait de tout commencer et de ne rien finir... qui relève plutôt de la dispersion (incapacité à choisir, à finir et à assumer). Mais parfois (chez certaines personnes, dans certaines situations), procrastination et dispersion peuvent se juxtaposer (elles ne sont pas incompatibles).
- **Consciemment :** car si vous oubliez de finir quelque chose, ce n'est pas de la procrastination, juste... un oubli, c'est-à-dire un problème de mémoire ou d'organisation !

- **Vos obligations :** ce sont des actions que vous pensez devoir faire. Ces obligations sont de deux types : extérieures ou intérieures.
  - Les obligations extérieures vous sont imposées par les autres : payer vos impôts, arriver à l'heure à un rendez-vous, faire un travail pour quelqu'un, etc.
  - Les obligations intérieures découlent de vos choix et décisions : faire du sport (pour maigrir ou aller mieux), arrêter de fumer, ranger ou nettoyer votre domicile (pour vous sentir mieux et donner une meilleure image de vous), suivre une formation (pour progresser et/ou changer de poste), etc.

Si vous pensez, au contraire, que ce n'est pas à vous de le faire, ce n'est pas de la procrastination non plus. Vous êtes peut-être victime d'une manipulation (par exemple, quelqu'un essaie de vous faire faire quelque chose à sa place).

## Questions

### La procrastination est-elle « pathologique » ?

Qu'est-ce qu'une pathologie ? C'est un trouble, un dérèglement, un déséquilibre, un dysfonctionnement, un mécanisme négatif qui s'impose à la personnalité et qui occasionne une souffrance (à soi ou aux autres). De ce point de vue, la procrastination est bien pathologique, car :

- elle occasionne effectivement une souffrance ;
- elle s'accompagne d'un conflit interne (je devrais/je n'ai pas envie) et/ou externe (tu devrais/je n'ai pas envie) ;
- elle est subie et non choisie (je voudrais bien le faire, mais je n'y arrive pas, je n'en ai pas la force).

*Conclusion :* la procrastination est bien une tendance « pathologique » de la personnalité, une incapacité à réaliser ses obligations ou ses projets.

## La procrastination est-elle « nuisible » ?

Pourquoi devriez-vous arrêter de procrastiner ? Connaissez-vous les bénéfices de la procrastination ? Faites ce mini-test pour découvrir quelles sont les raisons qui vous poussent à reporter et vous empêchent de réaliser vos desseins. Cochez les bénéfices qui vous concernent.

- ☐ Prendre du plaisir ou du bon temps
- ☐ Éviter ou différer un effort
- ☐ Économiser votre énergie
- ☐ Éviter de vous confronter à la réalité
- ☐ Ménager votre ego
- ☐ Laisser les « faux problèmes » se régler par eux-mêmes
- ☐ Laisser les autres régler les (vos ?) problèmes
- ☐ Gagner du temps
- ☐ Laisser « la nuit vous porter conseil »
- ☐ Autre: .....

## Connaissez-vous les coûts de la procrastination ?

- Vous n'avez rien réglé
- Le problème devient de plus en plus lourd, plus complexe, plus difficile à gérer
- Votre marge de manœuvre (temps) diminue
- Votre liberté diminue
- Votre confiance en vous diminue
- Votre intégrité (capacité à respecter vos engagements) diminue
- La confiance des autres en vous diminue (voire disparaît)
- Votre stress/anxiété augmente
- Autre : .....