

Mode d'emploi

Le livre est structuré en 3 parties, précédées d'une introduction et suivies d'annexes.

Une première partie : « Procrastination : ce que nous disent les chercheurs » vous permettra de faire un tour d'horizon sur les notions clés associées à la procrastination.

À lire si vous ne savez pas de quoi il s'agit, pour identifier les causes, conséquences de la procrastination et méthodes de traitement du problème.

Une deuxième partie : « Cas pratiques » est illustrée par de nombreux cas concrets qui se veulent source d'identification ou d'inspiration.

Dans chaque cas pratique, une section intitulée « Que peut-on lui recommander ? » sera une source d'inspiration pour développer votre propre plan d'action, et une page vous est réservée pour prendre des notes.

À lire pour imaginer construire votre propre plan d'action en utilisant les fiches outils de la partie 3.

Une troisième partie : « Fiches outils » est là pour vous soutenir dans votre plan d'action pour arrêter de procrastiner. Vous y trouverez par exemple la fiche outil n° 5 : Plan d'action projet.

À lire au moment où l'outil est évoqué dans la partie 1 ou la partie 2.

Enfin, des « Annexes », dans lesquelles vous trouverez un questionnaire directement tiré des ouvrages et du site de Piers Steel². Vous y trouverez également une échelle permettant de mesurer un état dépressif, il s'agit de l'échelle MADRS, dans sa version française.

Consultez les annexes pour aller plus loin dans votre autodiagnostic et tout particulièrement l'échelle MADRS si vous vous sentez parfois déprimé.

Ce livre est très court, je vous propose de le lire une première fois rapidement pour voir ce qu'il contient et vous faire une première idée de ce qu'il va pouvoir vous apporter si vous suivez scrupuleusement les stratégies d'action qui seront suggérées aux personnages.

2. <https://procrastinus.com/>

Si une première lecture du livre ne vous prendra pas plus de 60 minutes, la mise en œuvre des conseils et techniques, notamment par le biais de plans d'action sur 10 jours ou 10 semaines vous prendra naturellement plus de 60 minutes en temps cumulé. Le succès est à ce prix. La procrastination est un comportement qui a été appris, il faut lui donner le temps d'être désappris.

Après avoir lu le livre une première fois, je vous invite à le relire en choisissant un ou des personnages dans lesquels vous vous reconnaissez un peu en vous concentrant sur leur situation et leur plan d'action.

Voyez alors comment vous pourriez transposer le plan d'action de ce ou ces personnages dans votre situation personnelle. Choisissez UNE PROBLÉMATIQUE sur laquelle vous procrastinez et construisez votre plan d'action en vous appuyant sur la fiche outil correspondante (fiche outil n° 5 : Plan d'action projet).

Introduction

L'introduction vous permettra de répondre à trois questions :

- Qu'est-ce que la procrastination ?
- En êtes-vous atteint, et à quel degré ? Vous allez pouvoir le mesurer par le biais de deux tests rapides³.
- Qu'est-ce que vous pouvez faire, comment devez-vous interpréter vos scores ?

Pour écrire ce livre, je suis allé puiser aux quatre sources de mon expérience professionnelle :

1. Le coaching d'apprentissage (*learning coaching*).
2. La gestion de projet et la gestion du temps.
3. Le *learning design* (la conception de ressources d'apprentissage).
4. L'enseignement (dans 3 pays différents).

3. Si vous considérez que votre score est trop élevé et que vous avez déjà tout essayé (ou pas), une **thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** serait la solution à envisager, notamment si les symptômes physiques et psychiques persistent. Voir partie 1, chapitre 5.

Qu'est-ce que la procrastination ?

La procrastination est un délai volontaire (remettre à plus tard) alors que l'auteur du délai sait que ce délai va lui nuire, nuire à son bien-être et le plus souvent nuire à sa performance.

Même si certains auteurs nous disent que la tendance à procrastiner se retrouve dans toutes les catégories socio-professionnelles (plus dans les grands groupes ou les administrations que chez les entrepreneurs individuels, tout de même), un paysan qui serait procrastinateur serait un paysan ruiné avant la première moisson, croyez-moi sur parole.

Les auteurs qui s'intéressent à l'histoire de la procrastination citent volontiers ces quelques vers d'Hésiode (VIII^e siècle avant Jésus-Christ) :

« Ne remets point au lendemain, au surlendemain ; qui diffère la peine ne remplit pas son grenier ! »

Selon des chercheurs du domaine, notamment Ferrari⁴, 20 % de la population mondiale montre des signes graves de procrastination (pathologiques). Chez les étudiants, ce serait encore plus grave : jusqu'à 80 voire 95 % selon les auteurs.

4. Ferrari J. R., Still Procrastinating – The no-regrets guide to getting it done, John Wiley & Sons Inc, 2010.

Le mécanisme est pour tous le même. La procrastination procure un soulagement à très court terme, et cela de deux manières : la tâche remise au lendemain ne pèse plus sur l'instant présent et la tâche ou l'activité que l'on substitue est comparativement plus agréable.

Les conséquences sont toujours les mêmes, et peuvent se traduire dans les cas les plus graves par des problèmes de santé, des dépressions, et dans tous les cas par une performance largement inférieure.

Êtes-vous un procrastinateur ?

La manière la plus simple est de faire un test rapide, il en existe plusieurs facilement trouvables sur Internet. Je vous propose une version (traduite par mes soins et légèrement adaptée) de **l'Irrational Procrastination Scale® de Piers Steel.**

Action !

- Dans le tableau en page suivante, entourez pour chaque affirmation le chiffre correspondant à la réponse qui vous concerne.
- Faites ensuite le total des points obtenus et lisez l'interprétation p. 23.

	Affirmation	Très rarement ou jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent ou toujours
1	Je retarde les tâches au-delà de ce qui est raisonnable.	1	2	3	4	5
2	Je fais tout quand je crois que c'est nécessaire.	5	4	3	2	1
3	Je regrette souvent de ne pas m'être attaqué aux tâches plus tôt.	1	2	3	4	5
4	Il y a des aspects de ma vie que je remets à plus tard, même si je sais que je ne devrais pas.	1	2	3	4	5
5	S'il y a quelque chose que je dois faire, je le fais avant de m'occuper de tâches moins importantes.	5	4	3	2	1
6	J'ai retardé les choses si longtemps que mon bien-être ou mon efficacité en souffre inutilement.	1	2	3	4	5
7	En fin de compte, je sais que j'aurais pu mieux utiliser mon temps.	1	2	3	4	5
8	Je passe mon temps intelligemment.	5	4	3	2	1
9	Quand je devrais (être en train de) faire une chose, je vais en faire une autre.	1	2	3	4	5
Total						

Interprétation de votre score total :

- **Total = 19 ou moins** : vous êtes dans les 10 % les moins procrastinateurs.
- **Total = 20 à 23** : vous êtes dans les 10 à 25 % les moins procrastinateurs.
- **Total = 24 à 31** : vous êtes dans la moyenne.
- **Total = 32 - 36** : vous êtes dans les 10 à 25 % les plus procrastinateurs.
- **Total = 37 et plus** : vous êtes dans les 10 % les plus procrastinateurs.

C'est bien gentil ce score, mais que faut-il en faire ?

Si votre score vous situe dans la moyenne ou même s'il est bon mais que vous souhaitez vous prendre en main pour réduire de manière drastique votre tendance à procrastiner, la lecture de ce livre vous est conseillée.

Si votre score est très mauvais, et si vous avez certains des symptômes physiques et psychologiques décrits dans la partie 2 au chapitre 4, et si ces symptômes perdurent plus de 15 jours, il serait recommandé de consulter un thérapeute.

Chapitre 2

Amélie Lassistante toujours débordée



Amélie Lassistante a 22 ans, c'est son premier poste, après le bac elle a fait un BTS.

Plutôt timide avec une faible confiance en soi, elle a toujours un peu peur de mal faire et de déplaire.

Ce n'est pas non plus une championne de la gestion du temps.

Elle travaille dans le département marketing d'une société de services dans le domaine du Digital Learning.

Cette société produit des ressources d'apprentissage en utilisant la réalité virtuelle (VR), notamment.

Quelle est la problématique d'Amélie Lassistante ?

Un produit pédagogique innovant doit être présenté à un salon professionnel qui a lieu à Berlin en décembre.

Elle n'est jamais allée à Berlin et n'a jamais participé à un salon professionnel, sauf une fois pendant ses études.

Son patron direct l'a chargée de la logistique de la présence de l'équipe et de toutes les opérations de préparation du stand.

Elle n'a jamais fait cela de sa vie. Son patron lui dit : « *Débrouillez-vous ! Mais je veux un budget prévisionnel pour mercredi prochain.* »

Analyse

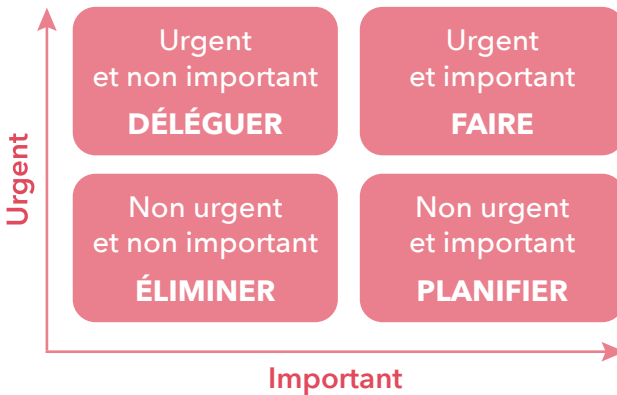
La situation d'Amélie Lassistante est délicate car l'enjeu est important et la tâche qui lui est confiée est peut-être au-dessus de ses compétences actuelles.

Pourquoi procrastine-t-elle ?

Amélie se sent incompétente, elle ne sait pas par où commencer.

Que peut-on lui recommander ?

Elle a entendu parler de la matrice d'Eisenhower, nous lui recommandons d'utiliser cet outil pour trier entre l'urgent et l'important.



Elle consulte la fiche outil numéro 1 pour s'organiser.

Mais avant cela, elle coche les tâches qu'elle juge URGENTES et IMPORTANTES.