

# Sommaire

Remerciements .....	5
Préface d'un procrastinateur heureux .....	11
Préambule.....	13
Mode d'emploi.....	15
Introduction .....	19
<b>Partie 1 - PROCRASTINATION :</b>	
<b>CE QUE NOUS DISENT LES CHERCHEURS .....</b>	<b>29</b>
<b>Chapitre 1 - Qu'est-ce vraiment que la procrastination ?... 31</b>	
Mais comment définit-on la procrastination ?.....	31
4 théories sur la procrastination.....	32
Théorie de la motivation temporelle : théorie centrale de l'équation de la procrastination.....	33
<b>Chapitre 2 - Critères pour un diagnostic.....</b>	<b>37</b>
<b>Chapitre 3 - Les principales causes de la procrastination... 39</b>	
<b>Chapitre 4 - Les conséquences de la procrastination .....</b>	<b>45</b>
Le cas de Pascal.....	46

<b>Chapitre 5 - Les méthodes de lutte contre la procrastination</b> .....	49
Le diagnostic fonctionnel ou l'analyse fonctionnelle .....	51
<b>Chapitre 6 - Les plans d'action</b> .....	53
7 petits pas pour ne plus procrastiner .....	53
Le plan d'action pour ne plus procrastiner : votre plan d'action sur 10 jours à 10 semaines .....	60
<b>Partie 2 - ÉTUDES DE CAS</b> .....	65
<b>Introduction</b> .....	67
<b>Chapitre 1 - M<sup>me</sup> LaProf n'arrive pas à corriger ses copies</b> .....	69
Quelle est la problématique de Mme Laprof ? .....	70
Analyse .....	71
Pourquoi procrastine-t-elle ? .....	71
Que peut-on lui recommander ? .....	72
<b>Chapitre 2 - Amélie Lassistante toujours débordée</b> .....	75
Quelle est la problématique d'Amélie Lassistante ? .....	76
Analyse .....	77
Pourquoi procrastine-t-elle ? .....	77
Que peut-on lui recommander ? .....	77
<b>Chapitre 3 - Tante Emma déteste les inventaires</b> .....	81
Quelle est la problématique de tante Emma ? .....	82
Analyse .....	83
Pourquoi procrastine-t-elle ? .....	83
Que peut-on lui recommander ? .....	83

<b>Chapitre 4 - M. LePaysager ne sait pas se faire payer.....</b>	<b>85</b>
Quelle est la problématique de M. LePaysager ? .....	87
Analyse.....	87
Pourquoi procrastine-t-il ?.....	87
Que peut-on lui recommander ? .....	88
<b>Chapitre 5 - Oncle Tio repousse le moment d'aller chez le dentiste.....</b>	<b>91</b>
Quelle est la problématique d'oncle Tio ?.....	93
Analyse.....	93
Pourquoi procrastine-t-il ?.....	93
Que peut-on lui recommander ? .....	94
<b>Chapitre 6 - Amélie Lassistante se laisse interrompre .....</b>	<b>97</b>
Quelle est la problématique d'Amélie Lassistante ? .....	98
Analyse.....	99
Pourquoi procrastine-t-elle ? .....	99
Que peut-on lui recommander ? .....	99
<b>Chapitre 7 - M. Lemanager ne maîtrise pas son nouveau rôle de directeur .....</b>	<b>103</b>
Quelle est la problématique de M. Lemanager ? .....	104
Analyse.....	104
Pourquoi procrastine-t-il ?.....	105
Que peut-on lui recommander ? .....	105
<b>Chapitre 8 - Jos à la recherche de sa « raison de vivre » ...</b>	<b>113</b>
Quelle est la problématique de Jos ? .....	114
Analyse.....	114
Pourquoi procrastine-t-il ?.....	114
Que peut-on lui recommander ? .....	115

<b>Synthèse</b> .....	125
<b>Partie 3 - FICHES OUTILS</b> .....	129
<b>Fiche 1 - La matrice d'Eisenhower</b> .....	131
Solution possible pour Amélie Lassistante qui a rempli sa matrice.....	132
<b>Fiche 2 - La méthode ou technique Pomodoro</b> .....	135
<b>Fiche 3 - La méthode des 5S</b> .....	137
<b>Fiche 4 - L'Ikigai et comment le chercher</b> .....	139
<b>Fiche 5 - Plan d'action projet</b> .....	143
<b>Fiche 6 - Fiche de suivi des interruptions</b> .....	149
<b>ANNEXES</b> .....	151
<b>Annexe 1 - Test de diagnostic motivationnel</b> .....	153
<b>Annexe 2 - MADRS version française</b> .....	157
<b>Annexe 3 - Les 24 forces selon Seligman</b> .....	163