Pourquoi on procrastine vraiment

Cours : Vaincre la procrastination · Expert : Hervé Mulamba · Leçon 1/3

Procrastiner, ce n'est pas être paresseux. C'est fuir un inconfort : une tâche ennuyeuse, difficile, floue ou qui fait peur. Le cerveau choisit le soulagement immédiat, quitte à le payer plus tard.

Le vrai mécanisme

Face à une tâche désagréable, ton cerveau ressent une petite tension. Faire autre chose (téléphone, ménage, rien) fait disparaître la tension tout de suite. Ce soulagement te récompense… et t'apprend à recommencer.

Les 4 déclencheurs les plus fréquents

1. La tâche est **floue** : tu ne sais pas par où commencer.
2. Elle est **trop grosse** : elle décourage d'avance.
3. Elle est **ennuyeuse** : aucun plaisir immédiat.
4. Elle fait **peur** : peur d'échouer, d'être jugé.

À retenir

Tu ne combattras pas la procrastination par la volonté seule. Tu la déjoueras en **réduisant l'inconfort** de départ. C'est l'objet des prochaines leçons.

Vérifie ta compréhension

1. La procrastination est surtout :

- [x] Une façon d'éviter un inconfort immédiat
- [ ] Un signe de paresse incurable
- [ ] Un manque total d'intelligence

2. Que cherche le cerveau quand tu repousses une tâche ?

- [x] Un soulagement immédiat
- [ ] À te punir
- [ ] Rien du tout