

CHRONIQUE

ARTICLE

SUJET : Le procrastinateur

Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron



*Une résolution exceptionnelle!
Un cadeau à me faire pour
éveiller ma conscience à mon
bonheur. J'agis en 2011 !*

L'importance de l'action

Notre seule réelle fonction tout le long de la journée en tant qu'humain, c'est d'être heureux. Le soir venu, on est désappointé si on ne l'a pas remplie.

Cette année je choisis d'AGIR contrairement au procrastinateur. Je m'offre ce cadeau pour l'année 2011

Le procrastinateur : celui qui tourne en rond

Procrastiner (le fait de remettre au lendemain) provoque de nombreuses souffrances inutiles. Parce que je ne le fais pas maintenant, j'accumule indûment une charge émotionnelle qui grandit à l'intérieur de moi sans que je m'en rende compte. Le prix à payer est énorme. Je ne parviens pas à accomplir une grande majorité des choses que j'entreprends ou que j'aimerais réaliser. Je n'arrive plus à m'épanouir vraiment, limité et bloqué dans mes motivations. J'ai l'impression que je ne contrôle plus ma vie et que ce sont les éléments extérieurs qui le font. Je suis dépassé par les événements et je ressasse constamment ce que j'aurais dû faire, ce que les autres aussi ne manquent pas de me rappeler. Je vis dans un rêve et je fantasme ma réalité.

La diète... Demain

Payer mes factures... Elles peuvent attendre

Prendre un abonnement saisonnier au gym... Durée : un mois

Arrêter de faire des reproches et des critiques à mon ado... J'attends qu'il change

Arrêter de fumer... Le Premier de l'an

Arrêter de crier après mes enfants... Un jour, je serai doux
Téléphoner pour un rendez-vous... La semaine prochaine
Assister au match de hockey de mon fils... Quand j'aurai fini ce contrat
Prendre du temps en famille... Quand j'aurai fini le chalet
Me payer un cours que j'aimerais... Je n'en vaud pas la peine
Une soirée romantique... Trop de fla-fla. Fleurs, chandelles, musique! Bof !
Acheter une nourriture saine pour moi et mes enfants... Trop compliqué, trop cher
Lui dire qu'il est fantastique... Trop gênant
Arrêter d'imiter mon petit en chignant comme lui... Pas capable, il m'énerve trop!
M'asseoir avec lui pour les devoirs... Pas le temps
Visiter mes parents... Ils ne sont pas intéressants
Réaliser quelque chose d'important pour moi... Trop d'efforts
Je veux écrire un livre un jour... Je l'ai commencé...
Aller chez le médecin... Je ne suis pas assez malade
Assister à une conférence qui pourrait changer ma vie... Pas besoin de cela.
Souligner la réussite de ma fille à l'école... Il y a quelque chose de bon à la télé ce soir
Changer d'emploi : je n'arrive plus à supporter... Trop de risques, trop d'inconnu
Remarquer une attention bienveillante de mon ex-conjoint... Il va ambitionner sur moi
Faire le ménage de mon garage, auto, bureau... C'est dans mes plans

Pour chacune de ces situations, on est quand même constants : remis à demain!
Le problème dans tout cela, c'est qu'on devient essoufflé et déçu de ne pas s'être
réalisé et de ne pas avoir accompli ce qu'on avait à faire.

*

Paul a l'impression de toujours courir à l'arrière d'un cheval, essayant d'attraper les
brides pour reprendre la maîtrise de sa vie. S'il profitait *du moment présent* pour
s'exécuter, c'est-à-dire monter sur l'animal quand il passe et agir au moment propice,
soutenu par ce dernier, il serait bien assis sur sa monture, dirigeant sa destinée et vivant
la joie de ses accomplissements sans négliger son potentiel. Il pourrait maîtriser la
direction qu'il veut donner à son existence. Tout cela, sans tomber non plus dans le
perfectionnisme, c'est-à-dire être en avant du cheval et toujours anticiper ce qu'il y a à
faire, ce qui serait très essoufflant, comme pour celui qui court derrière.

∞

Quand est-ce que je monte sur le cheval? Ici et « main tenant », j'ai la possibilité
de vivre une vie abondante et remplie de joie avec les miens, de nous donner ce
qu'il y a de meilleur et ce dont tout le monde rêve.

Hélène Renaud, pédagogue, auteure et conférencière
Michel-Jacques Bergeron, auteur et formateur de formateurs
Pour en savoir plus, visitez notre site WWW.COMMEUNIQUE.COM

Aussi, vous pouvez lire tous nos autres articles dans la même section CHRONIQUE



Hélène Renaud et Michel-J. Bergeron

Les Formations COMMEUNIQUE INC.

Formations: Parent-guide, Parent-complice

Famille-guide, Famille-complice, Développer l'Estime de Nous (parents-enfants)

Enfant-guide, Enfant-complice, Famille-classe au GrandC♥eur (écoles)

Enfant-guide, Enfant-complice, Famille-groupe au Grand♥eur (CPE ou garderies)

Éducatrice-guide, Éducatrice-complice

Enseignant-guide, Enseignant-complice

Les Conférences **COMMEUNIQUE**

À venir 3 autres formations actuellement en création:

☞ Couple-guide, Couple-complice

☞ Développer l'Estime de Nous (Entreprises)

☞ Développer l'Estime de Nous (Croissance personnelle)

Conférences pour parents, éducatrices, enseignants,
intervenants, individus, organismes, équipes d'entreprises,
groupes de travail.

Les Formations COMMEUNIQUE INC.

800, rue des Tilleuls, # 104

St-Bruno de Montarville (Québec) J3V 5N8

Canada.

Bur. **450. 461.2401**

Inscrivez-vous à notre Infolettre WWW.COMMEUNIQUE.COM

Courez la chance de gagner un de nos livres

Tirage à tous les trimestres

Les formations COMMEUNIQUE INC.

WWW.COMMEUNIQUE.COM

Copyright / **Les formations COMMEUNIQUE INC.**