

POURQUOI PROCRASTINER ?

Alan Badmington

Traduit par Richard Parent

Ce texte d'Alan Badmington s'adresse particulièrement aux Personnes Qui Bégaiement (PQB) qui sont encore hésitantes à poser le premier geste, à franchir le premier pas, qui pourrait bien les mener vers une liberté de parole qu'elles n'espéraient plus. RP

Bonjour à tous,

J'ai récemment remarqué cet avis bien en évidence dans la vitrine d'un commerce local (ici, au Royaume-Uni) alors que les ventes d'été battaient leur plein :

« Les articles que vous voyez aujourd'hui

Et sur lesquels vous réfléchirez ce soir

Se vendront plus tard aujourd'hui

À quelqu'un qui les vit hier

Et qui y a pensé hier soir. »

Bien que conçu pour augmenter les ventes (encourageant les clients à sauter sur les possibles occasions avant qu'il ne soit trop tard), je crois que ce message humoristique nous rappelle les conséquences de la procrastination dans d'autres sphères de nos vies. Je suis persuadé que plusieurs d'entre vous sont familiarisés avec l'idiome bien connu : **« Celui (ou celle) qui hésite est perdu. »** □ □

Autant pouvons-nous gaspiller nos vies en s'inquiétant de choses qui n'arrivent jamais, autant nous dépensons inutilement notre énergie à chercher des raisons pour ne pas faire quelque chose. Agir ne garantit pas le succès ; mais ne pas poser d'action est une garantie que rien ne changera. Pour changer nos comportements (et nos vies), nous devons adopter une approche proactive.

Certains individus savent ce qu'ils doivent faire, mais succombent à la procrastination. Ils justifient leur inaction en affirmant ne pas être suffisamment préparés pour se risquer à changer. Ils se promettent (ainsi qu'aux autres) qu'ils passeront à l'action lorsqu'ils seront mieux équipés. Mais, comme nous le savons, ce demain n'arrivera jamais. En défendant bec et ongles nos limitations, pas étonnant qu'elles nous paraissent véridiques.

Plusieurs personnes procrastinent — ce n'est pas l'apanage des individus qui bégaiement. Je suis tellement reconnaissant d'avoir commencé un style de vie plus expansif plusieurs décennies avant de découvrir (finalement) une plus grande fluence. Ce passage ne fut pas toujours facile et, parfois, je luttais considérablement. Mais je savais que si j'avais plutôt opté pour une existence « sécuritaire » (jusqu'à ce que s'améliore ma parole), j'aurais raté tellement d'occasions !

Peut-être que, et c'est encore plus important, je n'aurais pu me retrouver dans une position aussi favorable (profitant pleinement de ma fluence améliorée) si j'avais retardé mes efforts expansifs jusqu'au moment où je me serais senti fin prêt.

Plusieurs se retrouvent à parcourir sans fin un parcours préparatoire. Ils croient devoir atteindre certaines normes de compétence avant de pouvoir s'embarquer dans une tâche spécifique ou entreprendre une responsabilité quelconque. La préparation c'est bien — mais

CETTE SATANÉE PROCRASTINATION

arrive un moment où on **doit** se lancer dans l'aventure désirée. On ne peut répéter ou se préparer indéfiniment à un événement — on doit entreprendre la première étape, faire le premier pas, et ce, malgré l'incertitude ressentie invariablement lorsqu'on se lance en territoire inconnu.

Cela me rappelle une PQB qui me disait vouloir devenir membre des Toastmasters lorsqu'elle serait mieux préparée. Il y a de cela CINQ ANS déjà — et elle cogite toujours sur sa décision. Malgré son désir de s'aventurer dans une telle expérience, tout en sachant fort bien que plusieurs PQB (avec qui elle est associée) ont bénéficié de leur implication à des prises de parole en public (art oratoire), elle se retient toujours de faire le plongeon. C'est sa prérogative — nous sommes responsables des parcours personnels que nous choisissons de suivre.

Selon une perspective plus personnelle, je n'ai aucune hésitation à dire que ma décision de confronter ma peur de longue date envers la prise de parole en public (en m'adressant régulièrement à des auditoires) s'est avérée inestimable pour résoudre mes problèmes communicatifs.

Hélas, plusieurs d'entre nous mènent nos vies en nous accrochant à la croyance de ne pouvoir faire quelque chose parce qu'on a connu des revers par le passé. Combien d'entre nous se sont retenus à cause de croyances dépassées qui ne nous sont plus d'aucune utilité ? Combien d'entre nous s'empêchent d'essayer quelque chose de nouveau à cause d'une croyance dévalorisante ? Pire, combien d'entre nous se retiennent à cause de croyance(s) dévalorisante(s) de quelqu'un d'autre ?

Lorsque nous expérimentons quelque chose de différent, on ne doit pas s'attendre à être parfait — ce n'est certes pas la manière d'apprendre de nouveaux comportements. Vous n'avez qu'à regarder les efforts d'un jeune enfant apprenant à marcher pour comprendre ce que je veux dire. — Une grande partie de cet apprentissage se compose de revers puis de développement de nouvelles habiletés/outils et de la confiance de progresser vers la prochaine étape du défi.

Notre passage sur cette planète sera limité dans le temps. Et comme je le découvre, cela devient de plus en plus apparent avec le passage des années □. Lorsque nous nous concentrons sur ce que nous ne voulons pas (ou nous choisissons de retarder un style de vie plus expansif jusqu'à ce que nous nous sentions prêts à entreprendre un tel défi), cela réduit d'autant le temps que nous pourrions consacrer à (et jouir de) ces tâches que nous aimerions accomplir.

La procrastination est une vraie voleuse de temps — la vie est bien trop courte pour ne rien faire. Nous passons à côté de tellement d'occasions lorsque nous refusons de nous aventurer sur un sentier qui ne nous est pas habituel sous prétexte d'attendre le bon moment. À moins d'identifier et de défier nos croyances autodévalorisantes, elles continueront à imposer leur influence restrictive sur notre quotidien. Elles continueront à nourrir nos bavardages internes négatifs qui ne cessent de nous convaincre que nous devons éviter le changement et demeurer dans nos zones sécuritaires.

J'ai déjà vu un message aimanté sur un frigidaire qui se lisait comme suit : « **Si seulement je pouvais démarrer, on ne pourrait m'arrêter.** » □

Voici quelques autres citations pertinentes :

« *On s'apprête toujours à vivre, mais nous ne vivons jamais.* »

Ralph Waldo Emerson

CETTE SATANÉE PROCRASTINATION

« Mon expérience personnelle m'apprit ceci : si vous attendez le moment idéal alors que tout sera sécuritaire et assuré, il pourrait bien ne jamais se présenter. Vous ne grimpez pas de montagnes ni ne gagnerez de marathon et vous n'atteindrez pas le bonheur. »

Maurice Chevalier

« L'homme est né pour vivre, non pour se préparer à vivre. »

Boris Pasternak

« Une fois que tout est dit et fait, plus a été dit que fait. »

Anonyme

Comme mot de la fin, je viens de me rappeler de la vieille devise de mon école : « **Hier ne reviendra jamais.** » Et c'est TELLEMENT vrai ! Voilà pourquoi nous devons maximiser le moment présent, l'aujourd'hui.

Salutations distinguées

Alan

SOURCE : Traduction d'un courriel d'Alan Badmington daté du 23 août 2016.

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Août 2016

Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, cliquez [ICI](#)

Pour communiquer avec moi : richardparent@videotron.ca Mon identifiant Skype est : ricardo123.



Ce logo signifie que nous (auteurs/traducteurs de ce texte) adhérons aux politiques édictées par Creative Commons qui peuvent se résumer comme suit : l'utilisation et la reproduction, sous toutes ses formes, en totalité ou en partie, de cet ouvrage, est encouragée pourvu qu'il ne soit pas modifié, que le contexte n'en soit pas dénaturé et qu'il donne crédit à ses auteurs. Il est cependant interdit de l'utiliser à des fins commerciales (mercantiles). Pour plus d'information à ce sujet, cliquez sur le lien suivant : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/legalcode.fr>