

Libéré de la procrastination

Procrastination... Des millions de vies sont inférieures à ce qu'elles pourraient ou devraient être, spirituellement, physiquement, intellectuellement, émotionnellement, etc., parce qu'elles procrastinent perpétuellement. Comment se libérer de la procrastination ?

La procrastination est un problème universel que la plupart d'entre nous remettent à plus tard. La plupart d'entre nous savent quoi faire, mais nous avons tendance à le remettre à plus tard et, au bout d'un moment, cela devient notre mode de vie. Êtes-vous un procrastinateur ? Remettez-vous constamment les choses à plus tard ? Ce petit poème vous décrit-il ?

La procrastination est mon péché,
Cela ne m'apporte que du chagrin.
Je sais que je devrais y renoncer,
En fait, je le ferai demain.

Cette leçon aborde les causes, les coûts et les remèdes à la procrastination.

Causes

1. Indécision. Vous est-il déjà arrivé d'être au restaurant, de voir le serveur arriver et de le faire partir faute de décision ? Ou encore, après avoir parcouru le menu, commandé, vous êtes-vous déjà dit, après l'arrivée des plats : « J'aurais aimé choisir ce que vous avez commandé ? » L'indécision nous pousse à procrastiner et à repousser l'achat d'une voiture, le choix d'une université ou un changement d'emploi.

2. La peur. Quand j'ai peur, je remets les choses à plus tard. Quelqu'un a-t-il déjà reporté une visite chez le dentiste dont il savait qu'il avait besoin ? Quelqu'un a-t-il déjà repoussé une opération chirurgicale nécessaire ? Avez-vous déjà remis à plus tard le partage de votre foi avec un collègue ? Pourquoi ? C'est parce que vous avez peur. La peur nous pousse à procrastiner.

2. Perfectionnisme. Le perfectionnisme a tendance à nous pousser à la procrastination. Salomon a dit : « Celui qui observe le vent ne sèmera pas ; celui qui regarde les nuages ne moissonnera pas. » (Ecclésiaste 11:4) Autrement dit, si vous attendez que tout soit parfait, les nuages et la pression atmosphérique, vous n'arriverez jamais à vos fins. La Bible vivante paraphrase ce verset : « Si vous attendez des conditions parfaites, vous n'arriverez jamais à rien. » Amen. Le perfectionnisme engendre la procrastination.

4. Colère. La procrastination peut être un moyen de se venger des personnes que nous n'aimons pas ou que nous ne voulons pas plaire.

Avez-vous déjà dit à vos enfants, parents, « Éteignez la télé, lavez-vous les mains et venez manger » ? Deux minutes plus tard, vous répétez : « Éteignez la télé, lavez-vous les mains et venez manger. » Cinq minutes plus tard, « ... » Pourquoi ? Est-ce parce que la série est géniale, ou parce que les enfants sont passés maîtres dans l'art de procrastiner pour vous faire comprendre qu'ils veulent être indépendants ?

Quelqu'un a-t-il un ami à qui vous demandez de faire quelque chose depuis des mois, et qui refuse de

le faire ? L'une des raisons pourrait être qu'il résiste à votre contrôle. La procrastination est parfois une forme de résistance passive. Elle peut être causée par la colère.

5. Paresse. La cause la plus fréquente est la paresse pure et simple. Les Proverbes utilisent le mot « limace » pour désigner une personne paresseuse, un mollusque rampant et lent que nous connaissons bien. « Le paresseux désire et n'obtient rien, mais celui qui est diligent prospère. » (Proverbes 13:4)

Notre génération a une faible tolérance au sacrifice et à la douleur. Je me souviens de l'époque où mon arrière-grand-père travaillait assidûment dans les champs jusqu'à ses 80 ans. À l'inverse, notre culture du télétravail adore le mot « facile ». Si c'est facile, j'aime, si c'est difficile, je n'aime pas. Avez-vous déjà vu combien de fois le mot « facile » est utilisé dans la publicité ? Facile à utiliser, facile à appliquer, facile à obtenir. Ces livres deviendraient-ils des best-sellers : « Dix étapes difficiles pour changer de vie » ou « Sept méthodes déchirantes pour se remettre en forme » ? Qui les achèterait ? Nous voulons que ce soit facile. Deux idées reçues sur la procrastination sont : (a) « Il est plus facile d'éviter ce problème que de l'affronter » et (b) « Ce sera plus facile à gérer demain. » Non, plus on tarde, plus c'est difficile. C'est rarement plus facile demain.

Coût

1. La procrastination crée des obstacles.

« Le chemin du paresseux (le procrastinateur paresseux) est encombré d'épines. » (Proverbes 15:19)
La procrastination aggrave toujours le problème. Que se passe-t-il quand on remet sans cesse à plus tard la réparation d'un toit qui fuit ? Il vous faut un nouveau toit ! Quelqu'un a-t-il déjà eu une grosse réparation moteur parce qu'il avait remis à plus tard la vérification ou la vidange de sa voiture ? La procrastination transforme un problème en crise. Elle crée des obstacles.

2. La procrastination gaspille des opportunités.

« Le paresseux ne laboure pas en son temps, et à la moisson il ne trouve rien. » (Proverbes 20:4) Le procrastinateur ne saisit pas l'occasion de semer, et ne récolte donc pas. Quand l'occasion se présente, ouvrez la porte.

John Greenleaf Whittier a dit : « Les mots les plus tristes que l'on puisse prononcer sont : "Cela aurait pu être". » « Si seulement » sont deux des mots les plus inutiles de la langue anglaise. Tant que nous remettons à plus tard, la vie passe. La procrastination gâche des opportunités.

3. La procrastination nuit aux autres.

La paresse nous empêche d'être aimant. L'amour exige engagement et effort. Beaucoup de gens refusent de fournir cet effort.

Il est plus facile d'être paresseux que d'être aimant. Je ne peux pas vous dire combien de mariages se brisent simplement à cause de la paresse de deux personnes. Elles remettent à plus tard ce qu'elles savent devoir faire. J'ai entendu des couples dans mon bureau dire : « Je sais ce que je devrais faire, mais je n'y arrive pas. » Non, ce n'est pas que tu ne peux pas, c'est que tu ne le feras pas. Tu penses que tu remettras à plus tard et que ça s'arrangera.

Les personnes qui procrastinent font du mal à leurs enfants. Les parents paresseux engendrent des

enfants à problèmes. Cela crée des problèmes avec vos enfants si vous remettez à plus tard (a) l'apprentissage des réalités de la vie alors que vous savez qu'ils en ont besoin, (b) la discipline pour forger leur caractère et leur sens des responsabilités, et (c) le report de nouvelles vacances en famille où les liens familiaux se tissent et de bons souvenirs se créent. Vous détruisez vos enfants. La procrastination nuit vraiment aux autres.

Remèdes

1. Arrêtez de trouver des excuses.

Le paresseux dit : "Il y a un lion dehors", ou "Je vais être tué dans la rue." (Proverbes 22:13) Si vous avez raté le sens de ce proverbe, permettez-moi de le clarifier. Combien de lions erraient-ils en Terre d'Israël à l'époque de Salomon, selon vous ? Salomon dit que le procrastinateur invente toutes sortes d'excuses. Tout le monde a des excuses, mais j'ai des raisons. Cette semaine, je suis tombé sur quelque chose que j'ai trouvé génial. C'était une liste d'excuses que des gens avaient soumises aux compagnies d'assurance pour obtenir des indemnités en cas d'accident. L'une d'elles disait : « Le type était partout sur la route. J'ai dû faire plusieurs embardées avant de le percuter. » Et celle-ci ? « J'ai quitté le bord de la route, j'ai jeté un coup d'œil à ma belle-mère et j'ai roulé par-dessus le talus. » Un autre a dit : « En essayant de tuer une mouche, j'ai percuté un poteau téléphonique. » J'aime bien celle-ci : « Je conduisais ma voiture depuis 40 ans quand je me suis endormi et j'ai eu un accident. » Pas étonnant, ça fait longtemps. Comment ce type, en parlant d'excuse, peut-il essayer de rejeter la responsabilité sur quelqu'un d'autre ? « Le poteau téléphonique approchait à toute vitesse ; j'ai essayé de l'éviter quand il m'a percuté. » Ma préférée est la dernière : « Le piéton ne savait plus où aller, alors je l'ai écrasé. »

Quelle est votre excuse ? Qu'est-ce qui vous pousse à dire : « Un de ces jours... » ? La Bible dit : « Le paresseux est plein d'excuses. » Benjamin Franklin a dit : « Ceux qui savent se trouver des excuses sont rarement bons dans autre chose. » L'excuse numéro un pour la procrastination : « Quand les choses se calmeront, je... » (À vous de compléter.) J'ai une nouvelle pour vous tous. Les choses ne se calmeront jamais. Elles ne se calmeront qu'au retour du Seigneur.

2. Arrêtez de tergiverser.

Pour le procrastinateur, « un de ces jours » signifie « aucun de ces jours ». Arrêtez de tergiverser, faites-le aujourd'hui. Commencez maintenant.

Si vous avez tendance à procrastiner, ces trois mots changeront votre vie. « Fais-le maintenant ! » Écrivez-le. Prenez un marqueur, écrivez sur un morceau de carton ; collez-le sur votre réfrigérateur, le miroir de votre salle de bain, votre bureau ou le pare-soleil de votre voiture. Gardez cette phrase bien en tête : « Fais-le maintenant ! » Chaque fois que vous vous dites : « Je m'en occuperai plus tard », regardez ces trois mots en face et faites-le maintenant !

La NASA nous dit que la plus grande quantité d'énergie dépensée est de faire décoller la fusée. Une fois en orbite, c'est un jeu d'enfant. Arrêtez de tergiverser, lancez-vous et si vous ne pouvez pas terminer aujourd'hui, faites-en une partie. Faites-en 10 minutes aujourd'hui, 10 minutes demain et 10 minutes le lendemain. Voyez tout ce que vous accomplirez en six courtes semaines. Vous serez stupéfait.

3. Commencez la planification.

« Achève tes travaux extérieurs et prépare tes champs ; après cela, bâtis ta maison. » (Proverbes 24:27) Autrement dit, fixe tes priorités, ce qui doit être fait en premier, et prévoit un moment pour les faire. On n'a jamais le temps ; il faut le trouver !

Planifiez l'important et le superflu. Prévoyez du temps pour l'étude biblique personnelle et familiale, du temps pour être avec votre épouse, du temps supplémentaire pour votre famille et du temps pour être seul (votre temps de recueillement). Si vous ne consacrez pas de temps à certaines choses, elles ne seront tout simplement pas accomplies. Cependant, planifier une tâche ne suffit pas ; vous devez la gérer selon votre emploi du temps et plus d'une fois par jour. En de rares occasions, lorsque vous attendez quelqu'un ou quelque chose, il peut être impossible de continuer à travailler sur votre tâche prioritaire. Travaillez alors sur une tâche moins importante jusqu'à ce que l'obstacle soit levé ou résolu sur la tâche prioritaire.

« Profitez de chaque occasion. » (Éphésiens 5:16) Un auteur célèbre a écrit son premier livre dans le métro new-yorkais et a su saisir chaque occasion. Un autre homme a mémorisé mille versets bibliques aux feux rouges. C'est cela, saisir chaque occasion ! Les hommes et les femmes sages planifient, programment et exécutent.

4. Affrontez vos peurs.

N'oubliez pas que la principale cause de la procrastination est la peur. Lorsque vous évitez quelque chose, vous en avez probablement peur. Identifiez-la et affrontez-la. La plus grande peur est celle de l'échec. C'est pourquoi nous remettons tout plus à plus tard. Nous avons peur d'échouer. Mes amis, affrontez-la : la peur n'est pas un signe de faiblesse, c'est un signe d'humanité. Mark Twain a dit : « Le courage ne consiste pas à ne pas avoir peur, mais à avancer malgré la peur. » Si vous fuyez vos peurs, elles s'amplifient. Si vous les affrontez, elles s'atténuent.

Face à la peur, il y a deux questions à se poser : (a) « Quel est le pire qui puisse arriver ? » Généralement, ce n'est pas aussi grave qu'on le pense et (b) Récitez Philippiens 4:13 : « Je peux tout par celui qui me fortifie. » Répétez-le environ trois fois, et il devient plus facile d'affronter la situation, sachant que Dieu vous fortifie.

5. Concentrez-vous sur la récompense de vos efforts.

Peu de choses sont faciles dans la vie. La vie est dure. Il faut persévérer pour en récolter les fruits. Concentrez-vous sur le gain plutôt que sur la douleur. Concentrez-vous sur le bien-être que vous ressentirez une fois la tâche accomplie.

Voici un petit exemple. Quand les enfants rentrent de l'école, s'ils s'assoient et finissent leurs devoirs en premier, ils profiteront du reste de l'après-midi et encore plus de leur soirée, car ils n'auront plus de devoirs non faits au-dessus de leur tête. C'est la philosophie : « on peut payer maintenant et jouer plus tard, ou jouer maintenant et payer plus tard. »

Le principe est le suivant : « Ne nous lassons pas de faire le bien, car nous moissonnerons au temps convenable, si nous ne nous relâchons pas. » (Galates 6:9) La mauvaise question est : « Qu'ai-je envie de faire ? » La bonne question est : « Qu'est-ce que Dieu veut que je fasse ? » Seule une personne immature vit selon ses émotions. Tout ce qui précède nous amène aux deux questions suivantes.

Qu'est-ce qui doit changer dans votre vie ?

- Est-ce que c'est « un de ces jours je vais devenir chrétien » ?
- Est-ce qu'un de ces jours je vais m'impliquer dans le ministère que Dieu m'a assigné ?
- Est-ce qu'un de ces jours je vais lire et étudier la Bible quotidiennement ?
- Est-ce que c'est « un de ces jours où je vais arrêter de boire, être un meilleur parent, passer du temps avec ma femme et mes enfants ou faire tout ce que j'ai repoussé et que je sais devoir faire ? »

Que faudra-t-il pour vous mettre en marche ?

Dieu dit : « Je veux aider. » La plus grande erreur dans la vie est de reporter ou de retarder l'opportunité pour Jésus-Christ de vous transformer et de vous sauver.

Je ne connais personne qui ne souhaite pas un jour mettre sa vie en ordre avec Dieu. Ils se disent : « Un de ces jours, je vais prendre cet engagement. Un de ces jours, je vais mettre ma vie en ordre. Un de ces jours, j'obéirai à Dieu en me repentant de mes péchés, en confessant ma foi en Jésus comme Dieu, en étant enseveli pour la rémission de mes péchés par le baptême d'eau et en ressuscitant en chrétien purifié, pardonné de tous mes péchés. » Pourquoi pas maintenant ? Une bonne intention n'est que procrastination. Vous connaissez le vieux dicton, et il est vrai : « L'enfer est pavé de bonnes intentions. » Pourquoi pas aujourd'hui ? Leçon de la Grâce Incroyable n° 1200

Questions:

1. Les causes de la procrastination.
 - a. _____ Indécision
 - b. _____ Peur
 - c. _____ Perfectionnisme
 - d. _____ Colère
 - e. _____ Paresse
 - f. _____ Tout ce qui précède
 - g. _____ a et c
 - h. _____ a, d et e
 - i. _____ b, c et d
2. Le coût de la procrastination.
 - a. _____ Cela crée des obstacles. (Prov. 15:19)
 - b. _____ Cela gaspille des opportunités. (Prov. 20:4)
 - c. _____ Cela fait du mal aux autres.
 - d. _____ Tout ce qui précède
 - e. _____ a et b
 - f. _____ a et c
 - g. _____ b et c
3. Le remède.
 - a. _____ Arrêtez de trouver des excuses. (Prov. 22:13)
 - b. _____ Arrêtez de tergiverser.
 - c. _____ Commencez à planifier. (Prov. 24:27)
 - d. _____ Affrontez vos peurs. (Phil. 4:13)

- e. _____ Concentrez-vous sur les récompenses de vos efforts. (Gal. 6:9)
- f. _____ Tout ce qui précède
- g. _____ a, b et c
- h. _____ a, c et d
- i. _____ b, c et e
- j. _____ b, c, d et e

4. L'expression préférée d'un procrastinateur est « un de ces jours je »
alors que Dieu déclare : « Aujourd'hui est le jour ».

Vrai _____ FAUX _____

5. Quelle est la chose la plus importante généralement reportée par un procrastinateur ?

- a. _____ Exprimer leur sentiment d'amour à un membre de la famille
- b. _____ Dire à quelqu'un sa tristesse et lui demander pardon

_____ Salut, obéissance à Dieu pour le pardon