

Comment rompre avec une mauvaise habitude : (tout) reporter au lendemain ?



Lisa Giordanella



C'est quoi, la procrastination ? C'est une nouvelle maladie...?

Pas exactement.

Dans un précédent article, je vous ai montré comment j'ai [réagi](#) face à ce fléau difficile à éradiquer, comment j'ai banni le mot "demain" de mon vocabulaire.

Quelle est cette mauvaise habitude qui peut nous gâcher la vie et celle des autres ?

Signes avant-coureurs d'un problème de santé ?

J'ai été une adepte de la procrastination pendant une période douloureuse de ma vie, il y a quelques temps déjà. **Cette tendance à tout reporter au lendemain ce que l'on peut faire le jour même.**

Que l'on justifie toujours, d'ailleurs !

Pour se donner bonne conscience, on évoque alors :

- Trop de fatigue
- Trop de boulot
- Pas assez d'énergie
- Pas le temps
- Pas envie
- Etc.

Anémie, [dépression](#), burn out : à ne pas prendre à la légère. En ce cas, il faut agir et vite. Plus on traîne, plus c'est difficile de s'en sortir.

Absence d'organisation ou de structure ?

Quand cette **fâcheuse tendance** met en péril notre emploi du temps, notre travail et les autres, jouant avec l'équilibre de notre famille, ou le nôtre, il est urgent de se remettre en question et d'apprendre à s'organiser et se structurer.

Oui, c'est possible d'apprendre ! Comme c'est possible de se soigner...

Pour agir en conséquences sans attendre des années pour entreprendre un changement profond, posez-vous les bonnes questions :

Que préférez-vous (franchement ?) ressentir :

- Le sentiment satisfaisant d'une journée pleinement accomplie ?
- Le plaisir de recevoir compliments et reconnaissance ?

ou

- La désagréable sensation de "n'avoir rien fait de la journée" ?
- La pénible impression de courir partout sans efficacité ?

**Parce que quand l'heure des bilans sonne, que constate-t-on ?
Que rien n'est achevé ni accompli !**

La procrastination est la plus dangereuse ennemie du chrétien. S'il ne la combat pas, il y a de fortes (mal)chances qu'il reste un ouvrier peu efficace dans le royaume de Dieu mais pas seulement. En se répercutant dans tous les autres domaines de sa vie : famille, travail, couple, relations, santé... il s'ensuivra vraisemblablement échecs, absence de résultat, dévalorisation, vie médiocre et peu épanouie.

Voulez-vous [la vie en abondance](#) pour laquelle Jésus est mort sur la croix et ressuscité ?

Quand notre quotidien s'enlise

Ce n'est pas très important si on reporte des tâches domestiques, des petites rendez-vous anodins, un peu de bricolage. Pas très grave non plus, si on répond tardivement à des mails, si on laisse passer du temps (mais pas trop) pour rappeler ses parents... Pour déclarer ses

impôts, payer ses factures... même si ce retard génère des intérêts...
Bah, tant pis.

Sauf si le bateau prend l'eau. Et que tout déborde de partout.
L'activité de la veille s'ajoute à celle du jour, de l'avant-veille aussi, de l'avant-avant-veille aussiiiiiii !!! Il y a des conséquences au retard, au laisser-aller, comme du désordre, de la tension nerveuse, de l'impatience, des intérêts, des agios, de la souffrance... Rien ne va plus !

Il y a de l'électricité dans l'air, vous avez les nerfs à vif, envie de pleurer, de fuir, de tout envoyer balader... Votre vie ne vous convient plus ! Les enfants pleurent, votre conjoint(e) râle et s'énerve, votre patron est excédé, et vous, vous n'en pouvez plus !

Quand vous ressassez des scénarios un peu catastrophiques (cela dépend pour qui), vous êtes mort(e) de honte, et de tristesse aussi.

- Vous soupirez, avec une once de culpabilité, que vous auriez dû changer l'ampoule de votre garage depuis longtemps, résultat : votre femme (ou votre mari) a shooté dans la porte et son petit orteil a triplé de volume...
- Pire... Vous avez oublié ("je le ferai demain !") de signer le carnet de sortie de votre petit dernier et il est resté à la garderie pendant que ses petits copains profitaient d'une classe-nature dans les bois.
- Vous avez tellement reporté le dentiste que votre carie vous laboure la tête entière !

D'autres situations vous reviennent en mémoire ? Moi aussi...

Mais il y a plus grave encore...

Et Dieu, dans tout ça ?

Le plus grave, même si la famille, le travail, sa maison c'est important...

...c'est quand s'installe aussi la procrastination dans notre vie spirituelle...

Quand on ne prie plus, quand on ne lit plus la Bible parce qu'on est complètement raplapla, c'est la situation idéale et préférée pour notre adversaire qui va se régaler pour mettre la pagaille dans notre vie complète. Il [rôde](#), cherchant qui dévorer, rappelez-vous !

Son terrain de prédilection ? Notre âme, qu'il assaille par ses accusations mais aussi parce qu'elle est considérablement affaiblie par notre manque de ravitaillement.

Pourtant, on a de bonnes excuses :

- Pas le temps de lire ma Bible, je me suis levée 45 mn avant de partir.
- Pas le temps de prier + de 5mn, il faut que je m'occupe des enfants.
- Pas envie de méditer ce soir à la réunion, je tombe de sommeil.
- Pas envie d'aller au culte, ras-le-bol de me lever tôt, et puis, j'ai le ménage à faire.

Aïe, aïe. C'est un sujet qui fâche. Et c'est une procrastination qui coûte cher, car il se peut qu'à cause de cette "vilaine habitude" :

- Nos vies restent stériles ou monotones si on n'inscrit pas Dieu dans notre planning quotidien.
- Nos prières ne dépasseront pas le plafond de notre chambre.
- Notre paix, notre joie s'envolent.
- Rien ne va plus...

Parce que je suis passée par toutes ces phases... dans le report à demain ou en pratiquant le “retard chronique” ou encore commencer ma journée de travail... demain !...

... j’ai décidé d’instaurer **4 principes** dans mon quotidien pour vaincre cette dangereuse ennemie.

À découvrir [la prochaine fois](#).

Partagez vos témoignages dans les commentaires ci-dessous, si vous êtes adepte de la procrastination. Il n’y a pas de honte à cela, avec Jésus, on vient à bout de tout !

Lisa
Giordanella Lifestyle

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



340 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. ©

2022 - www.topchretien.com