



### **Challenger les excuses de la procrastination**

Lorsque vous contestez vos excuses pro procrastination, vous incarnez un détective. Interrogez si vos excuses sont vraiment valables. Sont-elles fondées sur des faits et des preuves?

Voici les types de questions que vous pouvez vous poser pour devenir votre propre détective et découvrez si vos excuses sont vraiment vraies. Constatez si votre procrastination est réellement justifiée. On les appelle des questions de contestation parce que vous les utilisez pour contester vos excuses de procrastination.

- \* Quelles sont les preuves factuelles ou les raisons pour lesquelles il est préférable pour moi de différer cette tâche ou cet objectif?
- \* Quelles sont les preuves factuelles ou les raisons pour lesquelles il est préférable pour moi de commencer cette tâche ou cet objectif maintenant?
- \* Est-il vraiment vrai que je serai mieux à long terme en retardant cette tâche ou cet objectif?
- \* Est-il vraiment vrai que je ne peux pas faire un petit début sur la tâche ou l'objectif en ce moment? Puis-je encore avancer dans la tâche maintenant, même si les conditions ne sont pas idéales?
- \* Est-il vraiment vrai que plus tard est le meilleur moment pour le faire?
- \* Si je commence la tâche ou l'objectif maintenant : Que pourrait-il arriver? Comment pourrais-je me sentir?
- \* Si je ne démarre pas la tâche ou l'objectif maintenant : Que peut-il arriver? Comment pourrais-je me sentir?

Exemple :

Excuse pro procrastination	
La vérité	L'ancienne fausse excuses
Je suis fatigué.e	Je ferai mieux de le faire une fois reposé.e
<b>Les réponses aux questions de contestation</b> C'est vrai que je suis fatigué.e en ce moment et faire les choses sera plus un effort. Mais, il est déjà arrivé dans le passé que je fasse des choses en étant fatigué.e et je me suis senti.e mieux après. Je fini souvent avec plus d'énergie qu'au début. Si je retarde cela, je vais le ruminer et je me sentirai moins bien sur le long terme. Les choses seront plus difficiles à faire. Je suppose que je pourrais m'y mettre un petit peu, peut-être juste 30 minutes pour commencer. Je ne sais pas si je me sentirai mieux après le repos, ça peut être la même histoire demain. Si je commence un peu, je sais que je me sentirai mieux et je pourrai avoir envie d'en faire plus.	
Conclusion	
La vérité	La nouvelle conclusion
Je suis fatigué.e	Mais je peux quand même commencer un peu maintenant et me reposer après

[illegible]