

Mémoire de fin d'études de Kinésiologie

REGARD KINÉSIOLOGIQUE SUR
LA PROCRASTINATION



Par Benjamin RICHARD

AVANT-PROPOS

Avant toute chose, étant moi-même le Roi de la procrastination comme tout procrastinateur qui se respecte, autant vous dire que faire un mémoire n'était même pas envisageable.

Et pourtant le voici.

Mon intention de départ à travers ce mémoire était, comme le titre l'indique, de jeter un œil de Kinésiologue sur la procrastination et voir s'il était possible ou non de trouver des points communs entre les différents cas.

Je tiens à remercier les courageux procrastinatrices et procrastinateurs qui ont participé à ces grands moments d'échanges et de séances de kinésiologie.

Nous avons évolué ensemble, c'était vraiment génial.

Je souhaitais également préciser que cette approche est tout à fait personnelle, je serais d'ailleurs bien curieux de voir une suite sur le sujet, ou d'autres « regards » sur la procrastination.

En tous cas, voici mes travaux.

Bonne lecture à vous.

Benjamin

Sommaire

Présentation	5
<i>Mon parcours</i>	6
<i>La procrastination et moi</i>	7
<i>Comment je la vis au quotidien</i>	7
<i>Poème</i>	12
Définition	14
Les études	16
<i>Le regard scientifique sur la procrastination</i>	17
<i>Qu'en dit la psychologie ?</i>	23
<i>L'avis de John PERRY (philosophe)</i>	24
<i>Les outils ?</i>	28
Étude personnelle	29
<i>La démarche</i>	30
<i>Les outils</i>	31
<i>Résultats</i>	32
Tableau 1	33
Visualisation de la naissance en récession d'âge	34
Équilibration Artérielle Veineux	37
Tableau 2	42
Élément Métal	44
Élément Bois	45
L'énergétique chinoise	49
Les 4 matrices de Grof	52
Conclusion	56

Le protocole	58
Annexes	65
<i>Les retours des sujets d'étude</i>	66
<i>Intégralité du texte « Ce que dit la science »</i>	71

Présentation

<i>Mon parcours</i>	6
<i>La procrastination et moi</i>	7
<i>Comment je la vis au quotidien</i>	7
<i>Le premier poème de ma vie</i>	12

Mon parcours

Je m'appelle Benjamin RICHARD, actuellement en fin de cursus d'études de kinésiologie à l'école AURANESIS de Lyon.

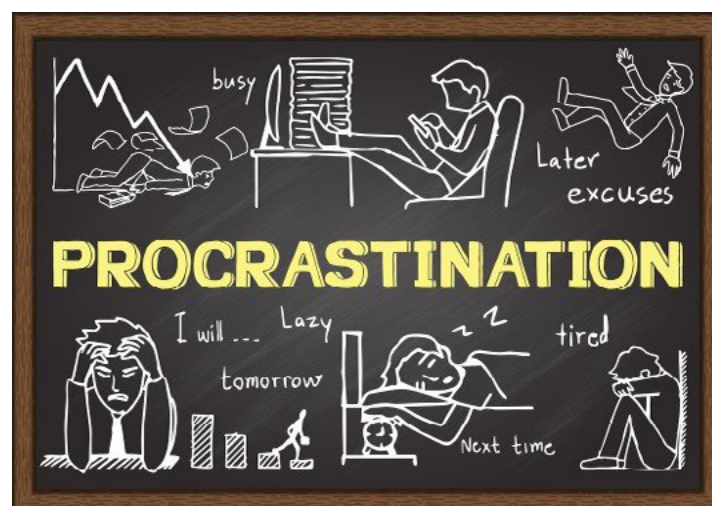
Je suis né le 1^{er} juin 1984 à Nîmes, et j'ai passé mon enfance dans un village à côté de cette magnifique ville. J'ai vite adoré la physique, l'astronomie, qui sont pour moi de magnifiques outils pour comprendre le monde dans lequel nous vivons. Je me suis dirigé vers un bac STI Électrotechnique, puis un DUT Génie électrique et Informatique industrielle. Par la suite, j'ai fait de petits boulots, dont 3 ans comme magasinier, technicien SAV dans une société qui vendait de l'automatisme de portail.

Un jour, l'opportunité de venir habiter à Lyon se présente, incluant un changement professionnel. Je quitte alors Nîmes au bout de 25 ans, pour devenir technicien SAV itinérant sur des machines qui lavent et désinfectent des endoscopes dans le domaine hospitalier.

C'est en arrivant à Lyon que j'ai découvert la kinésiologie, cet outil qui m'a beaucoup aidé à comprendre ma grande sensibilité, que jusqu'alors je ne savais pas gérer, et que tantôt je refoulais, tantôt je prenais de plein fouet dans tout mon corps. Le monde du travail technique ne m'a jamais plu, et un jour mon corps m'a demandé d'arrêter et de penser mon avenir autrement.

Tendinites des tendons d'Achille ! Je ne pouvais plus marcher, le simple fait d'être debout me faisait mal, alors imaginez-vous avec une caisse à outils à traîner chez des clients avec qui il faut toujours sourire... La tâche était impossible pour moi. Durant ma convalescence, je me suis posé la question sur mon avenir professionnel, et un jour je me suis autorisé, moi « l'Automaticien », à devenir Kinésiologue. À partir de ce moment, mes tendinites m'ont laissé du répit.

C'est alors que j'ai débuté un cursus de kinésiologie dans l'école Espace Kinésio à Lyon. Après deux ans et demi, et une pandémie mondiale, je décide de changer d'école pour intégrer l'école AURANESIS qui pour valider mon parcours scolaire en Kinésiologie me demande de faire un mémoire... À Moi ? Je me rends compte que je ne vous ai pas parlé de ma grande copine.



La procrastination et moi

NE RIEN FAIRE EST LA CHOSE QUE JE PRÉFÈRE FAIRE...
ET QUE JE FAIS LE MIEUX !

Cette bonne vieille atta-chiante amie qu'est la procrastination m'aide à réaliser cet objectif parfaitement. Quand je regarde le film « Alexandre le bien heureux », ce n'est pas un film drôle que je regarde, mais un idéal de vie, un héros, je dirais même plus, nous devrions tous être comme lui ! User de notre génie pour ne plus rien avoir à faire. Le rêve !

Seulement nous ne vivons pas dans un film, et nous ne sommes pas seuls. Dans nos vies il y a des objectifs à atteindre, des mémoires à faire, des caps à passer, des défis à relever etc.

Mais comment faire quand la flemme vous cloue littéralement au sol ?

Comment je la vis au quotidien

Cette partie contient des dialogues internes, peut-être un jour me lancerai-je le défi d'une énième étude sur la schizophrénie.

Mes journées de procrastinateur, le matin je me réveille avec l'envie de manger le monde. J'ai plein de projets, plein de bonnes idées, qui se bousculent au portillon et qui me disent :

« MOI ! MOI ! MOI ! regarde, si on fait ça, ce sera génial ! »

Alors je me lève, content et plein de bonne énergie pour me lancer dans mes projets. Puis entre temps, je dois aller au travail, ou alors mes obligations familiales me retiennent, ou la météo n'est pas compatible avec mes projets, ou alors il n'y a plus de bananes pour le petit déjeuner... et là c'est le début de la fin, non seulement tous mes projets tombent à l'eau, mais mes obligations aussi. Sans compter que mon entourage ne partage pas nécessairement mon enthousiasme initial et que ça, ça me plombe aussi. Tout ce que je vais faire dans cette journée va commencer par un combat mental qui s'exprime comme suit.

Par exemple :

Je suis dans mon canapé en train de manger un morceau de chocolat, je dois faire la vaisselle, j'ai un morceau de musique dans la tête que j'ai très envie de jouer et d'enregistrer sur mon ordinateur, et pour mon travail il serait bien que je range mon camion. Je dois aussi rédiger un mémoire sur ma flemme chronique.

Une fois que j'aurai terminé mon morceau de chocolat, va se poser la question de ce que je fais de l'emballage.

« Non, c'est bon, je ne vais pas le jeter. » Ce n'est pas nécessairement que la poubelle

soit loin, mais surtout que la première intention dans ma tête me dit « non, je ne le fais pas ». Alors éclate un micro-conflit interne, dans lequel la possibilité de jeter ce papier par terre se pose. Pourquoi devrais-je faire les choses bien ? Je sais qu'aller jeter ce morceau de papier à la poubelle serait la bonne solution, mais moi j'ai décidé que je n'allais pas y aller. Et puis, à force de conflit interne, soit je finis par y aller, soit j'attire mon attention sur autre chose et j'oublie totalement ce papier d'emballage.

Pour la vaisselle, j'y pense toute la journée en me disant que si je ne la fais pas, ma femme ne va pas être contente. Et, même en ayant pris conscience de ce fait, je ne me lèverai pas de ce canapé pour faire la vaisselle, je vais attendre 2 minutes avant qu'elle rentre pour le faire sous stress. Mais avant cela, je ne ferai rien.

Pour le morceau de musique, soit je vais brancher mon ordinateur et ma guitare, et je vais passer toute la journée à composer en ne faisant que ça, parce que c'est une sorte de moteur pour moi, c'est une passion enivrante. Ou je vais regarder mon ordinateur et ma guitare toute la journée en me disant : *« ce serait bien que je fasse mon morceau, mais là je ne peux pas, je dois zoner sur les réseaux sociaux, il y a trop de choses dont je n'ai rien à cirer à regarder... »*

Mes obligations familiales, par exemple. Je dois aller chercher ma fille chez la nounou. Je sais qu'il serait plus pratique pour tout le monde que j'aille la chercher chez la nounou, et bien oui aujourd'hui j'ai fini super tôt le travail, j'ai toute la journée rien que pour moi, alors cela soulagerait ma femme que j'aille la chercher et que je lui donne son goûter, que je joue avec elle, et que nous passions du bon temps juste nous deux. Mais certains jours, impossible, *« je m'ennuie trop bien »* à la maison. Et la simple pensée d'aller chercher ma fille chez la nounou, qui habite l'immeuble à côté du mien, se fait contrer par cette phrase mentale :

« Non, je n'y vais pas, je n'ai pas envie. »

Je pense qu'il n'y a aucune mauvaise intention là dessous, juste que je me dégaîne des « non » plus vite que mon ombre. C'est même pas réfléchi, ni voulu, c'est juste une sorte de réflexe de protection, quand on va me demander de faire quelque chose, ou que je dois faire quelque chose que je n'ai pas décidé (et encore...), la première chose qui me traverse l'esprit c'est « non je ne fais pas ».

Ranger mon camion de travail ?

« Et tu veux pas que je me facilite la vie non plus ? »

Il est évident que quand on est procrastinateur, la gestion des déchets et la gestion de stock deviennent vite un enfer. Dans mon travail actuel, je dois passer des commandes de pièces pour mon stock, je dois ensuite les réceptionner, les ranger, jeter les cartons d'emballage. Autant vous dire de suite qu'aucune de ces tâches ne me plaît, alors je peux prendre un retard dans la commande de mes pièces de stock, jusqu'à une tension extrême. Si je n'ai pas ces pièces dans mon stock, je ne peux pas aller réparer chez les clients. Je travaille dans le domaine hospitalier, et dans ce milieu, on ne fait pas attendre, du moins on évite clairement, et c'est un principe avec lequel je suis fondamentalement d'accord.

Mais passer les commandes, c'est compliqué, il faut que je sorte mon ordinateur, que je me connecte à notre serveur, que je sache de quelle pièce j'ai besoin, que je me dépatouille avec ce serveur qui fonctionne quand il a envie et, surtout, dont je ne comprend pas le fonctionnement. Parce que, comme je ne l'aime pas, je n'ai pas très envie de faire l'effort de comprendre. À chaque fois que je dois faire ça, c'est une charge de stress pour moi, parce qu'il y a tellement de possibilités d'erreurs pour moi que si je pouvais les éviter, je me sentirai mieux. Mais je ne peux pas éviter ce truc, alors je me mets une pression folle, parce qu'il faut que je fasse ça bien, il faut que je ne dérange personne à mon travail. Je n'ai pas le droit à l'erreur. Pourtant, mes chefs sont plutôt compréhensifs, et ils comprennent tout à fait que l'on puisse faire des erreurs par moments.

Ensuite, je dois réceptionner les pièces, et pour cela, il faut que j'aille à Chronopost chercher les colis. Là encore, le procrastinateur que je suis n'a pas fini de se mettre des bâtons dans les roues gratuitement. Si je finis ma journée relativement tôt, j'ai tout le temps d'aller chercher ces colis, mais seulement moi « *JE NE VEUX PAS FAIRE ÇA* ». Pourtant si je le fais, demain c'est un stress en moins que j'aurai à gérer. Oui, mais là il fait beau et moi j'ai envie d'aller jouer au basket ou de m'ennuyer dans mon canapé. Alors qu'est-ce que j'ai à dire à cet argument de taille ? Aujourd'hui, c'est la huit-millième fois que je me dis « *Non je ne veux pas faire ça* », ou même pire, que je me lance le défi de ne pas le faire. Alors je dirige mon véhicule vers Chronopost, et je tente de me persuader que je vais chercher mes colis. En chemin, je finis par être d'accord avec l'idée d'aller chercher mes colis parce que dans la balance bénéfice-stress que cela engendre, c'est plus important d'y aller. Mais, par contre, il est hors de question que je compte mes pièces, et encore plus hors de question que les range dans ce camion, pour ce fichu boulot.

Alors je vais chercher mes colis, mais il faut que je sorte ma carte d'identité, si je ne la prends pas, on me donnera pas mes colis, alors :

« *OK, je la prends, mais elle était bien là où elle était.* »

« *Je le ferme à clé mon camion ?* »

« *Chiche que non !* »

« *Si je ne le fais pas et qu'on me le vole, je risque ma place et je ne pourrai plus nourrir ma famille.* »

« *Bon, OK, je le ferme alors...* »

Je récupère mes colis et, comme je l'avais anticipé, « *JE NE VEUX PAS COMPTER LES PIÈCES ET JE NE VEUX PAS LES RANGER* ».

Le souci, c'est que le lendemain je n'aurai peut-être pas le temps de pouvoir le faire. S'offrent donc à moi deux solutions.

Je compte et range mes pièces maintenant, ou alors je les laisse traîner à l'arrière de mon camion pendant tout le temps que j'aurais pas envie de les ranger, mais surtout jusqu'à ce que la présence de ces cartons devienne irrespirable, parce qu'entre temps

j'en aurai entassé d'autres et que mon stock va devenir inaccessible, et donc cela devient un véritable poison dans mon travail. Le stress va monter et, les nerfs à vif, un jour je me déciderai à ranger ce camion. Et au lieu que cela me prenne 10 minutes, il me faudra une heure, pendant laquelle je vais avoir tout le loisir de râler sur ce travail.

Je vous prie de croire que des journées entières en conflit permanent sur ce que je vais faire ou ne pas faire, c'est au-delà d'épuisant. Pour quelqu'un qui pense être le roi des feignants, je me rends compte en écrivant ceci que je dépense un paquet d'énergie à des choses inutiles. Cette énergie que je pourrais concentrer dans des choses qui seraient bénéfiques pour moi, ma famille, mes amis, mes collaborateurs. Mais non, je n'y arrive pas, et je passe mon temps à dire que je suis fatigué.

Je suis fatigué donc je ne veux rien faire, je ne veux rien faire donc j'entretiens mon conflit qui me fatigue.

Rédiger un mémoire ?

HA HA HA, je crois que vous ne savez pas à qui vous avez affaire !

Premièrement JE NE VEUX PAS, deuxièmement j'en ai pas envie, troisièmement c'est hors de question, quatrièmement vous ne voulez quand même pas que je me mette à travailler, lire, et étudier non plus ? Et pourtant si, il va bien falloir que je m'y mette, mais de quel sujet passionnant vais-je bien pouvoir parler ?

À ce moment-là, mon dialogue interne ressemble à ça :

« J'ai peur. Je me sens nul. Je ne vais jamais passer ma certification, non c'est impossible, il faut que je réalise un mémoire, et moi, ça... je n'aime pas ça du tout, ce n'est pas juste. Pourquoi me suis-je embarqué dans une telle galère ? »

« T'étais pas bien dans ton boulot d'automaticien que tu détestes certes, mais au moins on te fout la paix dans ce boulot, tu ne fais pas de mémoire, t'es pas obligé d'apprendre des choses par cœur. Tu vas chez tes clients, tu fais ce que tu as à faire, et puis tu rentres chez toi, avec peut être un paquet de stress et de contrariété cumulée, mais tu peux glander sur ton canapé en rentrant. »

« Oui, mais justement ces contrariétés me pourrissent la vie, j'en peux plus, tu te souviens des tendons d'Achille ? Je suis coincé, je ne vais jamais m'en sortir, la montagne est trop grande, partez sans moi. »

« Des montagnes, dans ma vie j'en ai pourtant dépassé plein, j'ai vécu des choses pas marrantes, mais punaise aujourd'hui je reste cloué au sol, parce que je ne trouve rien d'intéressant à dire dans ce fichu document, c'en est trop... »

« Viens, on abandonne, on lâche tout, on se tire sur une île déserte et plus personne ne viendra jamais nous dire de faire quoi que ce soit ! »

Je crois que c'est un de mes plus grand rêves de procrastinateur, je sais que cela engendrerait tout un tas de problèmes auxquels Wilson a assisté en compagnie de Tom Hanks et qui nous on été cachés dans le film « Seul au monde », mais au moins ma liberté serait retrouvée et je n'aurais de comptes à rendre à personne. Seulement, ce n'est pas le chemin que j'ai choisi dans

ma vie, j'ai une femme et une fille que j'aime, et je vais faire de mon mieux pour que nous vivions heureux.

Bon, ce mémoire, il me fiche un stress incroyable, je ne sais pas de quoi je vais parler. Moi, j'ai rien à dire, je n'ai pas d'idées, je veux rester dans mon canapé à ne rien faire et, si on insiste trop à me demander de faire des choses que je ne veux pas faire, je vais me mettre dans un coin en boule, et je vais pleurer. Et je pleurerai aussi sur mon échec personnel de ne pas avoir pu trouver de sujet.

« *OH, MAIS ATTENDS !* »

Je connais cette situation, c'est le premier poème que j'ai écrit.

Le voici.

Le premier poème de ma vie.

Vendredi 9 juin 1995

MEILLEUR QUAND MÊME

Et pourquoi je n'ai pas d'idées ?
Mais comment donc je n'ai pas trouvé ?
Si seulement j'en avais
Oh pour un temps seulement je l'aurais !
Juste un peu moins d'amusements
À peine plus intelligent
À peine plus intéressant
Mais bon quand même

Et qui et quoi écrire ?
Mais où et quand, bientôt peut-être et sûrement chez moi
Si seulement je le pouvais
Oh que de choses je ferais
Juste assez peu pour m'aider
Un gros soupçon d'idées
Soupçon en plus d'un autre
Meilleur quand même...

Mais pourquoi je ne le ferais pas ?
De quelle façon y arriver ?
Si seulement j'avais les moyens
Oh pour un temps j'aimerais que cela soit bien !
Le plus longtemps possible...
Éperdument bien...
Éperdument chouette...
Meilleur quand même...

Mon prof, ce génie ! En 1995, j'étais en classe de CM2, nous avions un professeur remplaçant, qui venait en cours avec sa guitare, et qui s'est mis en tête ce jour-là de nous faire écrire un poème. Bien évidemment, ma procrastination ne m'est pas tombée sur la figure hier, ce sont des années d'entraînement. Ce poème en est la preuve.

« Maître, je n'ai pas d'idées, je n'y arrive pas. »

Sous-entendu : si en plus tu me dis que c'est OK et que je peux dormir au fond de la classe, je serai content de rien faire.

« Benjamin, tu n'y arrives pas ? C'est génial, et pourquoi tu n'écirais pas un poème sur ça ? »

Cet homme ne le savait pas, mais il venait de me donner l'envie de parler d'un sujet que je maîtrise parfaitement, au fond de moi et pour moi.

C'est en rentrant chez moi un soir que j'ai repensé à ce poème, et que je me suis dit : mais pourquoi ne ferais-je pas mon mémoire sur ce qui m'empêche de faire mon mémoire ? Je l'ai déjà fait, j'ai déjà franchi cette montagne, je n'ai aucune raison d'avoir peur, et en plus je risque seulement de trouver d'autres clés pour me permettre de me libérer de la bande passante énergétique. Bingo, je me lance, et on verra bien où cela nous mènera !

Définition

La procrastination

Dictionnaire le Robert.com

« nom féminin

Littéraire Tendance à remettre au lendemain, à ajourner, à temporiser. »

Dictionnaire Larousse.fr

« nom féminin

(latin procrastinatio, ajournement, de cras, demain)

Tendance à ajourner, à remettre systématiquement au lendemain. »

Wikipédia

La procrastination (du latin pro « en avant » et crastinus « du lendemain ») est une tendance à remettre systématiquement au lendemain des actions (qu'elles soient limitées à un domaine précis de la vie quotidienne ou non). Le « retardataire chronique », appelé procrastinateur, n'arrive pas à se « mettre au travail », surtout lorsque cela ne lui procure pas de satisfaction immédiate.

La procrastination est donc le fait de reporter les choses sans cesse. Alors pour nuancer les définitions, sans parler forcément d'ajournement, la procrastination pourrait aussi être perçue comme de la distraction. Par exemple, juste avant d'écrire ces quelques mots, j'étais en train de scroller sur Facebook, sans aucune envie de trouver quoi que ce soit d'autre que « ne pas faire mon mémoire ». Elle est aussi fourbe qu'inutile, et pourtant parfois elle entraîne les personnes vers de vrais problèmes.

Pour le commun des mortels, passer à l'action se résume à analyser les balances bénéfice/risque et plaisir instantané/engagement, et généralement, même si faire quelque chose ne leur plaît pas, ils vont le faire parce que ça ils en seront débarrassés, et pourront passer à autre chose.

Pour le procrastinateur, la seule variable qui compte, c'est le plaisir instantané. Si c'est trop dur à faire, si cela demande de faire des choses que je ne veux pas faire, alors je ne les ferai pas, et cela attendra un jour où je serai : de meilleur humeur, plus en forme, quand il fera plus chaud... Jamais en somme...

Est-ce que le procrastinateur prend plaisir à ne rien faire ? Évidemment, non.

Sur le moment il pense qu'il ne fait rien, mais en réalité, la prise de tête arrive avec ses grands sabots, amenant avec elle sa copine Culpabilité et ses sœurs Honte et Dévalorisation.

Le procrastinateur vit en réalité un enfer dans lequel il s'enferme tout seul. Le stress monte, puis monte encore, et enfin il va se décider à faire ce qu'il a réussi à reporter un nombre incalculable de fois. Il va le faire soit dans le stress, soit dans le dégoût, à contrecœur, il va bâcler le travail pour en être débarrassé ou, pire encore, il va commencer et puis comme c'est de nouveau au-dessus de ses forces, il va s'arrêter de nouveau.

Difficile de vivre serein quand on ne comprend pas franchement pourquoi au fond de nous le frein se met et qu'il est impossible de lutter contre.

Voilà ce qu'est la procrastination qui a fait le sujet de cette étude.

Les études

<i>Le regard scientifique sur la procrastination</i>	<i>17</i>
<i>Qu'en dit la psychologie ?</i>	<i>23</i>
<i>L'avis de John PERRY (philosophe)</i>	<i>24</i>
<i>Les outils ?</i>	<i>28</i>

D'après un article sur le site franceculture.fr

Par Pierre Ropert

procrastination : c'est la taille (de l'amygdale) qui compte

Selon des chercheurs allemands, notre capacité à la procrastination dépend beaucoup de la taille de l'amygdale, une zone du cerveau impliquée dans notre capacité à la prise de décision.

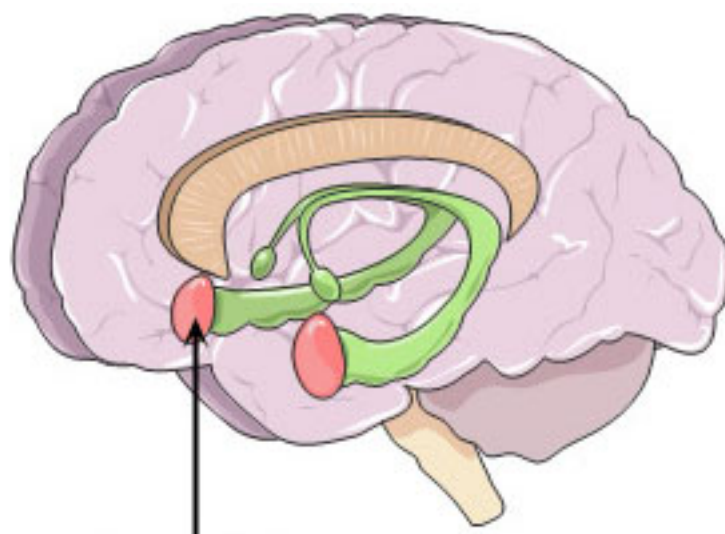
Non, les plus procrastinateurs d'entre nous ne sont pas ceux qui ont le plus gros poil dans la main, mais la plus grosse amygdale dans le cerveau, à en croire une équipe de chercheurs allemands. Dans une étude publiée dans la revue *Psychological Science*, intitulée *The Structural and Functional Signature of Action Control*, les scientifiques racontent comment ils ont cherché à comprendre si la procrastination peut trouver une explication anatomique, et non pas uniquement psychologique.

Pour ce faire, les chercheurs ont soumis 264 volontaires à une IRM, après leur avoir fait remplir un questionnaire sur leur tendance à remettre ou non les choses au lendemain. Les scientifiques se sont attardés sur l'amygdale et le cortex cingulaire, deux zones du cerveau liées à la prise de décision. Ils ont ainsi constaté que non seulement l'amygdale était plus grosse chez les personnes les plus « paresseuses », mais également que, chez elles, les connexions entre les deux zones étaient moins importantes.

Or l'amygdale a pour rôle de nous prévenir des conséquences négatives de nos actions, quand le cortex cingulaire, lui, utilise les données envoyées par l'amygdale pour choisir les actions à accomplir. Il « priorise » ainsi certaines actions sur les autres, ainsi que les émotions ressenties. En d'autres termes : si certaines personnes ont tendance à procrastiner, c'est parce que leur amygdale, plus développée, leur fait voir avant tout les conséquences négatives de leurs actions. Et si la connexion entre le cortex cingulaire et l'amygdale est plus faible, alors il devient plus difficile de choisir quelles actions réaliser.

L'amygdale du cerveau

Source : Mécanismes de la neuroplasticité : le stress - Neuroplasticité (neuroplasticite.com)



Amygdale

- Gestion des émotions
- Réactions de peur
- Anxiété
- Agressivité

© Servier Medical Art

Rôle de l'amygdale

Structure en forme d'amande située près de l'hippocampe, l'amygdale joue un rôle essentiel dans la gestion de nos émotions et en particuliers nos réactions de peur et d'anxiété. Siège de nos émotions les plus primitives, l'amygdale reçoit des afférences directes de différentes modalités sensorielles et se projette sur de nombreuses régions cérébrales, comme l'hippocampe ou l'hypothalamus. L'action amygdalienne a donc un rôle de survie car c'est elle qui nous fait réagir en une fraction de seconde à la suite d'un stimulus menaçant. L'amygdale a également un rôle important dans la reconnaissance des émotions. Les patients victimes de lésions bilatérales de l'amygdale souffrent d'une véritable anesthésie des émotions et ne connaissent plus ni l'angoisse ni le plaisir.

Neuroplasticité et amygdale

Le fonctionnement amygdalien est perturbé lors d'un épisode dépressif. En effet, on observe une augmentation de son volume chez des sujets pris en charge pour un premier épisode dépressif. Les études d'imagerie fonctionnelle mettent en évidence une réactivité amygdalienne plus importante chez les sujets déprimés au cours de la présentation de stimuli à forte charge émotionnelle, confirmant ainsi le rôle de cette structure dans la régulation des émotions. La perturbation du fonctionnement

amygdalien est ainsi responsable des symptômes que l'on retrouve chez les patients déprimés : une agitation anxieuse, une irritabilité, une hypervigilance, des réactions de sidération fréquentes.

À retenir

L'amygdale du cerveau joue un rôle essentiel sur la façon dont nous interagissons avec nos peurs et elle entre dans la boucle de prise de décision instinctive qui va nous permettre :

- FUIITE : chercher à s'échapper ou à se cacher
- LUTTE : se retourner contre l'agresseur, chercher à l'intimider, se battre
- INHIBITION : lorsqu'il y a échec des 2 stratégies précédentes, tenter de faire le mort, de se faire pardonner, se faire oublier.

Il semblerait que chez les procrastinateurs, cette amygdale du cerveau soit plus grosse et a donc plus de poids dans la gestion émotionnelle de la personne.

Question intéressante à laquelle je n'ai pas réussi à trouver de réponse :

« Est-ce que la procrastination ne serait pas une réaction "d'inhibition" venant de l'amygdale du cerveau traitant une émotion de peur ? Ce qui pousserait les personnes à "faire le mort" plutôt que de faire ce qu'elles sont censées faire. »

Je me pose cette question parce que quelque fois quand on m'a demandé de faire quelque chose, ça a commencé par me faire peur, avant de ressentir la non envie de la faire.

Autre étude que vous pouvez retrouver sur ce site :

[procrastination, ce que dit la science. Les facteurs de la procrastination \(letempsreconquis.fr\)](http://letempsreconquis.fr)

Je vais poser ci-dessous uniquement les passages les plus pertinents. L'intégralité de l'article se trouve en annexe.

Neuroticisme

Premier trait du modèle Big Five, le neuroticisme. Le neuroticisme, c'est le contraire de la stabilité émotionnelle, c'est la tendance à éprouver facilement des émotions désagréables comme la colère, l'inquiétude, la dépression ou la vulnérabilité.

Premier résultat très intéressant, contrairement à ce qu'on peut intuitivement penser, la corrélation entre le neuroticisme et la procrastination est faible. L'étude va un peu plus loin en décomposant les sous-facettes du neuroticisme pour déterminer celles qui comptent le plus. On découvre alors :

Une faible corrélation avec la peur de l'échec : contrairement à une idée répandue, notamment dans les approches psychiatriques de

la procrastination (cf. ce livre par exemple), la peur de l'échec est faiblement liée à la tendance à procrastiner.

Une corrélation nulle avec le perfectionnisme : là aussi, surprise, une tendance à chercher à faire trop bien n'explique pas la tendance à procrastiner, il va falloir chercher ailleurs...

Une corrélation faible avec la dépression : la déprime vous guette et vous avez tendance à procrastiner ? Il n'y a sans doute qu'une faible relation entre les deux.

Une forte corrélation avec la confiance qu'on a en son efficacité personnelle (self-efficacy en anglais) : c'est la facette du neuroticisme avec la plus forte corrélation ! C'est donc un premier résultat clé à retenir : on a plus tendance à procrastiner quand on a faiblement confiance dans ses capacités à faire.

Conscienciosité

Dernier trait du modèle Big Five, la conscienciosité. Il s'agit de l'auto-discipline, du respect des obligations, de l'organisation plutôt que la spontanéité, de l'orientation vers des buts. La méta étude montre que c'est LE trait de caractère qui est fortement corrélé (négativement) avec la tendance à procrastiner. Un fort niveau de conscienciosité va aller de pair avec une faible tendance à procrastiner.

Les sous-facettes de la conscienciosité que sont le contrôle de soi, la distractibilité, l'organisation et le besoin de réussir, sont très fortement liées à la procrastination. En approfondissant, l'étude montre que la sous-facette la plus fortement corrélée est le contrôle de soi. D'autres études citées montrent que le contrôle de soi est en fait quasi synonyme d'antiprocrastination.

Ce résultat est capital : les justifications qu'on tente parfois de se donner pour expliquer sa propre procrastination ne tiennent pas la plupart du temps car il s'agit essentiellement d'un problème de contrôle de soi. Nous n'arrivons pas à faire obstacle aux comportements réflexes qui sont les nôtres, la partie la plus consciente de notre cerveau ne prend pas le dessus sur notre pilote automatique.

Contrairement à ce qu'on aurait pu deviner, anxiété, dépression, perfectionnisme et peur de l'échec sont faiblement ou pas du tout liés à la procrastination. En revanche, confiance en son efficacité personnelle et contrôle de soi sont au centre de la procrastination !

Attention, ces résultats ne signifient pas que le perfectionnisme, la dépression ou la peur de l'échec ne sont pas des causes possibles de notre procrastination, mais plutôt que, par ordre de priorité, nous devons

d'abord regarder du côté du contrôle de soi et de la confiance en son efficacité personnelle, avant de chercher des clés du côté des pensées négatives.

Qu'en dit la psychologie ?

Dans une vidéo, Christèle Albaret, psychopraticienne et préparatrice mentale explique que :

La procrastination n'est pas une maladie, c'est un mécanisme de défense que nous mettons en œuvre pour faire face à ce que notre cerveau pense être un danger. Même si les conséquences de la procrastination semblent être négatives, le cerveau pense que c'est moins dangereux que de passer à l'action.

Idée reçue : les procrastinateurs sont des personnes pas organisées.

Elle dit dans cette vidéo que c'est faux, parce que si c'était juste une question d'organisation, il suffirait simplement de travailler sur la façon dont on planifie les choses et le tour serait joué. Mais ce n'est pas le cas, elle considère que c'est quelque chose de beaucoup plus profond qui empêche les procrastinateurs de s'organiser.

Les procrastinateurs évitent de faire les choses qu'ils n'ont pas envie de faire.

Selon elle, il est plus judicieux de se demander plutôt quelle peur cela vient provoquer « de faire ». Il semblerait que ces peurs soient :

La peur de ne pas être à la hauteur

La peur de ne pas être reconnue dans ce que la personne va entreprendre. La personne préfère que l'on pense qu'elle s'en fiche, mais ne veut pas que l'on pense qu'elle n'est pas bonne.

Exemple : une personne qui arrive toujours en retard, aura toujours la remarque sur son retard, mais cette remarque lui donne une place, une « reconnaissance ».

Tout ceci est un mécanisme inconscient, ce n'est pas souhaité par la personne, mais cela satisfait son besoin inconscient d'être reconnue.

La vidéo : [procrastination – Exercices pour lutter contre la procrastination \(doctissimo.fr\)](https://www.doctissimo.fr/psychologie/psychopraticienne-christele-albaret-procrastination)

L'avis de John PERRY (philosophe)

John Perry, né le 16 janvier 1943 à Lincoln (Nebraska) est un philosophe analytique américain, professeur de philosophie émérite à l'Université Stanford ainsi qu'à l'Université de Californie à Riverside. Il est reconnu pour ses apports notables en logique, philosophie du langage, métaphysique, et en philosophie de l'esprit. Il a largement contribué au développement de la « sémantique de situation » (en collaboration avec Jon Barwise). Ses travaux sur l'indexicalité, l'identité personnelle et la connaissance de soi ont été souvent discutés par les philosophes du courant analytique et ont conduit à renouveler la réflexion sur ces sujets.

John Perry anime depuis 2004 un programme de radio à succès : Philosophy Talk, diffusé sur la chaîne publique de radio KALW, à San Francisco. Étant de son propre aveu un procrastinateur invétéré, John Perry a forgé le concept de « procrastination structurée » qu'il a vulgarisé et dont il a fait le plaidoyer dans un petit essai¹ qui lui vaut aujourd'hui une reconnaissance internationale.

Il a écrit un article dans lequel il explique comment rester « organisé » tout en continuant à procrastiner.

Le voici.

Voici des mois que j'aurais dû écrire cet essai. Pourquoi ai-je fini par m'y mettre ? Parce que j'ai du temps libre ? Eh non ! J'ai des copies à corriger, des commandes bibliographiques à passer, un projet de la National Science Foundation à évaluer et des thèses à diriger. Si j'ai décidé de me lancer dans cette entreprise, c'est justement pour me soustraire à toutes ces corvées. Telle est l'essence de ce que j'appelle la procrastination structurée, stratégie épatante dont j'ai découvert qu'elle transforme les procrastinateurs en foudres de guerre, respectés et admirés pour leur zèle infatigable et le bon usage qu'ils font de leur temps.

(Une stratégie dont je revendique, sinon la découverte, du moins la redécouverte : en 1930 déjà, dans une chronique du Chicago Tribune parue sous le titre « Comment venir à bout de vos corvées », l'humoriste Robert Benchley [1899-1945] affirmait qu'il est « *possible de tout faire, à condition de ne jamais faire exactement ce que l'on est censé faire* ». Benchley venait de mettre le doigt sur un axiome fondamental, qui n'a sans doute pas échappé à d'autres fins connaisseurs de la nature humaine. Un jour, il faudra que j'approfondisse ces recherches...)

Procrastiner, c'est remettre au lendemain ce que l'on devrait faire le jour même. La procrastination structurée est l'art de mettre à profit cette faiblesse de caractère. Mais, attention, procrastiner n'équivaut pas à ne rien faire du tout. Le procrastinateur est rarement inactif : il s'adonne à des activités utiles mais marginales, comme jardiner, tailler des crayons

ou griffonner un diagramme qui prévoit comment classer ses dossiers. Pourquoi s'emploie-t-il à ces activités ? Parce qu'elles sont prétexte à se soustraire à une tâche plus importante. Si le procrastinateur n'avait rien d'autre à faire que de tailler des crayons, aucune force au monde ne pourrait l'y pousser. Afin qu'il soit motivé pour s'acquitter d'une besogne pénible, urgente et importante, il faut que celle-ci lui permette d'éviter une autre besogne plus importante encore.

La procrastination structurée consiste à organiser la liste des choses que vous avez à faire de manière à pouvoir tirer parti de ce constat. Dans votre esprit, voire sur un bout de papier, vous allez classer par ordre d'importance les corvées qui vous incombent. Celles qui vous semblent les plus urgentes et les plus importantes seront en tête de liste. Mais, plus bas, figurent aussi des tâches incontournables : s'y consacrer est un bon prétexte pour ne pas s'acquitter des tâches prioritaires. En jouant sur les divers niveaux de priorité, le procrastinateur devient un citoyen utile qui peut même, comme moi, acquérir une réputation de bourreau de travail.

En termes de procrastination structurée, mon expérience la plus marquante remonte à l'époque où mon épouse et moi-même étions chercheurs résidents à Soto House, une cité universitaire de Stanford. En fin de journée, alors que j'avais des copies à corriger, des cours à préparer, des charges administratives à remplir, j'allais jouer au ping-pong avec les étudiants, bavarder dans leur chambre ou lire le journal. J'ai acquis la réputation du plus sympa des chercheurs résidents et l'un des rares profs du campus disponibles et qui s'intéressaient aux étudiants. Imaginez un peu : passer ses soirées à des parties de ping-pong pour ne pas s'employer à des activités plus importantes, et acquérir ainsi une réputation de maître à penser !

Souvent, les procrastinateurs s'y prennent tout de travers. Ils s'efforcent de réduire autant que possible leurs engagements en partant du principe que, s'ils ont peu de choses à faire, ils arrêteront de procrastiner et les accompliront enfin. Cette stratégie va à l'encontre de la nature même du procrastinateur : elle annihile sa motivation principale. Les quelques corvées qui demeurent sur sa liste seront forcément les plus importantes et le seul moyen de s'y soustraire consistera à ne rien faire du tout. C'est la recette assurée pour devenir un sinistre glandeur.

Vous vous demandez peut-être : « *Mais qu'en est-il des tâches prioritaires, celles que l'on ne se résout jamais à faire ?* » En effet, cela peut poser problème. L'astuce consiste à bien sélectionner les projets qui méritent d'être placés en tête de liste. Ils doivent présenter deux caractéristiques : être soumis à des délais contraignants (mais pas tant que ça) et être terriblement importants (mais pas tant que ça). Par chance,

ce type de tâche ne manque pas. Dans le milieu universitaire, comme dans la plupart des grandes institutions j'imagine, l'immense majorité des travaux relève de cette catégorie. Prenons l'élément qui se trouve en haut de ma liste en ce moment : rédiger une contribution pour un recueil sur la philosophie du langage. J'aurais déjà dû rendre mon texte il y a onze mois. Entre-temps, pour m'y soustraire, j'ai abattu une quantité de travail impressionnante. Il y a quelques mois, pris de remords, j'ai adressé une lettre à l'éditeur pour m'excuser de mon retard et l'assurer de mes bonnes résolutions – la rédaction de cette lettre étant évidemment prétexte à ne pas rédiger mon article. Finalement, il s'est avéré que je n'étais pas le seul contributeur à avoir pris du retard. Et, de toute façon, cet article est-il vraiment si important ? Sûrement pas assez pour qu'une tâche plus importante encore ne vienne s'y substituer. À ce moment-là, je m'y mettrai.

Autre exemple : les formulaires de commande de manuels universitaires. Nous sommes au mois de juin. En octobre commence mon cours sur l'épistémologie. J'aurais déjà dû faire parvenir ma bibliographie à la librairie universitaire. Incontestablement, ce pensum est prioritaire et urgent (pour ceux d'entre vous qui ne seraient pas procrastinateurs, précisons que les délais commencent à être pressants une semaine ou deux après leur échéance). Le secrétariat ne cesse de me relancer, les étudiants viennent me demander quels sont les livres au programme. Et les formulaires restent à l'abandon sur mon bureau, juste au-dessous d'un paquet de chips entamé. Cette tâche est numéro un sur ma liste ; elle me tracasse et me motive à faire d'autres choses utiles mais a priori moins importantes. Or, en réalité, la librairie est occupée à traiter les commandes déjà transmises par les non procrastinateurs. Si j'attends le milieu de l'été pour envoyer les miennes, ça ira. Il suffit que je prescrive des manuels connus, publiés par des éditeurs diligents, comme je le fais toujours. Et il est à prévoir que, d'ici début août, j'aurai à m'acquitter d'une autre tâche apparemment plus importante : pour m'y soustraire, il faudra bien que je me décide à remplir lesdits formulaires de commande.

Il n'aura pas échappé au lecteur attentif que la procrastination structurée requiert une bonne dose de mauvaise foi, puisqu'elle repose sur une constante arnaque pyramidale contre soi-même. Il s'agit d'éviter des tâches à l'importance exagérée et aux délais irréalistes, en se persuadant qu'elles sont véritablement décisives et urgentes. Facile, dans la mesure où presque tous les procrastinateurs ont un talent particulier pour se mentir à eux-mêmes. Et quoi de plus noble qu'exploiter un défaut de caractère pour contrecarrer les conséquences fâcheuses d'un autre ?

John PERRY explique donc dans son article que pour devenir un « procrastinateur organisé » il faut se faire une liste de choses à faire, allant de la tâche la moins importante à la plus importante. Une fois cette liste établie, l'humeur va décider de ce que l'on va faire ou pas. Hors de question pour lui de rester sans rien faire, mais si une tâche importante ne génère aucune envie aujourd'hui, alors autant faire celles qui sont moins importantes hiérarchiquement. Jusqu'à ce que la tâche importante aujourd'hui devienne une activité moins prioritaire qu'une autre dans un futur plus ou moins lointain. La liste de ces choses à faire est constamment mise à jour. C'est comme ceci que se définit la procrastination structurée selon John PERRY.

J'ai lu son livre LA PROCRASTINATION, mais je trouve que l'article seul suffit à bien résumer l'esprit du livre. John Perry dit lui aussi qu'il ne connaît pas de recette miracle contre la procrastination.

Les outils ?

Existe-il des outils performants pour un bon procrastinateur ?

Je n'ai à ce jour pas la réponse, étant donné que tout le monde est différent et que ce qui va convenir aux uns, n'ira probablement pas à d'autres.

Personnellement dans mes recherches, je suis tombé sur de nombreux sites avec des titres tout à fait séduisants, du genre :

- Arrêter la procrastination en 5 minutes
- 10 exercices pour en finir avec la procrastination
- ...

On va dire que ce que je retiens le plus de tous ces outils, et celui qui revient le plus souvent, c'est la liste des choses à faire la « TO DO LIST »

Il semblerait que le fait de se faire une liste de choses à faire, et de rayer ces tâches tout au long de la journée au fur et à mesure qu'on les termine, apportera de la satisfaction.

Ce qu'il faut savoir, c'est que nous sommes tous sujets à la procrastination, c'est un mécanisme naturel d'analyse du cerveau qui vient juger dans telle ou telle situation le bénéfice à accomplir telle ou telle action. J'ai l'intuition qu'il y a donc des degrés de procrastination en fonction des personnes et en fonction des situations. Si je dis ça ici, c'est parce que je suis intimement convaincu que ces différents exercices, avec un titre tout à fait alléchant, ne s'adressent pas du tout à des procrastinateurs de haut degré, mais à des personnes qui n'ont juste pas envie de faire une tâche précise et qui ont besoin d'un petit « remontant » ou d'une petite distraction pour légitimer le fait de s'y mettre. Quand je parle de procrastination, en ce qui me concerne c'est plutôt, comme je l'ai dit en introduction de ce manuel, je reste cloué à ne rien faire, et je m'ennuie trop bien. Je suis dans l'incapacité de me mettre à faire quoi que ce soit, et toute la journée je suis en lutte avec un cerveau qui me dit non à toute action.

J'ai bien sûr tenté de mettre en pratique certaines de ces activités, mais ça a duré un jour ou deux, et puis c'est vite tombé aux oubliettes. J'espère sincèrement que ces outils fonctionnent pour d'autres personnes.

Étude personnelle

<i>La démarche</i>	<i>30</i>
<i>Les outils</i>	<i>31</i>
<i>Résultats</i>	<i>32</i>
<i>Tableau 1</i>	<i>33</i>
Visualisation de la naissance en récession d'âge	34
Équilibration Artérielle Veineux	37
<i>Tableau 2</i>	<i>42</i>
Élément Métal	44
Élément Bois	45
L'énergétique chinoise	49
<i>Les 4 matrices de Grof</i>	<i>52</i>

La démarche.

J'ai décidé pour cette étude de regarder la procrastination d'un point de vue kinésilogique, c'est-à-dire avec les outils que j'ai appris en école de kinésiologie. Pour ce faire, j'ai cherché des personnes intéressées par cette étude et qui, selon elles, procrastinent beaucoup. Je n'ai aucun moyen de vérifier leur niveau de procrastination de départ et celui de l'arrivée, autre que leurs retours.

Dans cette étude je me fie donc au ressenti des personnes que j'accompagne.

Il y a huit personnes qui se sont portées volontaires pour cette étude. Au tout début, je leur ai présenté un premier questionnaire global, dans lequel je leur ai posé plein de questions.

- Habitudes alimentaires
- Comportement
- Naissance
- Traits de caractère
- Etc.

Il s'est avéré que ce questionnaire m'avait donné une somme d'informations titanesque et tout à fait inexploitable car trop uniques de personne en personne. Mis à part deux données, toutes les personnes ayant répondu à ce questionnaire se disent « hypersensibles » et sept sur huit des personnes ayant des informations sur leur naissance, ont rapporté des naissances avec des particularités :

- césarienne
- Appui sur le ventre de la mère
- Forceps
- Mère préoccupée par autre chose lors de l'accouchement

Une fois que les personnes m'ont retourné ce questionnaire, j'ai commencé les séances de kinésiologie avec elles. Il nous aura fallu entre trois et quatre séances par personne pour clore la recherche.

Les outils

Outils Kinésiologiques.

Je me suis servi des modules suivants :

- 3 en 1 (outils principal)
- Touch For Health
- Réflexes Archaïques
- Kinésio Prénatal
- Hypertonique
- Récession d'âge
- Visualisation

Autres outils

- Énergétique (nettoyage chakra + aura)
- Bol Tibétain

Livres

- « Le corps point par point », Gérard ATIAS
- « Le grand dictionnaire des malaises et des maladies », Jacques MARTEL
- « Dictionnaire des codes biologiques des maladies »

Résultats

Suite aux différentes séances, j'ai pu extraire trois types de données exploitables.

- La récurrence de certaines équilibations
- La récurrence des ambiances émotionnelles
- Les différents parcours de naissance

Le tableau 1 qui suit est celui des différentes équilibations que j'ai eu à utiliser lors des séances.

Nota bene

Je tiens à préciser que, dans l'analyse des résultats, et des conclusions que je vais pouvoir en tirer, je ne fais que supposer des situations par le biais des informations qui m'ont été transmises. À aucun moment je ne juge les événements, je souhaite simplement trouver des corrélations entre toutes ces données.

Tableau 1

Sujet	1	2	3	4	5	6	7	8
Equilibrations	L	E	O	N	F	B	D	A
RA + VISUALISATION								
TRANSGENERAT GD MER MAT								
NAISSANCE								
2 ANS								
3 ANS								
6 ANS								
10ANS								
VISUALISATION DEUIL								
ARTERIELLE VEINEUX								
THYROIDE								
REIN								
SURRENALES								
POUMONS								
PANCREAS								
PINEALE								
TFH								
VG								
FOIE								
VESICULE BILIAIRE								
GROS INTESTIN								
VESSIE								
ENERGETIQUE								
PLEXUS SOLAIRE								
COURONNE								
AURA ETHERIQUE								
CHAKRA GORGE								
3 EN 1								
POLARITE								
CHAKRA COEUR								
ENERGIE CLOACALE								
CARTE MOTIVATION								
HYPERTONIX								
VG GRAND ROND								
REIN ILIAQUE								
FOIE RHOMBOIDES								
TRIPLE RECH JUMENTAUX								
ESTOMAC PECTORAL CLAV								
VESSIE SACCROSPINAUX								
BOL TIBETAIN								
15 FOIS								
ESSENCES MAUI								
OEIL DE TIGRE								
REACTIVITE								
MVT OCCULAIRE / MUSCLES PSOAS								
PRENATAL								
JEUX IN UTERO								
MERIDENS								
BROSSAGE GI								
PT FEU SUR GI5								
TAPOTEMENT SUR VB								
BROSSAGE FO								

À travers le tableau 1, on peut constater que la Visualisation de la naissance en récession d'âge a été utilisée sur les huit personnes.

On remarque également que la correction Artérielle Veineux a été utilisée chez toutes les personnes.

Visualisation de la naissance en récession d'âge

7/8 des personnes que j'ai rencontrées sur cette études avaient des détails sur leur naissance, pour la personne qui ne savait rien sur sa naissance, les séances nous ont menés à quand même faire cette visualisation.

Je vais détailler les différentes naissances.

1/ Sorti d'urgence par césarienne, battement du cœur ½ et ensuite couveuse pendant 12 jours, séparé de la mère pendant 2 jours. La mère n'a pas reconnu son enfant de suite. Mère blessée à la vessie. Émotion barométrique Séparation/non aimé.

2/ Né avec un appui sur le ventre pour faire sortir l'enfant. La mère a été blessée dans la manœuvre.

3/ Tout se présentait bien pour l'accouchement, mais la mère a commencé à perdre des forces, donc la césarienne a été déclenchée. Enfant blessé à la tête lors de l'extraction donc points de suture sur le crâne. Info du livre corps point par point à ce moment : « j'ai l'intention de me séparer mais je manque de courage ».

4/ Né pendant les événements de Mai 68 à Paris. Émotionnellement, la mère pensait que c'était la guerre et elle sentait irresponsable de mettre un enfant au monde à ce moment là de l'Histoire. Ambiance émotionnelle « irresponsable » et « rate/souci : le souci est nécessaire à la vie ».

5/ césarienne déclenchée, l'enfant ne pleurait pas, et la mère a fait une paralysie faciale aux alentours de la naissance.

6/ Naissance déclenchée parce que la mère est petite, la mère a retenu ses cris par fierté. La péridurale a endormi toute une partie du corps G/D de la mère. Pas de prise aux seins. Ambiance émotionnelle Ressentiment/ Meurtri.

7/ Naissance par forceps.

8/ La personne n'avait pas d'informations sur sa naissance.

Pour récapituler :

3 césariennes

1 appui sur le ventre

1 naissance déclenchée aux hormones mère préoccupée, Péridurale

1 naissance avec Forceps

1 mère préoccupée par « la guerre »

1 pas d'info

Les césariennes sont également des blessures pour la mère, donc même si ces données me semblent peu exploitables en l'état, voici ce que cela donne :

3 césariennes

1 enfant blessé par appui sur le ventre

1 forceps très intrusif + Probable blessure de l'enfant

1 enfant blessé par la césarienne

À travers ces résultats, le point commun entre tous c'est le fait que l'enfant est né sans l'engagement de la mère. Soit pour des raisons médicales, techniques ou des raisons de préoccupations émotionnelles.

Pour les césariennes, les mamans sont endormies, elles ne peuvent donc pas accompagner leur enfant à sortir. Pour l'appui sur le ventre c'est une force extérieure qui vient aider la mère à faire sortir l'enfant, mais la mère toute seule n'aurait probablement pas pu, ou alors ça aurait pris plus de temps. Pour les forceps, l'enfant est tiré de force du ventre probablement accompagné un peu par la mère. La personne accouchée par forceps m'a dit au moment de la visualisation de sa naissance « *Quand j'ai besoin d'elle, j'ai besoin qu'elle soit forte* », en parlant de sa mère.

Pour les accouchements avec mères préoccupées. L'une parce que dehors c'est la guerre et elle culpabilise, donc elle n'est pas concentrée émotionnellement sur le travail avec son enfant, sur le fait de l'accueillir. La seconde mère était concentrée sur sa fierté de ne pas pousser le moindre cri, plus que de se laisser aller et accueillir l'enfant en faisant le travail. Pour ces accouchements, on peut penser que même si le travail est engagé, la mère est ailleurs, elle a soit un objectif parallèle, soit émotionnellement elle n'est pas dans son accouchement.

Donc dans tous les cas « informés » la naissance s'est faite émotionnellement sans la mère.

La naissance est un moment particulier dans la vie d'une personne, c'est quelque chose de douloureux pour la mère, et la sécrétion d'hormones antidouleur produites pour le bébé laissent penser que naturellement l'enfant ne ressent pas trop la douleur, mais peut être un peu selon les cas. Il est reconnu que les forceps ou les ventouses apportent des douleurs aux enfants. Il est également reconnu que tout accouchement autre que par voie basse apporte une charge de stress supplémentaire à l'enfant.

Symboliquement la naissance c'est « passer de l'autre côté ». Oser aller voir ce qu'il y a derrière ce ventre chaud et doux. La naissance est également un acte demandé par l'enfant, c'est lui qui vient appuyer sur le bas du ventre pour déclencher la production d'ocytocines qui favorisent l'ouverture du col de l'utérus. « *Mais l'ocytocine n'a pas que des vertus mécaniques, c'est aussi l'hormone de l'attachement mutuel, du plaisir, du lâcher prise, elle est d'ailleurs sécrétée en grande quantité au cours des rapports sexuels.* » *

Donc pour les accouchements par césarienne, forceps, appui, ventouse, les accouchements que l'enfant n'a pas initié au départ, on peut supposer qu'il n'a pas bénéficié de cette hormone en quantité suffisante, le privant donc de l'attachement mutuel, du plaisir, du lâcher prise à ce moment de vie.

La notion de plaisir et de lâcher prise est très importante par rapport à l'autre tableau de résultats.

Ce que je me suis permis de supposer par rapport à la procrastination, c'est que : la naissance est un gros travail qui génère beaucoup de stress chez la mère et chez l'enfant. Ce travail se fait à deux, mère et enfant. Si pour des raisons quelconques, la mère vient à manquer, l'enfant sera en déficit émotionnel, ou hormonal (plaisir, lâcher prise, ocytocine). Il devra donc naître seul. Un des actes le plus important de sa vie devra être fait sans plaisir, sans accompagnement, et donc de son point de vue émotionnel, sans reconnaissance. Sans compter le fait que probablement l'enfant n'était pas prêt à sortir. Le plaisir à accomplir un gros travail est une chose que le procrastinateur a du mal à éprouver, donc il repousse ce travail tout le temps. Il peut également le repousser parce que le jour de son accouchement il n'était pas prêt, on ne lui a pas demandé son avis, dans certains cas, on l'a même privé de ce travail et de ce futur plaisir à le faire.

Lors des visualisations de RE-naissance, je n'ai pas parlé aux personnes de ces choses-là parce que je n'en avais pas idée à ce moment-là de la recherche. Les huit personnes ont eu besoin de RE-naître et elles ont toutes voulu lors des visualisations, que ce soit par voie basse, que ce soit un travail fait avec la mère qui accompagne chacun d'entre eux, dans l'effort, dans l'amour, et qu'à la délivrance les deux puissent être soulagés et heureux du gros travail fait ensemble. Ils ont tous voulu que la mère soit impliquée dans la démarche, pour ceux qui sont nés par extraction, lors de la visualisation, ils disaient qu'ils n'étaient pas prêts la première fois, alors cette fois-ci ils ont pris leur temps pour se sentir prêts et enfin faire ce travail avec leur mère.

Hors étude, j'ai aussi eu l'occasion de parler de mon mémoire avec des personnes qui ont tendance à procrastiner, et machinalement je leur ai demandé comment s'était passé leur naissance, souvent on m'a répondu par césarienne. D'autres fois, on m'a dit que tout s'était bien passé mécaniquement mais, après réflexion, la mère vivait une ambiance émotionnelle compliquée (perte d'un proche juste avant l'accouchement ; père qui, quelques jours avant l'accouchement, présente enfin sa femme à sa famille et la famille qui dit « *ce ne sera jamais mon petit-enfant* »). J'ai aussi rencontré une personne qui m'a dit qu'elle est née trop vite. Troisième de sa fratrie, pour elle « le chemin était fait » donc le partage avec la mère a duré 15 minutes lors de l'accouchement. Pour elle, c'est comme si elle n'avait pas pu prendre son temps, comme si elle n'avait pas pu explorer ce moment. La route était tracée, il n'y avait qu'à la suivre.

Source : :

www.parents.fr/accouchement/accoucher/le-deroulement-de-l-accouchement/accouchement-le-role-cle-des-hormones-13356

Équilibration Artérielle Veineux

Dans le premier tableau, on remarque aussi que toutes les personnes qui ont participé à l'étude ont eu besoin d'une équilibration 3 en 1 Artérielle Veineux.

Voici la définition du cours pour cette équilibration.

Cette équilibration permet de faciliter le passage de l'énergie entre l'artère et la veine, au travers d'une action de revitalisation et d'évacuation des énergies viciées. En effet, chaque organe se nourrit des apports en nutriments et oxygène des artères et se décharge des toxines et du dioxyde de carbone au travers des veines. Pour que le corps soit bien alimenté et bien nettoyé, la circulation de l'énergie dans les veines et les artères doit être fluide.

Je me permets de détourner le début du texte pour faire un parallèle qui me fait sourire avec la naissance, ce qui donne :

La naissance permet de faciliter le passage de l'enfant entre le monde intérieur de la mère et le monde de dehors, au travers de contractions revitalisantes et évacuation des eaux, placenta, poche.

Symboliquement, bien qu'elle soit poétique, je trouve que cette analogie fait sens. Dans les deux cas, il est sujet de « passer de l'autre côté » et de « lâcher prise ». Le sang apporte les nutriments aux organes via les artères et ces mêmes organes déchargent le CO₂ et les toxines au travers des veines. La naissance, c'est aller de l'autre côté en quittant la vie chaude et douce à l'intérieur de maman (nutriments) et de l'autre côté, on y va avec tous ce qui ne servira plus, eaux, poches, placenta, etc. Dans les émotions de DENNISON et dans l'énergétique chinoise, la notion de « Lâcher prise » se résume ainsi au travers de l'énergie « Gros Intestin » :

Rétention	Lâcher prise
Je m'accroche au passé, au superflu	Je me dégage avec joie de ce qui est dépassé, et je m'ouvre au changement
Je sabote le flux de ma vie	Je suis le flux de la vie
Je dois contrôler	

Si on interprète ces phrases avec l'énergie de la naissance :

Rétention

Je m'accroche au passé, au superflu : je reste dans le ventre de maman, c'est mes déchets je ne bouge pas d'ici, je suis bien dans l'intérieur de ma mère, dans mon confort.

Je sabote le flux de ma vie : je ne veux pas sortir, je ne veux pas savoir ce qu'il y a derrière ce ventre, je ne veux pas grandir, je ne veux pas savoir qui je vais devenir.

Je dois contrôler : je ne laisse personne, même pas maman m'aider à sortir, c'est moi qui gère tout, je ne veux pas d'aide extérieure, je me mets donc la pression tout seul, et ne réalise pas que certaines choses nécessitent de l'aide.

Lâcher prise

Je me dégage avec joie de ce qui est dépassé, et je m'ouvre au changement : je né, je n'ai plus besoin du ventre de maman, de la poche dans laquelle je baigne, je vais aller respirer l'air dehors.

Je suis le flux de la vie : c'est l'heure pour moi, je prends la sortie, maman m'aide c'est parfait, tout est bien comme c'est.

On verra par la suite de l'analyse des résultats que l'énergie du « Gros Intestin » est très présente lors des séances.

Pour revenir à l'équilibration Artérielle Veineux, elle parle de sang, je vais donc m'appuyer sur le « Dictionnaire des codes biologiques des maladies » et le « Grand dictionnaire des malaises et des maladies » pour voir ce qu'il y est dit à propos du sang.

DICTIONNAIRE DES CODES BIOLOGIQUES DES MALADIES

SANG : Important conflit de dévalorisation de soi (globale). Immenses conflits de dévalorisation par rapport au clan. Mis hors du clan, ne pas faire partie de la famille, du clan.

Le cœur symbolise le père et la mère (source de vie), les artères la relation des parents aux enfants, et les veines la relation des enfants aux parents. Les capillaires symbolisent l'échange d'amour qui imprègne les organes (symbole du clan familial) et assurent l'échange entre le sang artériel et le sang veineux. Les sangs ne doivent pas se mélanger parce que l'un est rempli de CO₂ et l'autre d'oxygène. La vitalité a donc deux relations distinctes, une aux parents et l'autre aux enfants. Les différents canaux symbolisent les différentes personnes du clan et les relations ne se vivent pas dans la confusion, mais dans une profonde unité, car le sang est le même, et en même temps différent.

Refus de se mettre en question : le sang circule en circuit fermé et doit pour sa survie se renouveler en permanence. Telle une idée ou un raisonnement, le sang court un grand danger s'il n'est pas remis en question. Un raisonnement sans questionnement peut rapidement devenir une pensée asphyxiée et monomaniacale.

Par rapport au sang neuf : certaines maladies où on change tout le sang, (rhésus par exemple) : « je veux vraiment changer de famille, je veux changer de référence ».

Situation de sacrifice, secret (de famille ou autre) non transmis, manque de considération, tourment.

Mémoire de flèche (garrot).

La vie – L'amour.

LE GRAND DICTIONNAIRE DES MALAISES ET DES MALADIES

SANG (EN GÉNÉRAL) Pour assurer le bon fonctionnement de son véhicule, on doit lui procurer une bonne essence. L'essence du corps est le sang qui, pour être efficace, doit circuler librement dans tout mon corps. Si l'essence contient des saletés, elle risque d'endommager le moteur qui est le cœur♥. Le sang représente la joie de vivre, la soif de vivre, et les impuretés qui s'y trouvent provoquent des malaises dans tout mon corps. Selon ce dont je me nourris, l'estomac produit une énergie qui fortifie mon sang ou le rend anémique ; tout comme pour mon véhicule, je dois choisir la bonne essence. Le sang représente l'énergie qui circule en moi. Il est le centre même du cœur♥. Les globules rouges (hématies) transportent l'oxygène des poumons jusqu'aux cellules. Ils portent la vie, l'action. Les globules blancs (leucocytes) défendent l'organisme contre les intrus et représentent aussi qui je suis, ma personnalité. La circulation sanguine symbolise le désir d'évoluer de l'être humain. Une mauvaise circulation m'indique que l'amour est bloqué ; je n'arrive plus à exprimer mes sentiments, je suis en conflit avec l'amour. Un bébé dans le ventre de sa mère est relié à celle-ci par le système sanguin ; le sang contient tout mon bagage génétique et héréditaire. Donc, si je rencontre des difficultés au niveau de mon sang, je peux me demander si je vis un conflit avec un membre de ma famille, de ma « lignée de sang », de mon clan : je peux me sentir comme un étranger. Est-ce que je remets en cause mon implication au niveau affectif ? Le message de mon corps est : je laisse couler le sang dans mes veines, je laisse l'amour arriver jusqu'à mon cœur♥. J'accepte ↓♥ de donner et recevoir, et je retrouve la joie de vivre. Je fais place aux idées nouvelles car je suis une personne exceptionnelle !

SANG — ARTÈRES Les artères sont les « vaisseaux qui conduisent le sang oxygéné du cœur♥ aux organes ». Ces mêmes vaisseaux sanguins (ainsi que tous les autres conduits sanguins, veines, capillaires, etc.) sont le moyen pour l'amour de manifester les qualités divines. Ils logent partout dans le corps et communiquent avec chaque partie de celui-ci. Les artères sont reliées aussi à tout ce qui s'appelle la « vie ». Elles font circuler la joie de vivre et elles me permettent de communiquer, d'exprimer mes émotions, de garder le contact avec l'univers. Elles m'indiquent avec quelle intensité je m'investis dans ma vie. Si la tension nerveuse monte davantage, elle entraîne un déséquilibre émotionnel qui peut résulter d'un conflit intérieur entre mon « monde physique » et « mon monde spirituel ». Je me retrouve dans une situation où je ne peux pas être dans l'action : je peux vouloir par exemple quitter la maison, mais quelque chose m'empêche d'accomplir le geste. La congestion me montre que je suis trop impliqué dans un aspect de ma vie ou dans une émotion qui peut être néfaste pour moi comme la colère, la jalousie, etc. Lorsque j'ai de la difficulté ou que je cesse d'exprimer mes émotions, je me ferme (bloque) et il peut en résulter différentes maladies liées au cœur♥ telles l'artériosclérose, la thrombose, l'angine de poitrine, etc. La joie de vivre cesse de circuler en moi. Je peux me dévaloriser par rapport aux actions que j'accomplis. Tout ce que je veux réaliser dans ma vie me demande trop d'efforts et d'énergie. Il m'est difficile de bien structurer mon travail ou de lui donner de bonnes fondations. Tout ceci peut être la source

d'une embolie artérielle d'un membre. Mes carotides sont atteintes si j'ai l'impression de devoir constamment défendre mes idées ou si j'ai peur que les autres me volent mes bonnes idées. Ma frustration et ma colère envers la vie peuvent créer une artérite. Afin que l'énergie circule plus régulièrement et empêche le développement de certaines scléroses, représentant des blocages énergétiques, j'accepte ↓♥ de faire preuve d'une ouverture plus constante à la joie et à la circulation de cette joie en restant ouvert au niveau du cœur♥, en acceptant ↓♥ de changer d'attitude et de m'ouvrir à l'amour, afin que cet amour soit acheminé dans tout mon corps.

SANG — CIRCULATION SANGUINE VOIR AUSSI : CŒUR♥, RAYNAUD [MALADIE DE ...] La circulation sanguine est reliée au cœur♥ et au sang, symbole de vie. Le sang passe par tous les canaux du corps : artères, artérioles, veines, veinules, capillaires. Ces canaux sont nécessaires à la distribution de l'amour, de la joie et de la vie à travers le corps entier. Mon cœur♥ (centre d'amour) accepte de donner le sang (énergie) à chaque partie de mon être, quelle que soit son importance, sans discrimination. Le sang représente ma vigueur, mon plaisir de vivre et ce que je suis actuellement dans cet univers. Toutes les difficultés circulatoires sont reliées au sang et à la totalité de mon être. Si je vis une situation difficile sur le plan émotionnel ou mental, l'énergie qui anime mon être s'affaiblit. Cette faiblesse du sang et de la circulation sanguine signifie que je me retire émotionnellement d'une situation qui m'affecte pour l'instant car je n'ai pas assez « d'énergie » pour aller de l'avant. Je me protège de mes émotions trop énergétiques car c'est douloureux de les sentir présentes à ce point. Je ne laisse pas circuler suffisamment l'amour dans ma vie. Je m'autocritique sévèrement, je suis en peine, je vis beaucoup de tristesse intérieure. Ma joie de vivre et ma bonne humeur baissent, mes idées deviennent confuses, j'ai une vie sociale peu excitante, morne et plate. Je me ferme à la vie. J'ai besoin de faire « circuler » beaucoup de projets, d'idées, de sensations. Sinon, tout va « figer », à cause de mes tracas, de mes peines, de ma fatigue, de ma colère ; une surexcitation ou une obsession qui déséquilibre la circulation sanguine aura le même effet. Le manque de joie m'amène donc à fuir mes responsabilités. J'ai des blocages qui me font éviter certaines situations. C'est une manière de dire non à la vie, de vouloir la mort inconsciemment. Ainsi, plusieurs « patterns » risquent de remonter à la surface (le contrôle, le laisser-aller, l'indifférence par rapport à la vie, le besoin exagéré d'attention, le désir de vouloir mourir...). Les troubles de la circulation sanguine se manifestent d'abord aux mains et aux jambes, aux parties les plus externes et actives de mon corps, celles qui me dirigent dans l'univers. Une mauvaise circulation affectant mes jambes est liée à ma direction émotionnelle, aux émotions sur lesquelles je peux compter et auxquelles je tiens. Quand mes mains sont affectées, c'est l'expression de mes émotions et un désir de cesser ce que je suis en train de faire. Dans les deux cas, mes extrémités froides m'indiquent qu'il s'agit d'un retrait sur le plan intérieur, le retrait de la pleine participation émotionnelle à mon univers. Je ne veux plus faire partie du bal et je garde mes distances ! Un caillot de sang représente un secret qui est bien gardé, un événement où j'ai eu l'impression qu'on me trahissait ou trichait et, au lieu de laisser couler de façon fluide les émotions qui y sont rattachées, elles se sont endurcies et se manifestent sous la forme d'un

caillot de sang. Les différentes affections sanguines sont l'athérosclérose, l'artériosclérose, l'élévation du taux de cholestérol, la thrombose, l'embolie, etc. J'accepte ↓♥ de me regarder en face et surtout j'observe mon attitude par rapport à la vie ! La vie n'est-elle pas assez extraordinaire au point d'en profiter pleinement ? J'ouvre mon cœur♥ à l'amour, je me prends en charge et je me laisse guider par la vie. Il arrivera toujours ce qu'il y a de mieux pour moi.

On a vu précédemment que les personnes qui procrastinent sont animées par le sentiment de dévalorisation. (Ce qu'en dit la psy) Elles préfèrent ne pas faire plutôt que de prendre le risque de faire mal. Le rôle qu'elles obtiennent quand elles ne font pas (la reconnaissance de ne pas faire) est une reconnaissance, bien qu'elle ne soit pas gratifiante. Mais cette reconnaissance vaut mieux que prendre le risque de ne pas en avoir si le procrastinateur fait, ou s'il fait mal.

Donc l'ambiance de l'équilibration Arterielle Veineux entraîne au passage tout le bagage émotionnel lié au sang, si je reprends tous les passages soulignés on se rend bien compte que tout est lié avec ce que nous avons vu précédemment.

La dévalorisation de soi, la reconnaissance du clan. L'énergie de mise en action, le contrôle, le laisser-aller, l'indifférence par rapport à la vie, le besoin exagéré d'attention (de reconnaissance, valorisation). Quand la joie de vivre ne circule plus, il est difficile de donner du sens à ce que l'on fait, donc on ne fait plus. Je veux faire quelque chose, mais je n'en ai pas l'énergie.

Je n'ai pas cité les conflits sur les veines, mais on peut y lire dans les deux ouvrages : « Dévalorisation de soi liée à un handicap localisé. Conflit de traîner son boulet. Ne pas être capable d'assumer, de prendre sur soi : faire un effort trop grand, je suis obligé de le faire. Impression de manquer de chance (de veine), besoin de tendresse (valorisation du clan). Dans la vie, je n'ai jamais eu de veine ! C'est comme dire que je n'ai jamais pu trouver la joie de vivre. Le sang circule dans mes veines ; le sang, c'est la vie, la joie de vivre. Je suis constamment en contradiction avec ma voix intérieure et ce que je réalise dans ma vie. Je me sens déçu, dépassé. Je vis dans un état d'inertie, je ne vois même plus les belles choses qui m'arrivent. Je manque d'énergie, je me sens vide. Je ne me sens pas soutenu par la vie ou par mon entourage et je vois tout en noir. Je suis incapable d'assumer ma vie et je ne peux pas retourner chez moi, dans mon foyer. Je veux me débarrasser de mes tourments mais quelque chose m'en empêche. J'ai peur de n'être ou appartenir à personne car je vis de la dépendance : je souffre de l'indifférence, surtout de mon conjoint. Je me sens délaissé, abandonné. Je donne beaucoup mais j'ai l'impression de ne pas recevoir autant en retour. Je n'ai "plus de sang dans les veines", l'énergie et le courage me manquent. »

La thématique reste toujours la même. On retrouve aussi parmi ces conflits l'idée de laisser aller, lâcher prise : « laisser couler » le sang. Comme nous l'avons vu précédemment, cette notion de lâcher prise est l'émotion principale du méridien Gros intestin. On va voir par la suite avec le second tableau qu'avec le méridien Foie (colère/transformation), ce sont les deux ambiances émotionnelles principalement rencontrées lors de cette étude.

Le Tableau 2 porte sur les ambiances des séances. J'ai répertorié toutes les ambiances énergétiques chinoises et émotionnelles des différentes corrections, et infos de syntonisation. Donc à chaque fois que j'ai dû aller chercher une émotion dans la roue des émotions, les émotions selon Dennison, dans le corps point par point dans tout ce qui pouvait faire référence à un méridien de l'énergétique chinoise, ou un organe présent dans les méridiens de l'énergétique chinoise, j'ai incrémenté la valeur dans le tableau.

Tableau 2

NB SORTI / SUJET	O	N	F	B	D	A	E	L	TOTAL
MERIDIENS									
VC		1		1	1				3
VG	1	2		1	1	1	1	1	8
FEU	0	0	2	0	2	0	2	0	6
CO					1				1
IG									0
TR			1		1		2		4
MC			1						1
TERRE	2	1	3	4	1	2	0	1	14
RT		1	1	3		2		1	8
ES	2		2	1	1				6
MÉTAL	6	4	4	3	1	2	6	2	28
PO	1	2	1	1			1	1	7
GI	5	2	3	2	1	2	5	1	21
EAU	1	2	1	0	6	1	1	1	13
RE		2	1		3				6
VE	1				3	1	1	1	7
BOIS	1	2	4	1	1	1	9	5	24
FO	1	2	3	1	1	1	5	4	18
VB			1				4	1	6

Les résultats du plus grand au plus petit sont.

MÉTAL 28

Yang Gros intestin 21, Yin Poumon 7

BOIS 24

Yang Vésicule biliaire, Yin Foie 18

TERRE 14

Yang Estomac 6, Yin Rate 8

EAU 13

Yang Vessie 7, Yin Rein 6

PETITE CIRCULATION 11

Yang VG 8, Yin VC 3

FEU 6

Yang Intestin Grêle 0, Yin Cœur 1 / Yang Triple réchauffeur 4, Yin Maître cœur 1

On constate donc que les éléments Métal et Bois, avec 28 et 24 incrémentations, sont largement devant les autres éléments.

Il est important de comprendre en énergétique chinoise le rôle des méridiens yin et yang. Pour vulgariser, je vais dire que les émotions des méridiens Yin sont celles que la personnes vit à l'intérieur d'elle. Les émotions des méridiens Yang sont celles que la personnes dégage à l'extérieur d'elle quand elle vit son émotion Yin.

Donc le Yang est l'expression extérieure du Yin qui, lui, reste à l'intérieur. Comme il est si bien dit sur l'image en dessous : « *En tout Yin il du Yang et en tout Yang se trouve du Yin* ».

Plus généralement, voici les thèmes de ces deux concepts.



Élément Métal

Il est composé de deux Méridiens Yin Poumons, et Yang Gros intestin.

Les ambiances émotionnelles de ces deux méridiens :

Poumon :

Orgueil / Honte / Mésestime de soi Je n'ai rien à apprendre des autres Je suis le seul qui puisse faire bien Je rejette ma valeur Dévalorisation / Tristesse	Appréciation / Estime de soi J'apprécie la valeur et la beauté de la vie des autres Je suis digne de mes richesses. J'ai de la valeur
--	--

Gros Intestin :

Rétention Je m'accroche au passé au superflu Je sabote le flux de ma vie Je dois contrôler	Lâcher prise Je me dégage avec joie de ce qui est dépassé et je m'ouvre au changement Je suis le flux de la vie
---	---

Élément Bois

Il est composé de deux méridiens Yin Foie, Yang Vésicule biliaire

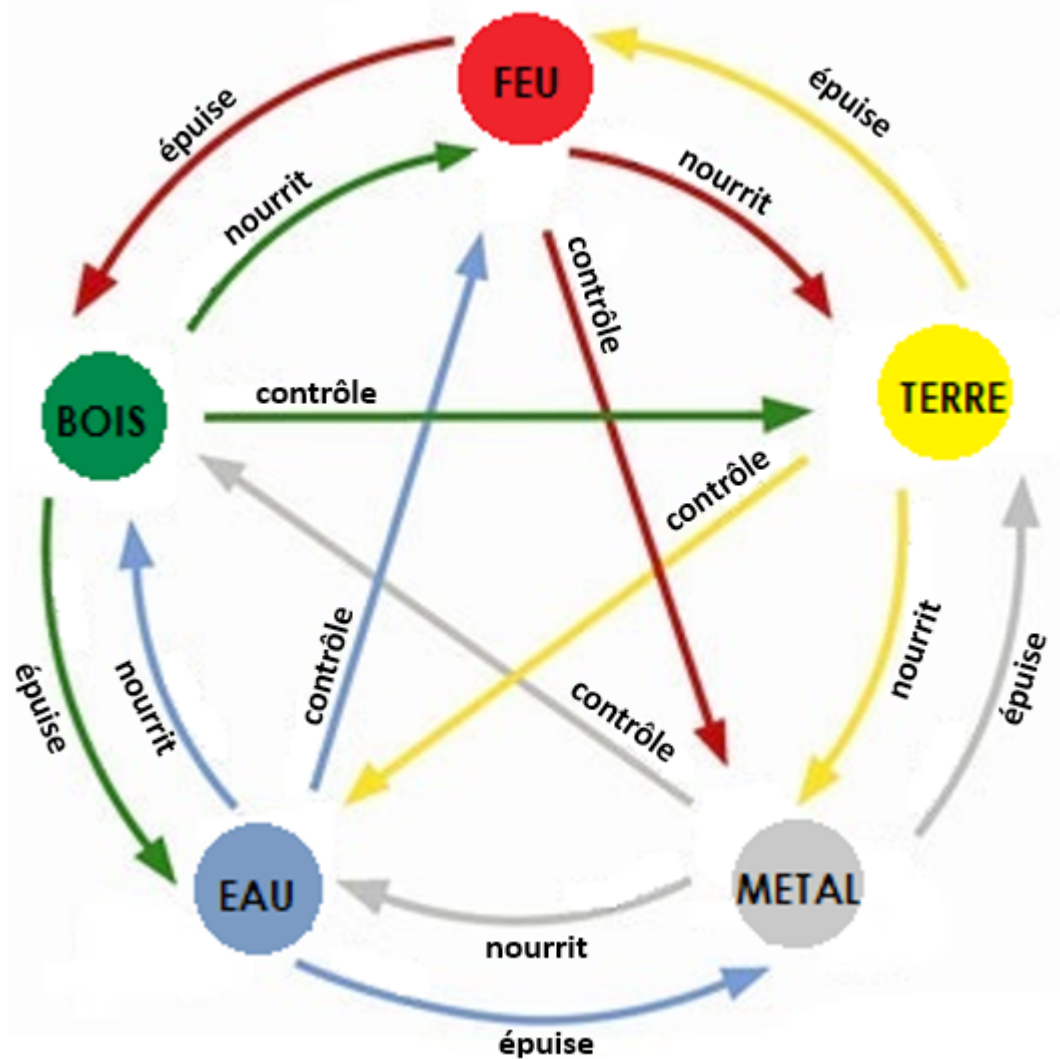
Les ambiances émotionnelles de ces deux méridiens :

Foie :

Colère froide, intérieure	Appréciation
Inertie	Je suis ouvert aux changements qui favorisent ma croissance et celles des autres
Je veux rester comme je suis	
Je sabote mon épanouissement	

Vésicule biliaire :

Indécision	Choix
Je délibère sans fin. Je suis incapable de prendre des décisions pour mon bien-être profond	Je prends les décisions qui sont bénéfiques pour moi et les autres
	Je choisis facilement et à temps



Le schéma ci-dessus définit les lois entre les éléments.

On constate que la loi entre l'élément Métal et l'élément Bois est la loi de « contrôle » et elle ne va que dans le sens Métal vers Bois.

Chaque élément est composé d'une énergie Yin et d'une énergie Yang, sauf l'élément Feu qui en a deux yin et deux yang.

Comme expliqué précédemment pour vulgariser, l'énergie Yin est celle qui est vécue intérieurement, et la Yang celle que l'on va extérioriser.

Je vulgarise volontairement le principe de l'énergétique chinoise

Donc, si je prend pour exemple dans l'élément Métal :

Énergie Poumon Yin = mésestime / estime de soi

Énergie gros Intestin Yang = rétention / lâcher prise

Lorsqu'une personne va vivre dans l'estime de soi équilibrée, elle aura tendance à pouvoir lâcher prise facilement sur ce qui ne lui est plus utile.

Au contraire, quand une personne vit de la mésestime d'elle, elle aura tendance à faire de la rétention, à ne pas laisser tomber les schémas qui ne lui servent plus.

Pour l'élément Bois :

Énergie Foie Yin = colère intérieure / appréciation, changement

Énergie Vesicule biliaire = non choix / choix

Lorsque qu'une personne vit l'appréciation du changement, il lui est plus facile de faire des choix positifs pour elle.

Quand une personne vit dans la colère, à ce moment faire un bon choix pour elle lui devient compliqué.

On va dire que dans chaque méridien existe une énergie avec ses deux facettes, la positive et la négative. À ne pas prendre comme un jugement de valeur, chaque énergie est là pour une raison, et a naturellement sa place, et cherche à nous informer de quelque chose sur nous, et sur la façon dont nous percevons et interagissons avec notre intérieur et aussi notre extérieur. Les termes « positif » et « négatif » sont plus à considérer comme une polarité qu'un jugement de valeur.

Quand on regarde le schéma, on constate que l'élément Métal a une action directe sur l'élément Bois : l'action de contrôle. Ce qui en vulgarisant peut se traduire par le fait d'agir directement sur les polarités de l'autre élément.

Par exemple : Quand une personne est triste (élément Métal méridien Poumon), elle va nourrir une colère interne (élément Bois méridien Foie), sa tristesse va contrôler la possibilité d'avoir accès à l'appréciation des choses, et aux changements que peuvent induire ces choses. Elle aura tendance à se renfermer et à ne rien oser. D'où le raccourci que j'ai pu utiliser plusieurs fois en séance, qui est que sous chaque colère se cache une tristesse non exprimée. Il est donc important de comprendre la colère, pour mieux cibler la tristesse qu'il y a dessous et apaiser cette tristesse, car c'est elle qui crée la colère ou, devrais-je dire, qui crée l'impossibilité d'atteindre la polarité « positive » de l'élément Bois, c'est-à-dire l'appréciation et l'ouverture aux changements positifs.

Pour en revenir au sujet de la procrastination, l'énergie la plus souvent soulevée a été celle du Gros intestin yang du Métal. Si cette énergie avait été équilibrée correctement, elle ne serait pas ressortie en séance, or là à chaque fois le corps informait que c'est sur cette énergie qu'il y avait du travail à faire. Très souvent les personnes se retrouvaient dans les phrases à polarité négative. « *Je dois contrôler* », « *je sabote le flux de ma vie* », « *je m'accroche au passé au superflu* ». C'est un mécanisme qui met en évidence un déséquilibre avec l'énergie du poumon « l'estime de soi », et qui va par découlement créer du désordre dans l'élément Bois « colère, changements, choix, non-choix ».

Si je me fie aux équilibrations communes pour toutes les personnes de cette étude, leur gros point commun, c'est la naissance avec l'absence de la sensation de l'énergie d'amour de la mère. Ce qui m'amène à vulgariser un schéma énergétique sous forme de dialogue intérieur et inconscient qui ressemble à celui-ci :

Naissance sans amour de la mère -> tristesse et mésestime de soi -> impossibilité de lâcher prise.

« Je n'ai pas pu me nourrir de l'amour de ma mère à ce moment important de ma vie, cela m'aurait aidé à avoir confiance en moi, à avoir de l'estime de ma propre vie. J'aurais pu me sentir intégrer le clan dans l'amour. Alors comme je ne me sens toujours pas faire partie de ce clan et que je cours toujours après l'amour de ma mère pour avoir la reconnaissance de ce moment-là, je nourris inlassablement l'attente de cette reconnaissance, que je garde et que je ne veux pas lâcher. Parce que je considère que si je n'ai pas cette reconnaissance première et vitale, je n'ai pas besoin des autres types de reconnaissance. C'est en traînant le fait de vouloir cette reconnaissance première, qui aujourd'hui ne me servirait plus à rien, que je sabote le flux de ma vie. »

Naissance sans amour de la mère -> Tristesse, mésestime de soi -> Colère intérieure -> Non-choix

« Le fait de naître sans l'amour de ma mère vient activer mon propre non-amour, je n'ai aucune estime pour moi. Cela me rend triste, et me prive de toute possibilité d'apprécier les choses autour de moi, tous les changements positifs. Au lieu de ça je nourris de la colère, parce que je reste accroché à cette "non-reconnaissance". Tant que je ne lâcherai pas le désir d'être reconnu au moment de ma naissance, je vais continuer dans ce schéma de tristesse et de colère. De plus, comme je ne m'aime pas et que je suis en colère (contre moi), je suis dans l'incapacité de faire des choix positifs pour moi, toute perspective de changement est impossible. Alors je vais rester sur place en attendant que le temps passe, ou bien je vais choisir de faire tout ce qui est mauvais pour moi. De toute façon, qu'importe vu que je ne vauds rien. »

Dans les équilibations utilisées, il y a donc eu la re-visualisation de la naissance. L'inconscient ne faisant pas la différence entre le réel et l'imaginaire, cet outil nous a donc permis de faire revivre plus sereinement l'accouchement de chacune des personnes. On se sert aussi des compétences actuelles que les personnes ont pour pouvoir les intégrer dans leurs visualisations. Par exemple, pour la personne née en mai 68 à Paris, on comprend avec un regard d'adulte ce que la mère a pu vivre comme contrariété, donc c'est aussi une façon de pouvoir lui pardonner de ne pas avoir réussi à apporter à son enfant toute l'attention dont celui-ci avait besoin. Cela aide beaucoup à relativiser et donc à faire prendre conscience lors de la visualisation de la re-naissance que la mère est là et qu'elle aime son enfant. À ce moment-là, le stress engendré initialement est diminué et « remplacé » par la meilleure version de l'accouchement. La personne ne considérera pas être né autrement que sa naissance naturelle, par contre le stress généré lors de l'accouchement initial sera remplacé par la sensation de bien-être et d'amour éprouvée lors de la visualisation de la re-naissance. Une part d'elle aura pardonné.

C'est un des buts des visualisations, que d'atténuer une charge de stress, pour remplacer cette charge « négative » par quelque chose de plus positif.

L'énergétique chinoise

La roue des éléments de la médecine chinoise utilise aussi beaucoup de métaphores, qui se révèlent être intéressantes.

Sur le dessin précédent on voit qu'il existe trois cycles : Nourrit / Épuise / Contrôle.

Si on regarde de plus près les éléments :

Le feu nourrit la terre (cendres), qui nourrit le métal (le métal est dans la roche), qui nourrit l'eau (les oligo-éléments), qui nourrit le bois (les plantes se nourrissent d'eau), qui nourrit le feu (le feu utilise du bois).

La terre épuise le feu (on éteint un feu avec de la terre), qui épuise le bois (le bois se consume sous le feu), qui épuise l'eau (le bois absorbe l'eau), qui épuise le métal (l'oxydation des métaux), qui épuise la terre (le métal sert à creuser la terre).

Le feu contrôle le métal (on fond le métal), qui contrôle le bois (le métal coupe le bois), qui contrôle la terre (les racines retiennent la terre), qui contrôle l'eau (les rivières se forment en fonction des reliefs), qui contrôle le feu (l'eau éteint le feu).

Les saisons chinoises

Les éléments représentent également les saisons de façon cyclique, c'est une façon également de visualiser l'avancée de certains cycles de vie, de certaines idées.

Feu = Été

Terre = Intersaison

Métal = Automne

Eau = Hiver

Bois = Printemps

Au printemps (Bois) les bourgeons apparaissent, les idées, les choix, les transformations aussi, on décide de se mettre en mouvement.

En été (Feu), la nature est luxuriante, nos projets, idées, choix aussi. Tout fonctionne, tout est en route, cela nous remplit de joie et d'amour.

En automne (Métal), c'est l'heure de préparer le repos, les arbres perdent leur feuilles, parce que l'hiver arrive et qu'ils ne pourront pas les nourrir, les graines tombent au sol, en attendant un prochain cycle. C'est le même mécanisme pour les projets, les idées les choix. Une fois que nous avons brillé de mille feux, il est temps de penser au repos, c'est à ce moment-là que l'on garde que ce qui est utile pour la fin, laissant de côté ce qui n'est plus utile parce qu'énergivore pour rien. Ce qu'on laisse de côté, à l'image des feuilles et des graines, va donner le terreau qui va nourrir les graines au prochain cycle.

En hiver (Eau), tout est froid et humide, la nature est au ralenti, les arbres utilisent le minimum vital pour survivre. L'hiver est comme une longue nuit. C'est le moment du repos, les idées, projets, choix, émotions, sont à l'arrêt, c'est le moment où on se

recentre sur soi en attendant que le soleil revienne pour relancer un nouveau cycle.

La Terre est l'intersaison, entre toutes les saisons. C'est dans la terre que germent, se nourrissent, retournent ou mûrissent, les éléments de la vie. À chaque étape, le retour à la terre est essentiel pour bien passer à la saison suivante. L'intersaison sert à comprendre ce qu'il est en train de se passer, c'est aussi une autre façon de revenir à soi, à sa source.

Dans cette étude, les éléments les plus marquant sont ceux du métal et du bois.

Il est facile de comprendre les images suivantes :

- Si une lame de hache est abîmée, il sera pénible de couper du bois. Alors que si la lame est parfaitement aiguisée, le bois se fendra sans aucun effort supplémentaire que celui nécessaire habituellement. C'est la loi de contrôle du métal sur le bois. Ce qui signifie que, si dans l'élément Métal, on est chargé de polarité négative, cela va être très compliqué de pouvoir contrôler l'élément Bois

- En automne, si un arbre ne laisse pas tomber ses feuilles, ses graines, si les fleurs ne fanent pas, la terre ne sera pas nourrie. Les graines n'iront pas en terre et ne pourront donc pas donner de nouvelles fleurs, de nouveaux arbres. Le printemps ne sera pas fécond. Cela signifie que l'élément Métal est là pour nous amener à nous séparer de tout ce qui n'est actuellement plus utile, pour mieux anticiper le moment où on va se remettre en route. Le moment où les idées, les envies, les projets, vont germer à nouveau. C'est le moment de comprendre que les cycles ont une fin. Pour pouvoir en démarrer un nouveau de la meilleure des manières, il est bien de se décharger de tout ce que l'on ne va plus pouvoir nourrir pendant l'hiver.

Ces belles métaphores traduisent ce que j'ai constaté à travers cette étude. Inconsciemment, les personnes restent coincées dans l'élément Métal. Elles ne peuvent pas se séparer de leur envie de reconnaissance de la mère. Il y a deux jours, j'ai terminé une série de séances sur une des personnes qui participent à l'étude, et jusque là le sujet principal qui ressortait c'était « papa ». On a fait notre quatrième séance ensemble, et comme j'avais déjà commencé à analyser les résultats de mon étude, je me suis dit que j'allais faire confiance à mes résultats. Cette fois-ci, il s'est avéré que « papa » était une façon de ne pas entrer dans le sujet pour la personne et de rester toujours sur le même schéma. J'ai donc opté, via l'accord du test musculaire, pour ouvrir la porte « maman » et il a même fallu la nommer par son prénom et non « maman ». En fin de séance, la personne était vraiment contente du travail que nous avons accompli ensemble sur ce sujet, et tout prenait enfin sens pour elle. Elle cherchait en réalité la reconnaissance d'amour de sa mère qui, juste avant elle, venait de perdre des jumeaux au 4^e mois de grossesse. La visualisation nous a menés au 4^e mois de sa propre gestation. Le moment où la mère a très certainement dû avoir peur de reproduire la fausse couche, et le moment également du soulagement de garder enfin cet enfant. Sauf que l'enfant en question s'est senti le prisonnier de sa mère, son doudou. Avec le recul de l'âge adulte, cette personne a réussi à comprendre que ses parents ne l'avaient pas conçu pour remplacer les jumeaux, mais pour l'aimer. Quand ce lien a été

fait, la reconnaissance de cet enfant a commencé à prendre du sens pour la personne. Je lui souhaite donc de vivre un bel automne, maintenant que cette personne a compris qu'il fallait lâcher ce besoin de reconnaissance qui en réalité était déjà présente, mais que l'enfant qu'il était n'a pas su comprendre. Je lui souhaite également un beau futur printemps, pour que les nouvelles graines l'amènent à réaliser de beaux projets, qui l'amèneront vers le feu de l'amour.

Les 4 matrices de Grof

Comme nous avons pu le constater, le rôle de la gestation et de l'accouchement joue un rôle primordial sur le fait de procrastiner ou pas. Plus largement, il joue un rôle sur toute notre vie future. Je me suis donc dirigé vers les 4 matrices périnatales fondamentales de Grof.

Extrait du cours Périnatal de l'école Espace Kinésio à Lyon

L'enfant viendrait pour résoudre des problèmes (ce qui permet alors de déculpabiliser les parents). La conception et la vie in-utéro sont déjà des terrains d'expérience. Les émotions maternelles ne font que réveiller des empreintes chez le fœtus. Ainsi, Grof décrit 4 mémoires énergétiques, ou systèmes directeurs, présentant deux facettes : l'aspect physiologique de la naissance et la correspondance spirituelle spécifique.

Matrice 1

Période intra-utérine, avant le travail de l'accouchement.

En vécu positif, c'est une période de symbiose, de conscience océanique, immensément bien dans cette vague océanique à l'intérieur du ventre maternel qui confère une sensation d'unité. Expérience d'unité cosmique. Connaissance spontanée du sacré. Éternité du moment présent, contact avec l'infini. Certitude de sa dimension cosmique. Connaissance et sagesse intuitives directes -> sécurité, protection, paix, tranquillité. La nature, dans sa beauté, est associée à la sécurité, la fertilité et la générosité. Mais « immobiliser » le temps, faire persister l'état de fusion, est un retour illusoire à l'état de non-séparation. Rechercher ce paradis perdu nous fait emprunter le chemin de l'évolution en sens inverse, dans le sens contraire à la vie.

S'il y a des influences négatives pendant cette période, cela a pour conséquence une détresse fœtale chronique avec impossibilité de faire confiance à un monde non nourricier et non protecteur. Plus tard, toutes les grandes extases, la sérénité, l'impression de fusion feront résonner ce premier tambour. Il entraîne soit fuite, soit recherche d'un état fusionnel non sexué. Il y a besoin d'eau chaude ou, inversement, phobie de l'eau, difficulté à se lever ou à se coucher.

Matrice 2

Début du travail = col utérin fermé

L'univers fœtal remue, il y a pressions par les contractions alors que le système utérin est fermé. Un jour, le bonheur bascule en enfer, à l'étroit. L'utérus se contracte de toutes parts, la situation semble sans issue. C'est le « sans issue », l'impasse où rien n'est possible et l'antagonisme avec la mère : « *Je ne sortirai jamais de cette situation, c'est sans espoir* ». Il y a le sentiment d'être pris au piège dans un univers carcéral, d'un obscurcissement du champ de vision, d'être victime. L'individu est aveugle aux aspects positifs de l'univers (nature humaine, épisodes heureux de la vie, beautés naturelles...). Il y a une vision sélective des aspects négatifs de l'existence humaine. Nous sommes jetés dans ce monde sans avoir le choix de décider si, oui ou non, nous voulons naître, de qui, où et quand. L'angoisse de la naissance est identique à celle de

la mort. À quoi bon vivre puisque la seule issue est la mort, et supporter un corps perclus de douleur ? À quoi bon s'impliquer dans un processus aussi douloureux que la vie ? D'où un sentiment de solitude métaphysique, de désarroi, de claustrophobie, de séparation. Il y a manque de confiance dans toutes les situations de la vie dans lesquelles une force destructrice, irrésistible s'impose au sujet passif et désarmé. Toutes les situations vécues, en particulier dans l'enfance, feront résonner cette seconde matrice comme un marquage au fer rouge. Difficultés à surmonter les épreuves, mentalité de victime, et inhibition de l'action conduisent à la dépression. Cela peut se traduire par des bégaiements, des tics. Il y a accumulation de non-dits et de non-faits.

Cette matrice, mal vécue, laisse une négation des forces vitales et de leur plaisir. La personne ne s'autorise pas à vivre le plaisir du corps (manger, etc.) celui-ci étant synonyme de douleurs diffuses et tournantes. Le stress initial entraîne une sécrétion d'endorphines puis une dépendance à ces hormones, d'où le besoin de se remettre dans une même situation. Il y a recherche du conflit par besoin désespéré de retrouver un sens à la vie. Ou, fuite dans les plaisirs de la matrice 1, l'extase océanique, la fusion (drogue, mysticisme, relation sentimentale fusionnelle...). L'intégration positive conduit à une transcendance et à une quête spirituelle pour donner sens à la vie.

Matrice 3

Col ouvert = descente du fœtus

Les contractions utérines s'intensifient mais le col de l'utérus s'est lentement ouvert. Le fœtus progresse dans la filière pelvi-génitale. « *Si ça continue encore longtemps, je vais mourir* ». De l'enfer absurde, tout bascule dans quelque chose d'infiniment plus violent encore, mais une direction est prise, une issue semble possible au-delà de ce passage. Jouissance extrême et souffrance extrême sont inextricablement entremêlées. En vécu positif, c'est un puissant moteur de vie, c'est l'extase volcanique. C'est une période d'énormes concentrations d'énergie suivies de libérations. Douleurs et angoisses sont mêlées au plaisir, de même risque et jouissance. Il y a une synergie avec la mère, les efforts de la mère et de l'enfant œuvrent dans le même sens, celui de voir se terminer cette situation insupportable de pressions. En se laissant aller sans lutte, sans effort, l'étreinte se transforme en plaisir intense et l'on est poussé, guidé dans la bonne direction.

Le vécu négatif s'accompagne d'angoisses, du besoin de contrôler : peur du lâcher prise, peur de la mort, peur de l'orgasme, phobies, besoin d'être serré, besoin de violence, pulsion de vie tournée contre soi, besoin pour être bien de vécus forts et dangereux, hyper vigilance du mental, spasmes. Il semblerait que les personnes adeptes des actes sado-masochistes auraient une troisième matrice particulièrement chargée.

Matrice 4

Expulsion – naissance

Après cette violence apocalyptique, chassé du paradis. C'est, physiologiquement la séparation d'avec la mère. Symboliquement, c'est le passage mort/renaissance : fin

de l'union symbiotique et formation d'un nouveau type de relation. Il y a intensification de la tension et brusque soulagement lors de l'expulsion. C'est une phase lors de laquelle il faut rompre ses liens et faire son deuil. La première gorgée d'air coïncide avec la première affolante impression d'étouffer. Mais enfin libre. La quatrième matrice a le bonheur humble, c'est la grande solitude humaine qui résonne. La séparation physique achevée est liée au dégagement des voies respiratoires, à la première respiration et à la section du cordon ombilical. Les besoins biologiques ne sont plus satisfaits en continu. En vécu positif, il y a un sentiment d'unité cosmique, en particulier si cet instant est suivi d'un allaitement positif. Il en suit une tranquillité émotionnelle et physique, associée à la joie. L'individuation réussie donne un sujet actif et décidant. C'est la matrice qui enregistre toutes les situations au cours desquelles le sujet a échappé à un danger. « *La vie est merveilleuse. Peu important les difficultés, j'ai en moi de quoi les surmonter. Le monde n'est qu'amour. Je suis avec l'univers.* »

Le vécu négatif est une naissance non achevée. Le sujet est encore sous l'influence d'éléments de la phase 3 non résolus (angoisse, agressivité). Il entraîne un sentiment de libération et de triomphe personnels exagérés. Le sujet vante les mérites de expérience, fait des projets pour changer la face du monde. Si ces sentiments négatifs résiduels sont intégrés, l'expérience de renaissance se manifeste sous une forme pure.

Chacun se retrouvera dans les matrices qui s'expriment le plus fort chez lui, mais parmi les personnes que j'ai suivies lors de cette étude, pas mal sont nées par césarienne, et donc cela correspond à la MATRICE 2. Il est écrit pour cette matrice :

« À quoi bon s'impliquer dans un processus aussi douloureux que la vie ? D'où un sentiment de solitude métaphysique, de désarroi, de claustrophobie, de séparation. Il y a manque de confiance dans toutes les situations de la vie lors lesquelles une force destructrice, irrésistible s'impose au sujet passif et désarmé. Toutes les situations vécues, en particulier dans l'enfance, feront résonner cette seconde matrice comme un marquage au fer rouge. Difficultés à surmonter les épreuves, mentalité de victime, inhibition de l'action conduisent à la dépression. Cela peut se traduire par des bégaiements, des tics. Il y a accumulation de non-dits et de non-faits. »

Les personnes nées par césarienne ne connaissent pas les matrices 3 et 4. Leur dernière matrice est donc la 2, et on lit bien que la vie est douloureuse, qu'à quoi bon chercher à la vivre ? Il y a cette notion de séparation aussi, la personne ne connaît que la douleur, elle est séparée de sa partie plaisir. Elle n'a pas fait le travail avec la mère et donc n'a pas connu la phase de plaisir intense de la matrice 3. La personne ne vit pas non plus la séparation « naturelle » de la mère, celle qu'il met en œuvre une fois l'expulsion faite. Est-ce pour cela qu'il vit du coup la séparation avec lui-même ? Comme si lui n'existait pas puisque la séparation avec la mère n'est pas faite « naturellement » mais de force, probablement non voulue.

Le sujet commun à toutes les personnes de l'étude, c'est cette séparation avec la mère,

c'est cet acte non fait avec la mère, c'est aussi par la même occasion la reconnaissance de la mère. « *Si je ne nais pas avec maman, je n'existe pas, ma vie n'a aucune valeur puisqu'elle ne m'a même pas reconnu lors de l'accouchement.* »

Plusieurs personnes dans l'étude m'ont fait part soit d'être fusionnels avec leur mère, soit d'être toujours là pour elle et de toujours vouloir l'aider, soit au contraire être en conflit, l'aimer de loin. Ce qui m'amène à penser qu'il y a bien quelque chose qui n'est pas accompli dans le couple mère-enfant.

Conclusion

Après avoir fait une étude sur seulement 8 personnes, il serait hasardeux de vouloir faire une conclusion parfaite. Je vais donc me permettre de mettre en lumière uniquement les points communs de chaque personne. Sachant que je suis moi-même un procrastinateur, que moi-même je suis né par césarienne, que j'ai longtemps vécu un conflit de séparation avec ma mère, je peux dire que je partage pas mal de caractéristiques avec les personnes que j'ai vues. On dit souvent en Kinésiologie que, lorsqu'un sujet revient souvent, c'est parce qu'il vibre fort en nous et donc il faudrait le travailler pour nous. Donc prenant en compte cette donnée, je me demande si ce n'est pas moi qui ait influencé les résultats, ce qui voudrait très certainement dire que j'ai besoin des équilibres que j'ai pu pratiquer lors de cette étude.

Une chose sûre, c'est que je n'ai pas pu influencer la vie passée des personnes qui ont participé. Donc dans mes conclusions je vais rester très factuel.

J'ai remarqué, dans cette étude, que les personnes avaient toutes un souci de dévalorisation. Comme le dit Christèle Albaret dans la partie « Qu'en dit la psychologie ? » de ce mémoire, les procrastinateurs ont besoin de trouver leur place dans le clan, leur valeur. C'est pour ça qu'ils ne prendront jamais le risque de faire quelque chose mal, pour ne pas être dévalorisés. Ce mécanisme va les pousser à ne pas faire, plutôt que de tenter de subir le jugement des autres dans le cas où ils auraient mal fait. Ou alors, comme les fois ils ont fait, ils n'ont pas eu de reconnaissance et que c'est une peine trop lourde à porter, ils préfèrent ne plus rien faire.

Autre fait marquant pour sept sur huit des participants (parce que la huitième personne n'a pas d'information sur le sujet) : les naissances ont été teintées de séparation ou de non-accompagnement avec la mère. À ce moment-là, la place au sein du clan n'est pas acquise, il n'y a pas de reconnaissance valorisante de la mère. De plus, soit l'enfant a eu l'impression de sortir tout seul, soit l'enfant a été sorti de force alors qu'il ne le souhaitait probablement pas encore. Donc dans le cas de l'enfant qui a l'impression de sortir sans sa mère, son travail n'est pas valorisé par elle puisqu'il a le sentiment qu'elle ne l'accompagne pas, qu'il n'en vaut pas la peine. Et dans le cas des naissances forcées, l'enfant n'est pas prêt et on le sort de force de son petit monde alors qu'il ne demande rien. Il n'a probablement pas envie de sortir maintenant et on vient l'extraire, le tirer, le pousser à sortir, pour au final se retrouver dans les cas de césarienne avec une mère endormie qui n'est pas là pour l'accueillir, ou les cas de forceps ou d'appuis sur le ventre de la mère, une douleur à la sortie qui doit rester suffisamment traumatisante pour faire comprendre à l'enfant que ne pas faire c'est rester au chaud et dans le confort. Dehors ça fait mal, il n'y a aucune raison de vouloir y aller.

Dans les équilibres apportés, celles qui sont communes à toutes les personnes, sont :

- La récession d'âge à la naissance, pour une re-visualisation engageant la mère et l'enfant dans le processus de la naissance, et retrouver un accueil valorisant et plein d'amour à l'arrivée de l'enfant.

- Le mode Artérielle Veineux. Cette équilibration permet de faciliter le passage de l'énergie entre l'artère et la veine, au travers d'une action de revitalisation et d'évacuation des énergies viciées. Symboliquement, je la trouve très représentative de la naissance, et de la mise en mouvement pour effectuer une tâche. Dans le sens où le sang représente la vie, la vitalité, et que pour garder cette vitalité il faut qu'il soit en mouvement, il faut qu'il passe de l'autre côté (naissance), et pour passer de l'autre côté (artères/veines) ça lui demande du travail. Cet effort sera récompensé par le bon équilibre du système entier. Si dans ce processus, les énergies viciées, dont on a plus besoin, viennent enrayer la machine, la vitalité disparaît ou est affectée, et par conséquent la mise en mouvement devient bien plus compliquée. Et c'est le système tout entier qui fait les frais de ce défaut.

- Les équilibrations concernant le méridien Gros Intestin. Ce méridien représente les énergies du lâcher-prise et de la rétention. J'aurais tendance à faire le lien avec l'équilibration Artérielle Veineux. Si une personne ne se libère pas de ce dont elle n'a plus besoin, de l'énergie viciée, elle ne peut pas avancer. Dans les cas rencontrés, cette énergie dépassée était celle de la reconnaissance du clan, surtout la reconnaissance la mère au moment précis de la naissance. Les bébés qu'ont été ses personnes auraient gardé cette contrariété valable, malgré ce qu'ils ont vécu plus tard avec leurs familles respectives.

- Les équilibrations concernant le méridien Foie. Ce méridien représente les énergies de la colère, de la transformation et de l'inertie, pour être plus clair voici les synonymes d'inertie :

apathie - engourdissement - flemme - immobilisme - indolence - léthargie - nonchalance - paresse - passivité

L'énergie du méridien Gros intestin a un contrôle sur l'énergie du méridien Foie, cycle Ko. Ce qu'il se passe dans l'énergie du Gros intestin va influencer notre capacité à nous mettre en action, à démarrer de nouvelles choses. Printemps, naissance, symboliquement ce sont les mots qui définissent l'énergie de l'élément bois dont fait partie le méridien Foie. Pour rappel, le Gros intestin est dans l'élément Métal qui, lui, symbolise l'automne. L'automne qui est la saison à laquelle la nature se prépare à l'hiver et donc se sépare du superflu, de tout ce qui ne sert à rien, toutes ces choses qui en plus iront nourrir la terre sur laquelle naîtront au printemps de nouvelles choses. L'automne est aussi ce moment où les graines retournent à la terre.

C'est donc avec ces éléments que je vais proposer un Protocole procrastination.

Le protocole

Protocole	procrastination
Chercher les informations relatives à la procrastination et à l'appartenance au clan (reconnaissance de maman). L'ambiance recherchée dans ce protocole est axée sur ce que la personne a fait de bien selon elle, et pour quoi elle n'a pas reçu la reconnaissance souhaitée par les siens. Ce qui l'amène aujourd'hui à préférer rien faire plutôt que de faire et ne pas être félicitée/reconnue pour ça. Ou ne pas faire pour éviter tout jugement non reconnaissant	- Émotions : baromètre du comportement, roue des émotions... - Fleurs de Bach - Énoncés de Chaffer - Affirmations Louise Hay - Les besoins (pyramide de Maslow) - Pensées négatives / positives - Etc.
Test d'utilité	Tester les muscles des méridiens Foie et Gros Intestin, définir par test si ce sont les muscles principaux ou les muscles secondaires qu'il faut utiliser. Noter leur état. TF ou tf.
Récession d'âge 1	Demander s'il faut faire une récession d'âge à la naissance. - Si OUI, récession d'âge à la naissance, surtout dans le cas de naissance non naturelle. Retrouver l'ambiance émotionnelle de la mère à ce moment, et l'émotion de l'enfant. Demander à la personne en fermant les yeux de revoir sa naissance comme elle croit qu'elle s'est passée. Et passer à l'étape « Visualisation positive » - Si NON, chercher un autre âge depuis la conception et déterminer l'ambiance émotionnelle à ce moment là, en lien avec la syntonisation de départ. L'appartenance, la reconnaissance du clan.

Protocole	procrastination
Visualisation Positive Naissance	Les yeux fermés, demander à la personne d'imaginer sa naissance idéale. C'est l'enfant qui décide quand il sort, le travail se fait avec la mère, et à la sortie (la mère, parents) reconnaît sa valeur par l'amour. (Selon l'histoire de chacun, il est aussi nécessaire d'aller chercher une compétence, une compréhension que la personne a aujourd'hui, mais qu'elle ne pouvait pas avoir lors de sa naissance. Parfois c'est utile de s'en servir.)
Visualisation positive à un autre âge	Les yeux fermés, faire revoir la situation à cet âge, et la faire revivre de façon « idéale », (comment auriez-vous voulu que cela se passe ?) toujours avec la reconnaissance de la mère ou du clan, et le fait que la personne est aimée par les siens même si elle n'en a pas eu l'impression à ce moment-là. NB : il faut s'adapter aux situations pour pas que cela semble trop faux pour la personne. Si jamais elle a subi des violences, il faudra certainement utiliser ses compétences actuelles, ou revoir sa notion de clan.

Protocole	procrastination
Équilibration Artérielle Veineux	Tester le mode Artérielle Veineux Si tf chercher sur quelle zone et pratiquer l'équilibration. Cf Tableau des zones à la suite Si TF chercher si besoin de faire une autre équilibration avant Pendant toute l'équilibration, la personne maintient un CFO. Pour la circulation énergétique concernée, passer la main une fois dans la direction indiquée et tester, le test sera faible. Tester le nombre de respirations nécessaires ou le nombre de mouvements. Passer la main sur la zone en douceur selon la direction indiquée sur le schéma À L'INSPIR et relâcher la main À L'EXPIR.
Vérification Artérielle Veineux	Repasser la main sur la zone et tester. Le test doit TF. Mode more.
Récession d'âge 2	Demander si besoin de trouver un autre âge, et refaire le protocole depuis « Visualisation positive à un autre âge ».
Vérification	Revenir au temps présent et vérifier que les muscles des méridiens Foie et Gros Intestin qui tf au début TF maintenant. Si toujours tf demander s'il y a besoin d'un temps d'intégration, ou s'ils peuvent être équilibrés ici et maintenant par du Touch For Health, ou de l'Hypertonix. Vérifier également les émotions/mots/thèmes trouvés lors de la syntonisation. Tout doit TF.

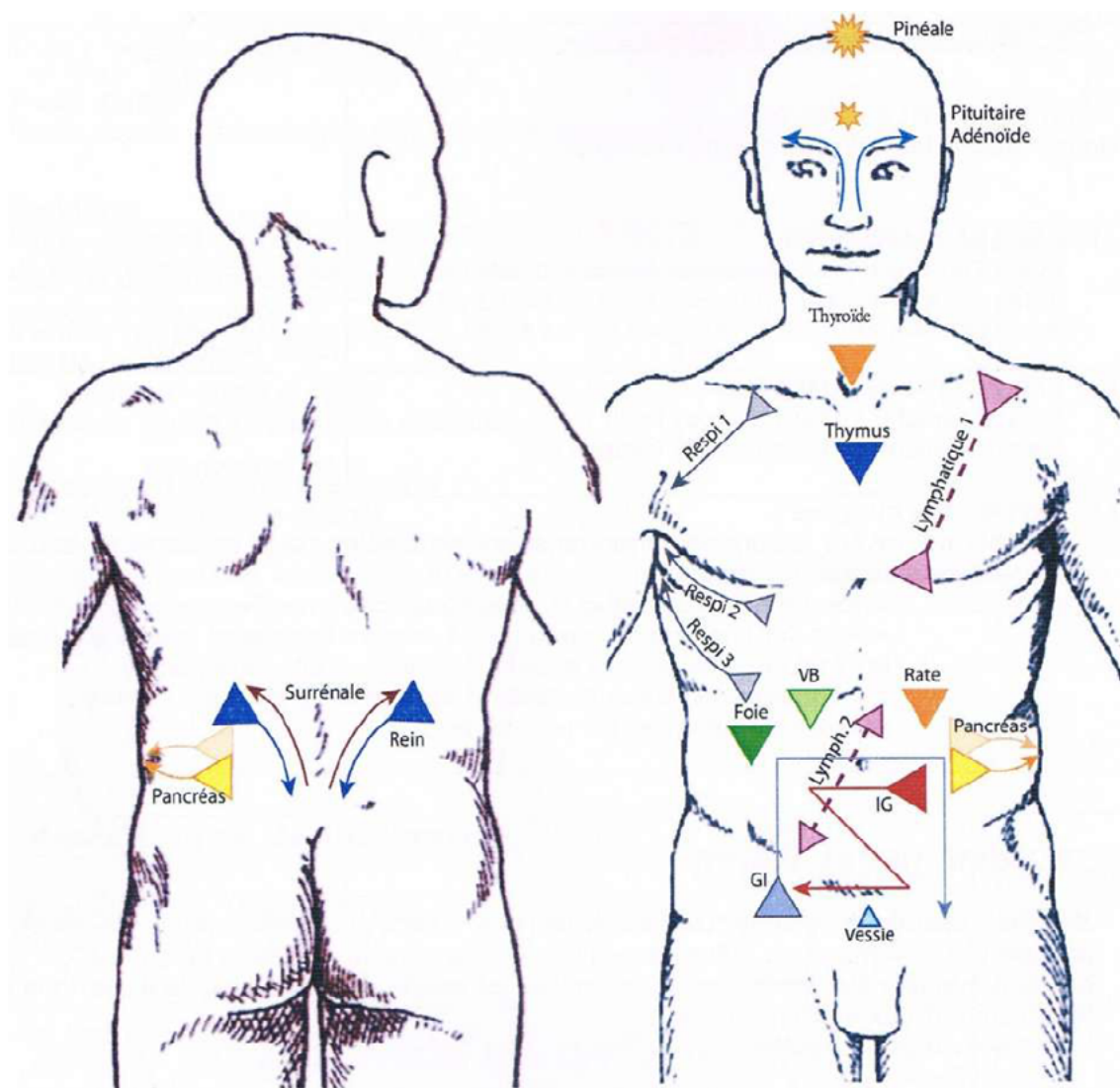


Tableau de circulation énergétique artérielle-veineuse

1) Énergie Foie	En bas de la cage thoracique à droite, à l'endroit où les côtes commencent à remonter vers la onzième côte, faites avec 3 à 4 doigts plusieurs étirements doux vers le bas en direction de l'abdomen.
2) Énergie Vésicule biliaire	Partez du point Foie et remontez de 2 pouces vers l'appendice xiphoïde, faites avec 3 à 4 doigts plusieurs étirements doux vers le bas en direction de l'abdomen.
3) Énergie Rate	Prenez le symétrique du point vésicule biliaire (par rapport à la ligne médiane) à gauche, faites 3 à 4 doigts plusieurs étirements doux vers le bas en direction de l'abdomen.

Tableau de circulation énergétique artérielle-veineuse	
4) Énergie Pancréas	Du côté gauche du corps, sous la onzième côte, face antérieure et face postérieure du corps, faites des étirements 3 à 4 doigts horizontaux vers l'extérieur.
5) Énergie Endocrine	Pituitaire: Envoyer de la lumière pendant 20 à 30 secondes sur la ligne médiane, à mi-chemin entre le rebord orbitaire et le haut du front. Pinéale : Envoyer de la lumière pendant 20 secondes sur la fontanelle antérieure. Thyroïde : Stimuler la zone de la fourchette sternale en passant quelques fois alternativement avec 3 à 4 doigts.
6) Énergie Adenoïde	Passez l'index et le majeur réunis sur chaque main depuis la racine des narines, en longeant le nez, jusqu'à l'extrémité extérieure des sourcils.
7) Énergie d'élimination	Rein : Passez 3 à 4 doigts vers le bas au niveau des reins. Gros intestin : Passez 3 à 4 doigts sur le gros intestin en traçant son trajet, ascendant, transverse, descendant. Intestin grêle : Passer 3 à 4 doigts plusieurs fois de gauche à droite, puis de droite à gauche sur l'abdomen. Vessie : Passer 3 à 4 doigts en montant du pubis vers le nombril.
8) Énergie respiratoire	Poumons : <u>Respiration haute (1)</u> : 3 à 4 doigts en partant de la clavicule vers l'aisselle. <u>Respiration moyenne (2)</u> : 3 à 4 doigts du sternum vers l'aisselle, sous le sein (cinquième espace intercostal) <u>Respiration basse (3)</u> : 3 à 4 doigts du bord du cartilage des côtes en remontant vers l'aisselle.
9) Énergie Surrénales	Passer 3 à 4 doigts en montant vers les reins, un côté puis l'autre.

Tableau de circulation énergétique artérielle-veineuse	
10) Énergie lymphatique	Supérieure : Placer 3 à 4 doigts d'une main sur la clavicule gauche près de l'épaule (apophyse coracoïde) et 3 à 4 doigts de l'autre main sur la cinquième côte près du sternum. Pousser les mains en direction l'une de l'autre. Cette manœuvre permet de favoriser l'évacuation de la lymphe. Inférieure : De la paume d'une main, étirer légèrement vers le bas la peau de la partie inférieure droite de l'abdomen, de l'autre main, écarter vers le haut et la gauche la partie supérieure de l'abdomen. Cette manœuvre permet de favoriser l'évacuation vers la citerne de Pecquet.
11) Énergie thymique	Passer la main vers le bas sur le sternum en partant de la base de la gorge. Attention, l'équilibration change : Tapoter la zone du thymus (tester le sens horaire ou anti-horaire).

AURANESIS FORMATION www.auranesis-kinesiologie.fr

C'est avec ce protocole que se termine ce mémoire. Je tiens à remercier l'école Aurané-sis Lyon de m'avoir permis d'approfondir un sujet qui personnellement m'a beaucoup pesé dans ma reconversion professionnelle.

Maintenant, c'est à moi de recevoir ce protocole, il me reste encore deux mois de révisions devant moi avant l'examen final pour être enfin Kinésiologue. Ce n'est donc clairement pas le moment de procrastiner. La rédaction de ce mémoire a été un véritable défi que je me suis lancé, maintenant place aux cours, et aux révisions.

Ce n'est plus d'actualité de « s'ennuyer trop bien ».

Merci d'avoir poursuivi la lecture jusqu'ici, j'espère qu'elle aura été enrichissante pour vous.

Benjamin RICHARD

Kinésiologue

Annexes

<i>Les retours des sujets de l'étude</i>	66
<i>Intégralité du texte « Ce que dit la science »</i>	71

Les retours des sujets de l'étude

Personne 1

Bonjour Benjamin. Je vais très bien, merci. D'abord, grand merci pour ton accompagnement au travers de la kinésiologie, j'ai apprécié toute l'efficacité et surtout ton professionnalisme. J'ai beaucoup aussi apprécié nos échanges sincères et authentique dans le respect mutuel. Alors, si l'aventure que j'ai vécue avec toi a porté ses fruits, c'est un grand OUI !!! Quelle évolution pour moi depuis, bien que je sois accompagné aussi par une coach, je sais que certains points qui me collaient à la peau et qui me faisait stagner en procrastinant, ont été libérés grâce aux séances faites avec toi. Notamment, ce qui concerne ma conception, ma naissance, une expérience de harcèlement scolaire mis en lumière, aussi bien entendu lors de la 3^e séance qui m'a permis d'intégrer dans tout mon corps la notion de pleine responsabilité et comme quoi « *je suis mon propre guide, j'ai le droit de demander de l'aide et c'est moi qui décide* ». Alors gratitude pour ta contribution à me libérer de la procrastination. Et pour tout de dire, je fais souvent référence à toi quand je sens qu'une séance de kinésiologie est nécessaire. Alors, encore grand grand merci à toi et pour ton aide.

Personne 2

Salut Benjamin, ça va merci, j'espère que toi aussi. J'ai bien aimé les séances avec toi, la découverte de la pratique et ce qu'on a pu explorer. J'ai compris, même si je le savais déjà quelque part, que mon souci principal lié à la procrastination est surtout ce sentiment de non légitimité que j'ai toujours eu, certainement parce que je considère que je ne souffre pas assez pour mériter - je ne me serais jamais doutée que ma naissance par césarienne pourrait avoir un rapport donc merci aussi pour ça. Les blocages sont toujours là aujourd'hui, mais je les sens moins présents et surtout j'en ai pleinement conscience et ça me permet de mieux travailler dessus, c'est un peu moins flou qu'avant les séances. Quant à ce que ça m'apporte aujourd'hui : honnêtement, le changement n'est pas radical - je ne m'y attendais pas ceci dit - mais je sens quand même une bienveillance avec moi-même que je n'avais pas forcément avant. Je reporte encore beaucoup ce que j'ai à faire, là dessus je reste encore assez éparpillée, mais j'ai l'impression que je me décide plus vite qu'avant à « m'y mettre » quand il le faut avant de me retrouver à la deadline comme j'ai toujours fait. Et surtout ça a modifié l'image que j'ai de moi dans le sens où je me vois moins comme une grosse feignasse, mais plutôt comme quelqu'un qui fait à son rythme, et je suis de plus en plus en paix et j'assume de plus en plus ma manière de fonctionner sans me justifier ou me flageller comme j'ai pu le faire. Voilà pour mon retour. Et merci encore pour tout, c'était vraiment une chouette expérience !

Personne 3

J'ai vraiment du mal à vous faire un retour sur cette expérience. Je m'explique. Au moment où nous avons commencé l'aventure j'étais dans un grand virage à 180° dans ma

vie perso et pro avec tout un tas de personnes autour de moi pour m'aider à cheminer dans ma prise de conscience et mon évolution personnelle. Une chose est sûre à ce jour de nombreuses choses ont évolué dans le bon sens dans ma vie et dans mon quotidien. En effet, d'un point de vue de la procrastination je suis bien moins là-dedans et je parviens d'avantage à m'organiser. Par exemple je range les choses au fur et à mesure au lieu de laisser trainer et de me laisser déborder. Mon mari et mes enfants sont mis à contribution et cela semble fonctionner. Du coup je suis plus sereine de ce côté-là et ça se ressent dans mon stress. Un autre point positif c'est que je suis bien plus positive d'une manière générale et vis bien moins de hauts et de bas qu'avant (des bas qui sont moins bas notamment). J'ai également d'avantage confiance en moi qu'avant mais j'ai encore beaucoup de progrès à faire de ce côté-là ! Vous l'aurez compris QUE du positif. Je suis le genre de personne à vouloir toujours plus mais quand je regarde dans le rétroviseur je suis quand même bluffée! MERCI ENCORE DE M'AVOIR TANT APPORTÉ !!

Personne 4

Dans le cadre de son mémoire de kinésiologie, Benjamin Richard a réalisé une étude sur le thème de la procrastination.

Ce thème était un sujet intéressant pour moi car je me sentais concernée par cette problématique.

Nous avons réalisé 3 séances :

La première le 25 janvier 22 :

L'objectif de séance était le suivant : Peu importe la pression, je suis efficace et j'ai accès à mon potentiel. Cet objectif était intéressant dans le sens où je suis quelqu'un de très émotif, avec beaucoup de ressentis. Je m'intéresse à beaucoup de sujets, j'ai tendance à être dispersée et j'avais besoin d'accéder à mes ressources dans le cadre de mes projets professionnels. Travaillant seule et souhaitant avancer sur mes objectifs professionnels, j'avais besoin d'un coup de pouce pour franchir ce qui représentait pour moi des obstacles, à savoir, les formalités administratives, établir un plan de communication et terminer la création d'un nouveau cabinet.

J'ai tendance à me mettre une pression toute seule, ce qui a pour effet pervers de m'inhiber et me couper dans mon élan. De ce fait, j'ai tendance à remettre au lendemain ce qui pourrait être réalisé le jour même. Le fait d'avoir travaillé avec Benjamin sur mes ressentis, mes blocages émotionnels, m'a permis de finaliser ce dont j'avais besoin pour passer un cap. Cette première séance a été comme un booster.

Ensuite, nous avons prévu une 2^e séance le 28 février 22.

Le thème portait sur la procrastination, mais nous l'avons étendu sur la problématique ambiante qui se situait sur mes peurs dans mes ressentis concernant le couple et ce que cela impliquait dans mon histoire. L'objectif de séance était le suivant : « J'accepte de montrer mes faiblesse en couple ».

Je suis séparée de mon ex-mari depuis 5 ans, rupture difficile et contexte où il y a eu de

la violence. Ayant rencontré quelqu'un et ayant peur de franchir le cap de créer plus de proximité avec la personne dont je suis tombée amoureuse, cela interférait dans mon équilibre global. Il y avait un lien à effectuer avec mes difficultés à avancer du fait du manque de confiance en moi et envers les autres. Sous stress, mon corps était en état « post traumatique » et cela me coupait les ailes. Montrer ma vulnérabilité était une source de stress important car je craignais d'être manipulée.

Cette séance m'a permis de nettoyer des stress passés, j'avais compris mentalement les éléments, mais sur un plan profond je n'avais pas fait la place nécessaire pour accueillir un autre système de pensées et laisser la place au nouveau. Pour moi, faire rentrer l'autre dans mon espace était rattaché à un mode survie ou je craignais de mourir. Me montrer vulnérable ou montrer mes faiblesses était impossible car je craignais d'être une proie pour un potentiel manipulateur. Le fait de travailler avec un homme sur ces objectifs était intéressant également en terme de réparation des blessures. Benjamin est un kinésologue doux, posé, ce qui permet d'instaurer un climat de confiance.

Pour la 3^e séance, du 8 septembre 2022 :

Cette séance était une séance qui permettait de faire un état des lieux du parcours établi, vis-à-vis des objectifs du début d'année. Nous avons effectué un bilan bref mettant en évidence les étapes franchies, de manières positives et efficaces. De ce fait, nous avons élargi et consolider le travail effectué au préalable.

L'objectif de séance était : « je connais mes limites »

Cet objectif était pertinent sur 2 aspects :

Personnel : le fait d'identifier ses limites, de les poser et exprimer permet de favoriser la confiance en soi et envers les autres.

Professionnel : j'ai tendance à me surcharger de travail, je ne me rends pas compte de l'intensité de certains projets ce qui me génère des stress supplémentaires. Connaître et accepter mes limites me permet de gagner en efficacité et de prioriser les tâches à effectuer sur le moyen et long terme.

Cette séance m'a fait du bien car je préparais une inauguration, et je me sentais anxieuse quant à l'organisation préalable de cet événement. Cela me permettait de me poser, de faire un point et de drainer les charges énergétiques, physiques voire émotionnelles associées.

Pour conclure, ces 3 séances ont constitué une ressource dans des étapes clés et importantes.

Je ne peux pas affirmer que je ne procrastine plus, simplement mon rapport à cet aspect est différent, apaisé. J'ai appris de cette expérience à me faire davantage confiance, à accepter mon fonctionnement en arborescence et ma capacité à fonctionner sur un mode systémique, ce qui me permet d'aborder les temps de travail d'une façon plus douce, posée. Je sais agir sous la pression quand cela est nécessaire et je continue d'apprendre et d'évoluer.

En ce qui concerne le travail de Benjamin, étant également dans la kinésiologie et par respect pour son travail, j'ai tenté au mieux de poser mon mental afin de ne pas être dans le contrôle ce qui n'aurait pas permis, à mon sens, de réaliser un travail de qualité. L'accueil qu'il propose lors de ses consultations se veut sincère, bienveillant et éclairant.

Un grand merci.

Personne 5

Ça a la fois changé et pas changé. Avant je culpabilisais de procrastiner, et maintenant je continue à procrastiner sur certaines choses, mais je ne culpabilise plus. C'est-à-dire qu'en gros ce qui me tient à cœur je le fais, et ce qui ne me tient pas à cœur je le met de côté et je le fais quand c'est le moment. Je ne me flagelle plus en me disant que j'aurais dû le faire avant. Ce que je n'osais pas faire avant, maintenant je le fais, j'ose plus. Je me suis lâché la grappe, c'est-à-dire que ce que je suis soi-disant obligé de faire, je le ferais quand je le sentirai, et quand je serai en phase avec l'idée de le faire.

J'ai réalisé que quand on se force à faire des choses, on ne les fait pas aussi bien que si on attend d'être dans le bain de les faire. Il y a un temps pour chaque chose et que ça ne sert à rien de focaliser sur des obligations de temps, alors qu'on peut les faire mieux plus tard, dans un autre contexte psychologique.

En gros j'ai pas forcément sur la procrastination dans la pratique de la procrastination dans ma vie en générale, mais intérieurement tout a changé. Il y a des choses que je fais beaucoup plus vite, c'est juste que je me laisse le choix des priorités. La procrastination est devenu un choix assumé, donc je le vis mille fois mieux.

Personne 6

Suite à notre dernière séance, j'ai plus d'énergie et de motivation pour réaliser des tâches qui me fatiguaient rien que d'y penser avant

Un besoin d'avancer dans ma vie, cette situation d'attente (boulot appart, etc.) me pèse vraiment.

J'ai plus de facilité à mettre de côté mes peurs et mes pensées limitantes.

J'ai encore du mal à prioriser, le fait d'être seule avec les garçons fait que des urgences d'urgences j'en ai tous les jours même avec une organisation millimétrée et ça, ça m'épuise.

Personne 7

Le travail effectué avec Benjamin sur le thème de la procrastination n'a pas tout à fait levé la résistance à passer à l'action sur les sujets qui me tiennent à cœur, mais je sais qu'il contribue à un travail général à propos de ma construction psycho-émotionnelle. Merci Benjamin pour ton accompagnement.

Personne 8

Nous avons travaillé sur la procrastination, ou je me distingue particulièrement. Nous avons travaillé sur les possibles origines de celle-ci en nous connectant avec le David enfant. Ceci m'a permis de moins culpabiliser tout en me donnant confiance pour ne pas continuer à répéter ce comportement.

Aujourd'hui je sais identifier quand je suis en train de procrastiner et avec du recul et de la patience j'arrive à me mettre en action plutôt que de laisser au lendemain.

**procrastination, ce que dit la science (1^{ère} partie) :
procrastination, stress, santé et performance**

Je procrastine, tu procrastines, il procrastine, nous procrastinons, vous procrastinez, ils procrastinent.

Quelle expérience plus commune chez chacun d'entre nous que la remise à plus tard de ce qu'on pourrait faire là maintenant ? Qui ne vit pas chaque jour (plusieurs fois par jour ?) la frustration de se sentir faire le mauvais choix en ne faisant pas l'action qui le rapprocherait de ses aspirations les plus profondes, ou bien plus prosaïquement en laissant bien traîner cette déclaration d'impôt, au risque de devoir payer la pénalité de retard ?

Passez votre chemin si vous faites partie des quelques sur-hommes ou super women qui ne se sentent pas concernés par la procrastination. Pour les autres, cet article est le premier d'une série abordant le point de vue de la science sur la question de la procrastination. L'objectif du détour par la science n'est pas de partager des théories complexes ou des statistiques chiffrées, mais plutôt de s'assurer qu'on comprend vraiment le phénomène, en particulier ses causes et ses effets réels. Ne rêvez-vous pas de trouver enfin de vraies protections anti procrastination, ou même qui sait, de mieux vous supporter comme procrastinateur ?

Un sujet d'étude récurrent

Donnons-nous une définition qui résume toutes les formes de procrastination.

Procrastiner c'est volontairement retarder une action.

La question de la procrastination est extrêmement étudiée par les scientifiques. Normal, la procrastination est au cœur du monde universitaire, qu'on soit chercheur devant rédiger un article, doctorant sa thèse, ou étudiant son mémoire. Tout ce beau monde vit tant bien que mal avec la procrastination comme une préoccupation de chaque instant.

La recherche dans Google Scholar sur le terme « procrastination » donne ainsi près de 6 000 résultats sur l'année 2015 uniquement. Ces travaux sur la procrastination sont issus de disciplines aussi diverses que la psychologie comportementale, la psychologie clinique, les neurosciences ou encore l'économie comportementale. Le monde universitaire est donc un véritable labo de la procrastination, et la plupart des études font appel à des cobayes qu'on trouve sur place et à bon marché : les étudiants.

Commençons cette série *Science et procrastination* par l'étude des liens prouvés entre la procrastination et le niveau de stress, de santé, et de

performance, histoire de nous vérifier qu'en plus de réaliser davantage de nos projets, nous gagnerions en qualité de vie à moins procrastiner.

procrastination, stress, santé et performance

Attachons nous ici aux résultats d'un article intitulé *LONGITUDINAL STUDY OF PROCRASTINATION, PERFORMANCE, STRESS, AND HEALTH: The Costs and Benefits of Dawdling*, par Tice et Baumeister.

Cet article se base sur des études menées avec des dizaines d'étudiants chez qui on mesure au début d'un semestre la tendance à procrastiner. Puis ces étudiants participent à des examens et doivent rendre un mémoire à la fin du semestre. Des protocoles complémentaires permettent de mesurer leur niveau de stress en début et en fin de semestre, ainsi que leur niveau de santé et bien sûr leur performance aux examens et au mémoire de fin de semestre.

Les hypothèses

Quelles corrélations peut-on attendre entre tendance à procrastiner, niveau de stress, problème de santé et performance ?

On imagine intuitivement un stress supplémentaire chez les gros procrastinateurs lorsqu'on se rapproche de la date fatidique mais ce stress est peut-être compensé par un mieux vivre au début du semestre, lorsqu'ils retardent la tâche à accomplir. De plus, le procrastinateur invétéré pourrait arguer que le stress sera moindre au total car étalé sur une période beaucoup plus courte. Le lien global entre procrastination et niveau de stress ne saute a priori pas aux yeux.

De la même façon, la relation entre procrastination et performance n'est pas évidente. Les champions de la procrastination diront sans doute qu'ils travaillent mieux sous la pression d'une date très proche car elle leur permet de travailler plus efficacement et de ne pas perdre de temps dans des chemins de traverse stériles.

Les résultats de l'étude

Sur la performance

Les résultats de l'étude sont nets ! Les personnes qui ont une plus grande tendance à procrastiner obtiennent des résultats significativement moins bons. La procrastination n'est donc pas un comportement positif d'organisation et de gestion du temps comme on peut l'entendre parfois.

Le lien de causalité procrastination => moins bons résultats semble assez sûr car d'autres études montrent qu'il n'y a aucune corrélation entre capacités intellectuelles (notamment le QI) et tendance à procrastiner. Les procrastinateurs récurrents sont donc tout aussi intelligents que les

autres...mais moins performants du fait de leur tendance à procrastiner.

Sur le stress et la santé

Comme on pouvait s'y attendre l'étude montre que les procrastinateurs sont moins stressés et moins malades en début de semestre, mais plus stressés et plus malades que les non procrastinateurs en fin de semestre. Ok mais quel effet au global sur le semestre ? Et bien, l'étude montre que sur l'ensemble du semestre les procrastinateurs sont légèrement plus stressés et significativement plus malades que les autres !

On pourrait se dire que des étudiants de 20 ans qui rédigent des mémoires sur des cycles de 6 mois ne sont pas du tout représentatifs de nos environnements. D'autres études, notamment celle intitulée *I'll look after my health later*, ont pourtant confirmé ce lien entre procrastination et stress sur des adultes.

En revanche, le lien de cause à effet entre procrastination et santé n'est pas déterminé de façon sûre : d'une part les forts procrastinateurs ont tendance à repousser les comportements de prévention et de soin (visite chez le dentiste, etc), d'autre part le stress accru peut aussi diminuer leurs défenses immunitaires et fragiliser ainsi leur santé.

Au passage, l'étude *I'll look after my health later* montre que les forts procrastinateurs réalisent significativement moins d'action de prévention contre les accidents domestiques (du genre je vérifie régulièrement les piles de l'alarme à incendie). Ainsi, ils ne mettent pas seulement en danger leur santé mais aussi celle de leur famille (cf les milliers d'accidents domestiques chaque année).

Conclusion

En plus d'être moins performants, les procrastinateurs avérés sont donc plus stressés et en moins bonne santé. Les inconvénients dépassent significativement les bénéfices dès qu'on considère le moyen/long terme. On peut alors redéfinir la procrastination comme suit :

« Procrastiner c'est volontairement retarder une action même en s'attendant à ce que la situation se dégrade suite à ce retard. »

Les psychologues parlent ainsi de comportement irrationnel, car nous continuons à procrastiner tout en sachant que cela nous rend plus malheureux.

À ce stade, je me dis que ce premier article nous accable tous un peu plus, moi le premier ;-) vis-à-vis de nos tendances à procrastiner. Le constat des méfaits tous azimuts étant fait, les prochains articles de cette série sur la procrastination vont nous permettre d'y voir plus clair sur les causes probables de nos tendances à procrastiner, puis d'identifier les

vraies bonnes mesures à adopter pour nous en protéger, au-delà des conseils de pseudo bon sens qu'on peut glaner ici ou là.

procrastination , ce que dit la science (2^e partie) : les vrais facteurs de la procrastination

Le premier article de cette série *Science et procrastination* montrait la corrélation entre la tendance à procrastiner et un niveau de stress plus élevé, une santé moins bonne et une performance moindre.

Découvrons maintenant les vraies corrélations entre la procrastination et les caractéristiques de la tâche qu'on repousse, puis entre la procrastination et les traits de personnalité. Encore une fois, l'objectif est de mieux comprendre la nature réelle de la procrastination pour mieux s'en protéger ou simplement mieux la supporter.

Quelles sont les caractéristiques d'une tâche qui nous incitent à la repousser à plus tard ?

Et côté traits de personnalité, est-ce qu'on repousse plus facilement des actions quand on est déprimé ou anxieux ? Quand on a peur de l'échec ? Quand on est trop perfectionniste ? Est-ce que le niveau d'efficacité personnelle est fortement lié à la tendance à procrastiner ? Quelle est la part dans la procrastination des traits liés à l'organisation personnelle vs des traits plus psychologiques ?

Piers Steel de l'université de Calgary a réalisé en 2007 une méta analyse qui fait autorité sur la questions de la procrastination. Cette méta analyse se base sur des centaines de travaux scientifiques plus anciens et permet ainsi de discerner de manière plus sûre les corrélations réelles des croyances populaires sur la procrastination. L'étude constitue une véritable mine d'or pour bien cerner les vrais facteurs de la procrastination.

L'étude s'intitule *The Nature of procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure*.

Les tâches qui nous font procrastiner

Résultat auquel on pouvait s'attendre : la méta analyse montre qu'il y a une forte corrélation entre l'aversion pour une tâche et le fait de la retarder à plus tard.

En particulier, des travaux scientifiques montrent qu'on aura plus tendance à procrastiner une tâche lorsqu'elle sous-tend une faible autonomie, un faible sens et peu de feedback. La procrastination sera aussi très probable si la tâche nous frustre ou est ennuyeuse.

Oh surprise, ces caractéristiques favorisant la procrastination sont à l'exact opposé des 3 facteurs de l'engagement popularisés par Daniel Pink, à savoir l'autonomie, la maîtrise et le but :

L'autonomie : sans autonomie dans une action je suis moins engagé se-

lon Pink et d'après l'étude sur la procrastination je vais aussi avoir plus tendance à la retarder.

La maîtrise (mastery chez Pink) : la maîtrise c'est l'art d'exceller dans le geste, en progressant sans cesse. En ce sens, le feedback est le composant central de la maîtrise, car pas de progression possible sans feedback. Il ne peut pas y avoir de sentiment de maîtrise lorsque la tâche est ennuyeuse comme c'est le cas des tâches qui facilitent la procrastination.

Le but (purpose) : procrastination rime avec action sans signification, ce qui est un des 3 pré-requis à l'engagement selon Pink.

Les traits de personnalité liés à la procrastination

Le modèle Big Five

La méta étude sur la procrastination se base sur le modèle d'analyse de personnalité appelé modèle des Big Five, pour identifier les traits de personnalité liés à la procrastination. Ce modèle des Big Five, même si il a des défauts, est un standard très répandu dans les tests de personnalité et permet ainsi à la méta étude de comparer des centaines d'études entre elles.

Vous allez le voir, la méta analyse confirme certaines de vos intuitions sur les liens entre personnalité et procrastination, mais en contredit aussi beaucoup d'autres ! Ces résultats vont nous aider à y voir plus clair dans les vrais facteurs de la procrastination, plutôt que de se raconter des histoires ou de tenter des contre mesures qui ne changeront pas grand chose car s'attaquant à des facteurs secondaires.

Étudions les corrélations entre les 5 traits du modèle Big Five et la procrastination. Avant ça, quelques rappels d'usage sur la corrélation :

Une corrélation forte signifie que 2 phénomènes sont fortement liés et permet de faire des prédictions. Si A est fortement corrélé à B, alors on peut prédire de manière assez fiable B en fonction de A.

Une corrélation peut-être positive ou négative. Une corrélation positive entre A et B signifie que quand A est fort, alors B sera aussi plus fort. Une corrélation négative entre A et B signifie que si A augmente alors B va diminuer.

Corrélation n'est pas causalité. Il peut y avoir une corrélation forte entre 2 phénomènes sans que le lien de causalité soit celui qu'on devine intuitivement. Il peut même ne pas avoir du tout de lien de causalité entre les 2 phénomènes corrélés mais un lien détourné avec un troisième phénomène qui explique les 2 premiers.

Neuroticisme

Premier trait du modèle Big Five, le neuroticisme (si si ça existe en français). Le neuroticisme, c'est le contraire de la stabilité émotionnelle, c'est la tendance à éprouver facilement des émotions désagréables comme la colère, l'inquiétude, la dépression ou la vulnérabilité.

Premier résultat très intéressant, contrairement à ce qu'on peut intuitionner, la corrélation entre le neuroticisme et la procrastination est faible. L'étude va un peu plus loin en décomposant les sous-facettes du neuroticisme pour déterminer celles qui comptent le plus. On découvre alors :

Une faible corrélation avec la peur de l'échec : contrairement à une idée répandue, notamment dans les approches psychiatriques de la procrastination (cf ce livre par exemple), la peur de l'échec est faiblement liée à la tendance à procrastiner.

Une corrélation nulle avec le perfectionnisme : là aussi surprise, une tendance à chercher à faire trop bien n'explique pas la tendance à procrastiner, il va falloir chercher ailleurs...

Une corrélation faible avec la dépression : la déprime vous guette et vous avez tendance à procrastiner ? Il n'y a sans doute qu'une faible relation entre les deux.

Une forte corrélation avec la confiance qu'on a en son efficacité personnelle (self-efficacy en anglais) : c'est la facette du neuroticisme avec la plus forte corrélation ! C'est donc un premier résultat clé à retenir : on a plus tendance à procrastiner quand on a faiblement confiance dans ses capacités à faire.

Ouverture

L'ouverture est liée dans le modèle Big Five à la curiosité, à l'imagination et aux aptitudes intellectuelles et scolaires.

Demi surprise, il n'y a aucune corrélation entre ouverture et tendance à procrastiner. D'autres études ont confirmé ce résultat : vous pouvez être très intelligent et fort procrastinateur ou alors très bête et très faible procrastinateur, et inversement.

Agréabilité

La méta étude révèle une corrélation très faible entre l'agréabilité qui est la tendance à être compatissant et coopératif et la procrastination. Rien à creuser de ce côté là.

Extraversion

On aurait pu s'attendre à ce que les grands extravertis qui recherchent la stimulation et la compagnie d'autrui aient plus tendance à procrastiner en préférant les situations sociales, mais il n'en est rien. La corrélation

est très faible entre extraversion et procrastination : vous pouvez continuer à sortir tous les soirs, ça ne fera probablement pas de vous un procrastinateur !

Conscienciosité

Dernier trait du modèle Big Five, la conscienciosité (oui ça existe ;-)). Il s'agit de l'autodiscipline, du respect des obligations, de l'organisation plutôt que la spontanéité, de l'orientation vers des buts. La méta étude montre que c'est LE trait de caractère qui est fortement corrélé (négativement) avec la tendance à procrastiner. Un fort niveau de conscienciosité va aller de pair avec une faible tendance à procrastiner.

Les sous-facettes de la conscienciosité que sont le contrôle de soi, la distractibilité, l'organisation et le besoin de réussir, sont très fortement liées à la procrastination. En approfondissant, l'étude montre que la sous-facette la plus fortement corrélée est le contrôle de soi. D'autres études citées montrent que le contrôle de soi est en fait quasi synonyme d'anti procrastination.

Ce résultat est capital : les justifications qu'on tente parfois de se donner pour expliquer sa propre procrastination ne tiennent pas la plupart du temps car il s'agit essentiellement d'un problème de contrôle de soi. Nous n'arrivons pas à faire obstacle aux comportements réflexes qui sont les nôtres, la partie la plus consciente de notre cerveau ne prend pas le dessus sur notre pilote automatique.

Et l'âge ?

L'étude montre aussi une corrélation négative entre l'âge et la procrastination : plus on vieillit moins on procrastine. Aucune explication n'est donnée à ce résultat qui fait presque sourire, les explications suivantes seraient possibles selon moi :

En vieillissant on acquière une meilleure idée de la valeur du temps ? En sentant la fin s'approcher on se dit que ce serait dommage de repousser au lendemain ce qu'on peut faire maintenant ?

En vieillissant on a petit à petit amélioré le contrôle de soi ? On apprendrait à mieux contrecarrer nos réflexes délétères qui nous poussent à procrastiner ?

Conclusion

Contrairement à ce qu'on aurait pu deviner, anxiété, dépression, perfectionnisme et peur de l'échec sont faiblement ou pas du tout liés à la procrastination. En revanche confiance en son efficacité personnelle et contrôle de soi sont au centre de la procrastination !

Attention, ces résultats ne signifient pas que le perfectionnisme, la dé-

pression ou la peur de l'échec ne sont pas des causes possibles de notre procrastination, mais plutôt que par ordre de priorité nous devons d'abord regarder du côté du contrôle de soi et de la confiance en son efficacité personnelle, avant de chercher des clés du côté des pensées négatives.

Ces résultats nous invitent à éviter de justifier nos comportements par des facteurs qui nous plaisent a priori, en regardant la réalité droit dans les yeux. Je procrastine très probablement parce que je suis facilement distrait ou que je n'arrive pas à faire taire mon singe intérieur qui remue dans tous les sens et me conseille d'aller zoner sur Twitter plutôt que de finir cet article de blog !

Dans un prochain article de cette série *Science et procrastination*, je vais partager un modèle créé par Piers Steel, l'auteur de la méta étude dont on vient de parler, qui articule tous les facteurs qu'on vient de voir (confiance en ses capacités, contrôle de soi, attractivité de la tâche) pour expliquer notre motivation à attaquer des tâches. Ce modèle nous permettra d'identifier les contre mesures anti procrastination qui ont toutes les chances de fonctionner.

procrastination, ce que dit la science (3^e partie) : les remèdes

Le premier article de cette série *Science et procrastination* décrivait les effets de la procrastination sur le stress, la santé et la performance, tandis que le second article précisait la nature de la procrastination, en particulier les traits de personnalité les plus liés à la procrastination (le contrôle de soi et la confiance en ses capacités).

Cet article va présenter un modèle qui intègre l'ensemble des facteurs de la procrastination. Ce modèle va nous permettre d'identifier et de cataloguer les remèdes correspondants à chaque cause.

« *Temporal Motivation Theory* », l'équation de la procrastination

Comment mesurer la motivation à faire cette action plutôt qu'une autre ? Quelles sont les raisons qui expliquent une faible motivation et donc, de plus grands risques de procrastiner une action ?

Le chercheur Piers Steel, dont on a parlé dans un précédent article, a souhaité intégrer les résultats de sa méta étude ainsi que d'autres théories de la motivation dans un seul modèle. La question du temps et les facteurs de la procrastination sont au cœur de ce modèle « *Temporal Motivation Theory* », dans ce qu'on pourrait appeler l'équation de la procrastination.

Pas d'inquiétude, même pour les plus réfractaires aux maths, vous allez voir c'est plutôt simple et surtout cette équation résume à elle seule la problématique de la procrastination.

Selon Piers Steel la motivation peut ainsi s'exprimer comme suit :

$$\text{Motivation} = (\text{espérance} \times \text{valeur}) / (\text{impulsivité} \times \text{délai})$$

Détaillons rapidement chaque terme de l'équation.

Espérance : c'est la probabilité qu'on se donne de réussir, directement liée à la confiance en ses possibilités. Nous sommes plus motivés à attaquer une action pour laquelle nous sommes confiants dans nos chances de réussir. Plus l'espérance est forte et plus la motivation à attaquer maintenant une action plutôt qu'à procrastiner est forte.

Valeur : c'est la valeur du résultat de l'action, à nos yeux. Evidemment si le résultat d'une action est gratifiant et satisfaisant nous allons davantage être motivés à commencer rapidement plutôt qu'à repousser à plus tard.

Impulsivité : ce facteur mesure notre sensibilité au temps, notre incapacité à maîtriser les distractions, notre manque de contrôle de soi quand on poursuit un but, notre incapacité à retarder une gratification. Plus notre impulsivité est grande et plus notre motivation à commencer une action

là maintenant, tout de suite, est faible. Vous l'avez compris, la définition qu'on donne ici à l'impulsivité n'est pas celle du langage commun qu'on trouve dans l'expression « il est très impulsif » puisqu'il s'agit plutôt ici de notre incapacité à maîtriser les stimuli externes par le contrôle de soi.

Délai : c'est le délai attendu avant d'arriver au résultat de l'action. Plus de délai est grand et moins notre motivation est grande. Nous avons ainsi beaucoup de mal à nous motiver pour des actions dont les résultats se feront sentir dans plusieurs années. Le court termisme est un moteur puissant de la procrastination.

Appliquons ce modèle dans des situations bien concrètes.

1^{er} exemple, vous devez écrire une note d'avancement sur un projet pour la semaine suivante ou alors vous pouvez choisir de zoner sur internet... Quelle est votre motivation pour faire cette note versus procrastiner cette tâche et regarder des vidéos de chats ?

Les facteurs du haut de l'équation (la procrastination diminue quand ils augmentent) :

Espérance : elle est assez élevée. Vous savez que vous allez réussir cette note d'avancement car vous en avez déjà fait plusieurs du même type par le passé et il n'y a pas grand chose de compliqué dans cette tâche.

Valeur : elle est très faible. Vous doutez de l'utilité de cette note, d'ailleurs vous n'avez jamais osé le dire mais vous trouvez le fond et la forme de ce type de note sans intérêt. De plus c'est très ennuyeux à rédiger. Le haut de l'équation « espérance x valeur » est donc plutôt bas.

Les facteurs du bas de l'équation (la procrastination augmente quand ils diminuent) :

Impulsivité : ce facteur est très fort, vous êtes dans un open space bruyant, on vous propose un café toutes les 20 minutes et les notifications d'arrivée de nouveaux emails vous déconcentrent en permanence.

Délai : cette note est pour dans une semaine, le délai est moyen.

Valeur au plus bas, impulsivité et délai assez haut : résultat, vous procrastinez la note projet et les vidéos de chats gagnent cette fois-ci ! L'équation change radicalement à 1h de l'échéance, car à ce moment-là le facteur délai va se rapprocher de 0 et la motivation grimpera en flèche, vous attaquerez enfin cette note que vous bâclerez en quelques minutes.

2^e exemple : quelle est votre motivation à commencer ce projet perso de R&D qui pourrait aboutir dans deux ans sur un nouveau produit ou même sur le lancement d'une nouvelle activité professionnelle ?

Les facteurs du haut de l'équation :

Espérance : elle est faible. Ce type de projet est totalement nouveau pour vous et vous êtes loin de votre zone de confort. Votre confiance en vos capacités sur ce projet est relativement basse.

Valeur : elle est fluctuante. Un jour vous vous dites qu'elle est énorme mais le lendemain vous avez du doute de l'intérêt final de ce projet.

Les facteurs du bas de l'équation :

Impulsivité : ce facteur est très élevé. Tout se met en travers de votre route : vos activités professionnelles, familiales, internet, les réseaux sociaux, tout ! Le facteur impulsivité est au plus haut.

Délai : il est très important car c'est un projet de long terme qui n'aboutira sans doute que dans 1 ou 2 ans.

Espérance faible, impulsivité et surtout délai très importants : vous avez malheureusement tendance à procrastiner les actions de ce projet qui pourrait changer votre vie :-(

Maintenant que nous comprenons cette équation de la procrastination, étudions les contre-mesures et remèdes pour chacun des facteurs de l'équation.

Les remèdes

L'équation de la procrastination trace 4 voies claires pour augmenter la motivation de commencer tout de suite une action :

augmenter l'espérance

augmenter la valeur

diminuer l'impulsivité

diminuer le délai

Augmenter le facteur espérance

Les recherches (en particulier les travaux de Bandura) ont montré qu'on pouvait améliorer la confiance qu'on a en ses chances de réussite :

Par la persuasion verbale : faites comme Gérard Jugnot dans Une Époque Formidable : « *t'es un killer Berthier !* ».

Par le fait de voir d'autres personnes réussir ce type de tâche. Cela rendra la tâche plus accessible à vos yeux et augmentera les chances perçues dans la réussite de votre projet.

Par l'amélioration des compétences : l'entraînement, l'acquisition de compétences vous rendront plus confiants.

Par les accomplissements réels : réussir des actions similaires confirmera réellement vos capacités. C'est le moyen le plus efficace pour

augmenter ce facteur espérance. Toute réussite concrète augmentera ainsi grandement votre confiance en vous et diminuera le risque de procrastiner !

Augmenter le facteur valeur

La valeur des tâches ennuyeuses

Les tâches ennuyeuses ont une valeur extrêmement faible et toutes les chances d'être repoussées à plus tard.

Dans ce cas et si la tâche ennuyeuse est vraiment nécessaire, 2 remèdes sont à tenter :

Augmenter la difficulté, le plus souvent en se donnant un délai déraisonnable pour traiter cette tâche ennuyeuse. Exemple : j'ai un bon paquet de tâches administratives ultra ennuyeuses que je reporte depuis des semaines, je me donne alors un délai extrêmement court pour toutes les réaliser. Ce petit challenge supplémentaire rehausse la valeur sinon nulle de ces tâches.

Joindre l'utile à l'agréable : j'ai beaucoup de mal à préparer une présentation pour une conférence. En revanche, j'aime bien discuter autour d'un bon déjeuner. J'intègre l'action que je procrastine (préparer la conférence) à une activité qui m'est agréable (un bon déjeuner de travail), et paf je prépare ma conférence sans difficulté.

La valeur des actions au résultat lointain et flou

Pour des actions dont le résultat est très lointain, le risque est d'oublier la valeur qu'on y accordait au départ. Dans ce cas, reposer les questions suivantes va permettre de vérifier le « pourquoi », de visualiser le résultat et de confirmer que cette action reportée est en réalité la meilleure qui soit :

Quel est le résultat attendu derrière cette action ? Pourquoi je voulais faire ça déjà ?

En quoi je serai mieux une fois atteint ce résultat ? Et dans le détail, qu'est-ce qui sera mieux exactement ?

Cette action est-elle vraiment le moyen le plus efficace de me rapprocher de ce résultat ?

Au passage, ce questionnement peut aussi être l'occasion d'abandonner purement et simplement l'action si celle-ci n'est plus le meilleur moyen de se rapprocher du but poursuivi !

La valeur de l'effort

La vraie recette miracle pour augmenter ce facteur « valeur » de l'équation, consiste à trouver de la valeur dans l'action et dans l'effort lui-même,

en plus de la valeur attachée au résultat !

Prenons l'exemple du projet lointain qui va changer votre vie. L'idéal est de trouver du plaisir dans toutes les sous-étapes de ce projet, y compris les plus fastidieuses.

De nombreuses théories défendent cette voie du « goût de l'effort » :

Dans l'état idéal du Flow popularisé par Mihály Csíkszentmihályi, l'expérience du Flow en tant que telle devient une fin en soi. On parle d'activité autotélique qui se justifie par elle-même, sans avoir à considérer le but de l'activité. L'état du Flow nous rend ultra performant en plus d'être très satisfaisant.

En psychologie comportementale, la théorie du Learned Industriousness nous explique que les individus qui réussissent le mieux sont ceux qui trouvent une récompense supplémentaire dans l'effort lui-même, surtout quand cet effort est important. Tant que des succès intermédiaires sont engrangés, la sensation d'effort va petit à petit devenir satisfaisante à elle seule.

Dans l'approche « Growth Mindset » versus « Fixed Mindset » de Carole Dweck, l'une des conditions nécessaires au progrès et à la croissance personnelle ou collective, est l'amour pour l'effort lui-même.

Diminuer la facteur impulsivité

Plusieurs voies sont possibles pour diminuer l'impulsivité dans l'équation de la procrastination : on peut diminuer les stimuli de l'impulsivité, ou automatiser les réponses ou encore améliorer le contrôle de soi.

Contrôler les stimuli est la voie la plus facile à mettre en œuvre pour réduire les distractions qui sont la principale cause de l'impulsivité. Par exemple plutôt que de chercher à résister à la tentation de regarder mes emails à chaque notification, je vais tout simplement désactiver les notifications !

Dans la même veine, je vais m'installer dans une bibliothèque (ou dans un train !) plutôt que dans un café si j'ai besoin de calme total pour écrire cette note compliquée.

On peut aussi diminuer le facteur impulsivité en automatisant les réponses aux stimuli. En effet une étude montre qu'un prédicteur très fort de la procrastination est le nombre de choix et de décisions nécessaires à l'action qu'on repousse. Plus on doit décider et choisir, plus on a de chance d'échouer en chemin et de procrastiner. Le remède consiste alors à éviter les choix et les décisions en mettant en place un système qui le fait pour nous. Ce système doit permettre d'attaquer la tâche en pilote automatique. C'est la force des routines !

Exemple, j'ai tendance à procrastiner toutes mes tâches administratives, qui prennent pour certaines un retard couteux (E. Macron si tu nous regardes...). Une routine matérialisée dans un créneau systématique tous le vendredi après-midi, va me forcer à le faire sans trop me donner le choix. Une fois cette routine mise en place, la question de retarder ces tâches ne se pose plus ! On aura l'occasion de revenir sur la mise en place de ce type de routine, ce n'est pas une mince affaire je vous l'accorde.

Enfin, améliorer son contrôle de soi pour lutter contre l'impulsivité est un remède puissant. On abordera la question du contrôle de soi en détail dans le prochain article de cette série « science et procrastination ».

Diminuer le facteur délai

Comment diminuer ce facteur délai qui augmente mécaniquement la procrastination lorsque le résultat d'une action n'arrivera que dans un futur lointain ?

La solution consiste à « cacher » un résultat long terme derrière des résultats intermédiaires qui arriveront plus tôt. C'est une technique classique d'efficacité personnelle que fonctionne bien dans l'équation de la procrastination. Je découpe mon action ou mon objectif et je trouve des résultats atteignables dans un futur beaucoup plus proche, et hop j'ai largement diminué le délai et la motivation va grandement augmenter dans l'équation !

Conclusion

Le modèle de Piers Steel met donc au cœur de l'équation de la procrastination l'espérance, la valeur, l'impulsivité et le délai. Ce modèle nous sera extrêmement utile au quotidien car il nous permettra de comprendre et de trouver des remèdes.

Tout d'abord en mettant le doigt sur les raisons qu'on a de procrastiner une action bien précise. Est-ce que je repousse cette action parce que l'espérance est faible ? La valeur est faible ? Parce que l'impulsivité ou le délai sont trop forts ?

Ensuite en identifiant les remèdes en fonction du ou des facteurs déterminants la procrastination de cette tâche.

Si c'est l'espérance qui est trop faible : je me redonne confiance en progressant sur les savoir-faire nécessaires ou bien en côtoyant des personnes qui maîtrisent ce type d'action, ou encore tout simplement en engrangeant des petites victoires.

Si c'est la valeur de l'action, qui pêche, je m'assure que je poursuis le bon lièvre. Si la tâche est ennuyeuse, je la trafique pour la rendre in-

intéressante voire excitante. Saint Graal de la valeur : un goût de l'effort plus développé va permettre de donner de la valeur à l'effort de l'action lui-même.

** Si l'impulsivité m'empêche d'avancer, je contrôle les stimuli, j'automatise mes protections ou encore je développe mon contrôle de soi.

Enfin si le délai me pousse à procrastiner je trouve des étapes et des victoires intermédiaires dans un futur beaucoup plus proche !

Dans le prochain article de cette série « science et procrastination », nous allons tenter de mieux comprendre le contrôle de soi et son impact sur la procrastination. Comment fonctionne-t-il ? Comment puis-je le développer ? Stay tuned !

Lutter contre la procrastination en musclant le contrôle de soi

On a vu dans un précédent article de cette série *Science et procrastination*, l'importance du contrôle de soi comme un des meilleurs remèdes contre la procrastination.

Que nous dit la science sur le contrôle de soi ? À quelles règles est-il soumis ? Comment ce contrôle de soi peut-il s'affaiblir ? Comment développer ses capacités de contrôle de soi ? Comprendre les mécanismes de l'auto-régulation et du contrôle de soi, c'est comprendre le fonctionnement du principal remède contre la procrastination. Et ainsi identifier les voies pour nous en prémunir et reconquérir notre temps.

Les chercheurs Muraven et Baumeister, ont analysé des dizaines d'études pour proposer un point de vue original qui pourrait expliquer le fonctionnement du contrôle de soi. Muraven et Baumeister proposent ainsi l'hypothèse que le contrôle de soi se comporterait comme la force d'un muscle.

Penchons-nous sur les résultats de leur étude *Self-Regulation and Depletion of Limited Resources: Does Self-Control Resemble a Muscle?* , parue en 2000.

Le contrôle de soi

Voici leur définition du contrôle de soi :

« Le contrôle de soi intervient quand une personne tente de changer la façon dont elle aurait sinon pensé, ressenti ou agit. Les comportements de contrôle de soi sont conçus pour maximiser les intérêts à long terme de l'individu. Les gens exercent le contrôle de soi quand ils suivent des règles ou inhibent un désir immédiat pour retarder une récompense. Sans contrôle de soi, les personnes suivraient leur comportement normal, typique ou désiré. »

En résumé, le contrôle de soi c'est ce qui se met (ou pas) sur le chemin de nos comportements automatiques et réflexes.

Attention, ils précisent bien que le contrôle de soi n'est pas synonyme d'effort. Il existe en effet des actions difficiles qui nécessitent de l'effort sans pour autant requérir du contrôle de soi (je résous un problème de math, je joue aux échecs...).

Le contrôle de soi s'utilise quand on s'en sert

Muraven et Baumeister analysent des dizaines d'études sur le contrôle de soi, notamment en situation de stress pour poser ensuite leur hypothèse centrale : l'exercice de contrôle de soi va nécessairement créer un déficit de contrôle de soi, comme lorsque l'effort physique répété crée une fatigue musculaire.

Disséquons quelques unes des expériences listées par les deux chercheurs pour étayer leur théorie.

Premièrement, une expérience sur le contrôle de soi en condition de stress social. Deux groupes de personnes sont constitués. Le premier groupe réalise des tâches dans une petite salle avec peu de personne, le second groupe dans une grande salle avec beaucoup de monde. Après cette première phase, les 2 groupes sont mis dans le même espace et tentent de résoudre des puzzles extrêmement difficiles. On va ainsi mesurer leur contrôle de soi, à leur ténacité à résoudre le puzzle. Les personnes qui ont d'abord réalisé les tâches dans la salle très peuplée sont beaucoup moins tenaces et abandonnent plus rapidement la résolution du puzzle. Ces personnes ont diminué leur stock de contrôle de soi dans la première phase pour pouvoir absorber le stress social, et en avaient ainsi moins de disponible pour être plus tenace dans la phase de résolution du puzzle.

Une autre expérience citée explore la gratification différée (delayed gratification) chez des enfants. Une première phase de l'expérience consiste à demander à 3 groupes d'enfants de penser à des événements positifs, négatifs ou neutres suivant le groupe. Puis on leur dit qu'il peuvent jouer avec un jeu bien précis, mais qu'ils n'ont en revanche pas le droit de jouer avec un mobile (interdit mais accessible évidemment, pauvres enfants cobayes). Les enfants qui ont pensé à un événement négatif désobéissent plus vite, plus fréquemment et plus longtemps que les 2 autres groupes. Muraven et Baumeister font alors l'hypothèse que la gestion de l'évènement négatif par les enfants leur a fait piocher dans leurs réserves de contrôle de soi pour réguler des sentiments négatifs. Cette réserve, une fois à plat, les conduit à désobéir plus rapidement et plus fréquemment dans la seconde phase de l'expérience. Au passage on éprouve un peu de pitié pour les petits cobayes de cette expérience.

Citons une dernière étude sur l'endurance physique. Trois groupes de personnes sont soumis à une vidéo stressante et triste. On demande au premier groupe de contrôler et de réguler ses émotions, tandis que le second groupe doit amplifier ses émotions et enfin le troisième groupe ne pas les modifier. Les deux groupes qui ont du modifier leurs émotions (à la hausse ou à la baisse) montrent ensuite une diminution nette de leur niveau d'endurance physique en comparaison du groupe qui n'a pas cherché à modifier ses émotions. Là encore le modèle musculaire explique ces comportements car les 2 premiers groupes auraient usé leur réserve de contrôle de soi, au détriment ensuite de leur capacité à tenir plus longtemps un effort physique.

Les études et les angles sont donc multiples pour corroborer l'hypothèse selon laquelle l'exercice du contrôle de soi fonctionne comme la force

d'un muscle : plus on utilise le contrôle de soi et plus il se « fatigue ».

Un aspect clé de ce modèle c'est que ce stock limité est partagé par toutes les formes de contrôle de soi. Ainsi l'article montre que différentes situations de stress, de gestion d'émotions négatives, de vigilance ou d'endurance physique vont puiser dans le même stock !

On se rappelle alors que ce stock est aussi celui dans lequel on puise lorsqu'on tente de lutter contre la procrastination. Des situations stressantes ou la gestion d'émotion négatives vont nous rendre moins tenaces face aux tentations de procrastiner.

L'échec des modèles alternatifs

Bien sûr, d'autres modèles que celui du muscle tentent d'expliquer le fonctionnement le contrôle de soi.

L'impuissance apprise.

L'impuissance apprise consiste en la mise en œuvre d'un comportement sous-optimum à la suite de sa répétition. En langage commun on appellerait ça la spirale de la loose.

Ce modèle n'explique pas les résultats des expériences sur le contrôle de soi aussi bien que le modèle du muscle. En effet, de nombreuses expériences montrent que les personnes testées réussissent correctement les premières étapes avant d'échouer ensuite. Ce résultat expliqué par le modèle du muscle est en contradiction avec le modèle de l'impuissance apprise dans lequel l'échec conduit à plus d'échecs.

Si on revient à la question de la procrastination, ce n'est donc pas l'échec répété qui explique la tendance à procrastiner.

L'humeur et la dépression

L'humeur générale, l'anxiété ou la dépression n'expliquent pas non plus les résultats observés sur le fonctionnement du contrôle de soi.

Par exemple, des personnes au régime vont être moins performantes sur des tâches de ténacité, alors qu'il n'y a pas de preuve de différences de niveau d'anxiété et de dépression entre personnes au régime ou non.

En revanche les personnes au régime s'appuient en permanence sur leur contrôle de soi pour résister aux tentations qu'elles rencontrent. C'est bien le contrôle de soi de l'humeur ou du stress qui explique leur faible ténacité, et non pas le stress ou l'humeur.

Les moments de déprime ne sont donc pas la cause de notre procrastination en tant que telle, sauf parfois quand ils nous conduisent à piocher dans nos réserves de contrôle de soi pour réguler un comportement lié à cette déprime.

L'effort

Un modèle basé sur l'effort et l'énergie investis ne suffit pas non plus.

Ainsi une expérience a consisté à tester d'un côté un groupe qui réalise un exercice de mathématique difficile, et de l'autre un groupe qui doit se réguler en supprimant une pensée. Le niveau d'effort est jugé similaire par les deux groupes mais seul le groupe qui régule une pensée exerce son contrôle de soi.

Le groupe qui a d'abord réalisé l'exercice de math réussi ensuite mieux des tâches nécessitant un contrôle de soi que le groupe qui a du piocher dans ses réserves en supprimant une pensée. Encore une fois, c'est le contrôle de soi qui constitue la ressource clé, pas simplement l'effort.

C'est plutôt une bonne nouvelle dans la lutte contre la procrastination : des activités fatigantes ne vont pas nous conduire à procrastiner du moment qu'elles ne puisent pas dans nos réserves de contrôle de soi !

La musculation du contrôle de soi

Ce modèle de force musculaire est annonciateur de deux bonnes nouvelles dont il faut s'emparer dans notre lutte contre la procrastination :

le contrôle de soi peut se développer comme un muscle

le contrôle de soi peut se développer dans un domaine et bénéficier à un autre domaine

Quelques expériences

Dans une première expérience, des étudiants réalisent des exercices de contrôle de soi pendant 2 semaines, du type amélioration de la posture, régulation de l'humeur ou tenue d'un journal de leur repas. On observe alors des améliorations significatives dans leur endurance physique en comparaison d'étudiants qui n'avaient pas fait ces exercices. Ils ont ainsi musclé leur contrôle de soi par les exercices, au bénéfice de leur endurance physique.

Dans une autre expérience, des personnes qui participent à un programme d'exercices physiques réguliers voient d'autres pans entiers de leur vie s'améliorer considérablement. Ils se mettent à fumer moins, boire moins, et passent moins de temps devant la télévision.

À ce stade on pourrait se dire que ces améliorations sont des effets secondaires de l'activité physique mais une dernière expérience de musculation du contrôle de soi exclue cette piste.

Dans cette expérience, des personnes participent à un programme de meilleure gestion de leur budget. On leur demande de réduire leurs dépenses de loisir et de confort, et de tenir un journal de leurs dépenses.

Résultat, leur budget s'améliore, mais surtout on observe aussi d'autres effets secondaires spectaculaires sur leur contrôle de soi. Ces personnes fument moins, boivent moins et sont plus productives à l'école ou au travail !

Quelle conséquence pour notre sujet de la procrastination ? Eh bien toute activité qui vous permet de « muscler » positivement votre contrôle de soi va diminuer mécaniquement votre tendance à procrastiner, même entre domaines radicalement différents !

Les exercices type de cette musculation

Bien sûr on va éviter les exercices totalement stériles du genre « je configure plein de notifications sur mon smartphone qui sonnent sans cesse devant mes yeux et auxquelles je résiste impassiblement ». Il y a sans doute plus malin comme musculation du contrôle de soi.

Voici des exercices plus enrichissants :

Au beau milieu de ma journée l'envie irrésistible de consulter mon réseau social préféré me reprend pour la 20ème fois. J'en suis conscient (c'est déjà la moitié du chemin parcouru), et j'exerce mon self-control pour ne pas me précipiter dessus.

Je suis attentif et concentré en profondeur sur une tâche complexe pendant près de 1 heure sans interruption (écriture d'un mémoire compliqué, conception d'un algorithme...). Je prends conscience des envies d'auto-interruptions qui tiennent plus de la distraction que du repos... et j'y résiste.

Je m'inspire des expériences scientifiques évoquées plus haut. Par exemple l'exercice physique va augmenter mon muscle anti procrastination.

Comme en musculation physique, pas besoin de commencer avec 10 exercices différents, un ou deux feront l'affaire pour se lancer et augmenter notre confiance dans nos capacités.

Conclusion

Vous ne pouvez pas résister indéfiniment à la procrastination en exerçant votre contrôle de soi. Vos ressources en sont limitées et elles diminuent quand vous les utilisez.

Compter sur sa volonté pour ne pas procrastiner n'est donc pas une solution soutenable.

Les ressources de contrôle de soi sont amoindries par des sollicitations dans différents domaines : situations de stress, émotions négatives, gratification différée, endurance physique. Toutes ces expériences vont ainsi puiser dans une même réserve, la laissant réduite lorsque vous en avez besoin pour tenir bon contre votre tendance à procrastiner.

Plusieurs recommandations pour lutter contre la procrastination naissent alors de ce modèle :

Évitez de puiser dans vos ressources de contrôle de soi dans les moments où vous souhaitez à tout prix ne pas procrastiner. A cet égard, deux stratégies complémentaires sont possibles : évitez purement et simplement de vous retrouver dans les situations qui nécessitent du contrôle de soi (j'évite le stimuli). Ou alors rendez ces situations transparentes du point de vue du contrôle de soi, en développant les routines et les habitudes qui permettent de les aborder en pilote automatique.

Pour autant, ne cherchez pas à éviter les efforts en vous disant que l'effort physique ou mental va affaiblir vos barrières anti procrastination. Il n'en est rien, du moment que cet effort ne tape pas spécifiquement dans vos ressources de contrôle de soi.

Enfin, développez votre contrôle de soi va renforcer vos muscles anti procrastination quel que soit le domaine. Ce serait dommage de s'en priver !

