

Mon fils remet toujours tout à demain. Que faire?

QUESTION PSY



«La procrastination n'est pas un trait de caractère, mais un comportement, qu'on

peut donc modifier, rassure **Pascale Roux, psychologue et coach pour adolescents.**

Il ne s'agit pas de flemme non plus. En fait, le procrastinateur est un perfectionniste qui se fixe des objectifs très élevés mais qui, en même temps, manque d'estime de soi et ne se croit pas capable de réussir. Il peut arriver qu'il renonce, ce qui renforce encore cette mésestime mais, en général, il attend la dernière minute: là, il n'a plus d'autre choix que de faire «le

mieux qu'il peut». La tâche paraît alors plus facile qu'il ne le pensait et il regrette de ne pas s'y être mis plus tôt. De manque de confiance en soi en culpabilité et en regrets, procrastiner n'a donc rien de confortable. Heureusement, on peut en sortir. D'abord en baissant son niveau d'exigence, puis en apprenant à approcher son objectif par étapes. Au lieu de viser le sommet de l'Everest d'un coup, commencer par la marche d'approche, le camp de base... un pas à la fois. En cela, vous pouvez aider votre fils: soyez concret dans vos exigences et valorisez chaque résultat – même minime – de ses efforts.» ■■■ MI. M.

► **Contact:** www.pascale-roux.com