

Procrastination, Précrastination & Action Juste

Ce que Arendt et Sartre nous enseignent sur l'action en coaching

Cadre philosophique

Hannah Arendt : L'action véritable = apparaître au monde par un geste conscient, relationnel, qui fait advenir du nouveau (natalité).

Jean-Paul Sartre : Nous sommes "condamnés à être libres". Même ne pas choisir est un choix qui nous engage.

Tableau de diagnostic

Dimension	Procrastination (différer)	Précrastination (précipiter)	Action juste
Mouvement	Retrait, suspension, report	Agitation, réaction immédiate	Engagement conscient, rythme juste
Émotion sous-jacente	Peur (échouer, réussir, décevoir), paralysie	Anxiété, besoin de contrôle, fuite du vide	Clarté, consentement, présence
Fonction protectrice	Protège d'un risque identitaire perçu	Évite l'inconfort de l'incertitude	Assume la vulnérabilité du commencement
Lecture Sartre	Mauvaise foi : refus d'assumer sa liberté	Fuite devant le vertige du choix	Liberté assumée, responsabilité habitée
Lecture Arendt	Refus de "naître" dans le monde commun	Activité sans natalité (répétition stérile)	Natalité : faire advenir du nouveau
Signal corporel	Lourdeur, engourdissement, retrait	Tension, accélération cardiaque, agitation	Ancrage, respiration ample, élan clair

Questions puissantes pour le coaching

Face à la procrastination

- Qu'est-ce que cette procrastination protège en toi ?
- De quelle liberté as-tu peur ? (Sartre)
- Quelle "naissance" ce geste différé représente-t-il ? (Arendt)
- Si cette action n'était pas un risque, que deviendrait-elle ?
- Quel est le plus petit pas qui te permettrait d'apparaître ?

Face à la précrastination

- De quel vide cette urgence te protège-t-elle ?
- Qu'arriverait-il si tu ralentissais de 10% ?
- Cette action fait-elle naître quelque chose de nouveau, ou répète-t-elle ? (Arendt)
- Agis-tu depuis un "oui" ou depuis une fuite d'un "non" ?
- Ton corps dit-il "élan" ou "obligation" ?

Protocole d'intervention en 4 temps

1. Identifier le pattern (diagnostic)

Dans quelles situations le client procrastine-t-il ? Précrastine-t-il ? Repérer le contexte, les déclencheurs, les bénéfices secondaires.

2. Explorer la fonction (compréhension)

Que protège ce comportement ? Quelle liberté effraie ? Quel vide est évité ? Utiliser l'approche IFS ou la somatisation.

3. Trouver le micro-mouvement juste (expérimentation)

Quelle est la plus petite action alignée, incarnée, consentie ? Tester dans les 24-48h. Ancrer dans le corps avant l'action.

4. Célébrer l'apparition (natalité)

Reconnaitre que le client a "commencé quelque chose de nouveau". Honorer le courage de la vulnérabilité, pas seulement le résultat.

Compétences mobilisées (EMCC/ICF)

EMCC

- Compétence 5 : Maintenir la présence
- Compétence 6 : Écouter activement
- Compétence 7 : Susciter la prise de conscience

ICF

- Compétence 3 : Établir et maintenir des accords
- Compétence 5 : Maintenir la présence
- Compétence 7 : Susciter la prise de conscience

Rituel d'auto-coaching quotidien

Le matin (3 min)

1. Quelles actions aujourd'hui sont des élan vrais ?
2. Où risqué-je de précrastiner ? Puis-je m'autoriser une pause ?
3. Qu'est-ce que je procrastine ? Quel micro-pas pourrait dénouer le nœud ?

Le soir (5 min)

Noter une action où j'ai agi depuis un lieu juste — et me remercier.

Points de vigilance en supervision

• Projection du coach

Où est-ce que JE procrastine ou précrastine dans ma posture ? (silence non tenu, question trop rapide, intervention précipitée)

• Nouvelle norme tyrannique

Attention à ne pas créer une injonction à "l'action juste" qui culpabilisera le client. Valider l'imperfection.

• Dimension culturelle

Les rapports au temps et à l'action varient selon les cultures. Rester curieux que normatif.

• Pathologisation

Procrastination chronique peut signaler dépression, TDAH, burn-out. Orienter vers un thérapeute si nécessaire.

"C'est par nos actions que nous apparaîsons au monde."

— Hannah Arendt, Condition de l'homme moderne