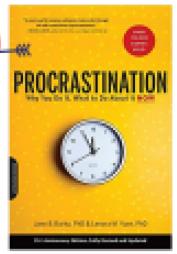
LA PROCRASTINATION : les causes de J. Burka et L. Yuen

paresse
pas de discipline
caractère faible



perfection
Facile, pas d'effort
pas de risques
pas de limitations

tout ou rien
éviter les défis
réussite = blessure
toujours bien

pas en contrôle
toujours assurer
pas me montrer
UNE seule réponse

1. pression
échec

2. doute
challenge

1. peur de l'échec

perfectionnisme

2. peur du succès

relation au temps
- chronos
- kairos

3. contrôle
se rebeller

4. attachement
rester dépendant

5. distance
autonomie

3. peur de perdre l'autonomie

4. peur de la séparation ou l'intimité

- temps du nurrisson
- temps de l'enfant
- temps de l'adolescent
- temps du jeune adulte
- temps de la quarantaine
- temps du senior