

Ces champions des vacances à la dernière minute

Psychologie. Organiser ses congés au dernier moment peut procurer un agréable sentiment de liberté. Mais également engendrer un stress inutile. Décryptage.

Entretien



Diane Ballonad Rolland, coach et auteure de *J'arrête de procrastiner* (1).

Pourquoi certains organisent-ils toujours leurs vacances à la dernière minute ?

Il existe différentes raisons. Pour certains, c'est une façon de décompresser en rejetant les contraintes de la vie quotidienne. C'est une réponse à un besoin de liberté et d'aventure.

D'autres procrastinent ou aiment carburger à l'urgence. Ils deviennent « accros » à la décharge d'adrénaline qu'ils ressentent lorsqu'ils se mettent un peu en danger. Cette attitude peut aussi révéler un excès de confiance en soi. La personne pense : « **Quoi qu'il advienne, j'arriverai toujours à m'en sortir** ». Ou bien, à l'inverse, cela peut traduire un manque de confiance en soi. Elle a du mal à se décider, car choisir, c'est renoncer. En s'y mettant au dernier moment, elle sait qu'elle ne peut plus revenir en arrière et craint moins de regretter.



Charles Duterre

Est-ce un mode de fonctionnement problématique ?

Pas nécessairement. La personne peut aimer cette façon d'improviser. Elle se sent flexible, légère et libre. Inconsciemment, on rêve tous de partir à l'aventure de manière impromptue, équipé du minimum. Au contraire, je vois des personnes qui anticipent trop, car elles ont besoin de tout contrôler et elles ont du mal à être dans le moment présent. Elles

ont tendance à être angoissées, y compris pendant les vacances, alors que ce temps de décompression leur est nécessaire.

D'autres le vivent mal ?

Exactement. Certains « retardataires » paient leur attitude. Souvent, ils se sentent stressés. Ils bénéficient de moins de choix et d'opportunités, ils dépensent davantage d'argent. Ils subissent plus qu'ils n'agissent. Tout

dépend aussi s'ils voyagent seuls ou non. Car leur comportement peut stresser et insécuriser leur entourage. Les enfants, notamment, qui ont besoin de repères fiables.

Comment s'organiser de manière plus sereine ?

D'abord, en comprenant les raisons pour lesquelles on s'y prend à la dernière minute. Souvent, on se rend compte qu'un seul petit élément empêche le passage à l'action. Ensuite, c'est souvent l'ampleur de la tâche qui décourage. Mieux vaut adopter la stratégie des « temps limités ». On découpe son projet en créneaux de quinze minutes. Dans le premier créneau, on s'interroge sur le type de vacances qu'on a envie de vivre. Trois jours plus tard, on prend quinze autres minutes pour réfléchir à des destinations. L'élan s'amorce sans douleur. Et ainsi, on ne se prive plus de l'attente gourmande du bon moment à venir.

Propos recueillis par
Audrey GUILLER.

(1) *J'arrête de procrastiner ! 21 jours pour arrêter de tout remettre au lendemain*, aux éditions Eyrolles, 214 pages, 11,90 €.

Mots fléchés, croisés, quiz, sudoku...
Vos jeux préférés à volonté toute l'année

ABONNEZ-VOUS !

SPECIAL JEUX



12 numéros
livrés chez vous

EN CADEAU
La parure de stylos
Spécial Jeux

-20%

2 ANS
D'ABONNEMENT
27€
SEULEMENT
au lieu de 34,80€

Offre valable dans les départements : 14 / 22 / 29 / 35 / 44 / 49 / 50 / 53 / 56 / 61 / 72 / 79 et 85.

Bulletin d'abonnement



Gagnez du temps :
abo.ouest-france.fr/spj



Renvoyez le coupon sans
affranchir à : Service Clients
Libre Réponse 15348
35099 Rennes Cedex 9



02 99 32 66 66, du lundi
au vendredi de 8 h à 18 h
et le samedi de 8 h à 12 h 30
(prix d'un appel local)

S194OPJSJ/APDO

OUI, je m'abonne à **12 numéros pendant 2 ans pour 27€**
au lieu de ~~34,80€~~ + la parure de stylos offerte,
je réalise **20 % de réduction.**

C194OPJSJ/APDO

Mes coordonnées Mme M. *Champ obligatoire

Nom* Prénom*

Adresse*

Code Postal* Ville*

Tél.* de préférence mobile

Email

Indispensable pour recevoir ma newsletter jeux tous les mercredis.

Je règle par

Carte Bancaire : N°

Expire fin Cryptogramme 3 derniers chiffres au dos de ma carte

Chèque bancaire ou postal de 27 €
à l'ordre de **Ouest-France Spécial jeux**

Fait à

Le :

Signature obligatoire

Les données personnelles recueillies vous concernant font l'objet d'un traitement informatique à des fins de prospection commerciale et de gestion des relations commerciales avec les abonnés. Elles sont conservées 5 ans. Conformément à la loi du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité, d'effacement de ces données. Vous pouvez également vous opposer à leur traitement en vous adressant par courrier à : Service Clients - TSA 80001 35071 RENNES CEDEX. Pour toute question relative à la protection des données personnelles, vous pouvez contacter par écrit ou par mail (pdp@sipa.ouest-france.fr) notre Délégué à la Protection des Données : Protection des Données Personnelles - SIPA Ouest-France - 21 Rennes Sud-Est - 10 rue du Breil - 35051 Rennes cedex 9.

• La parure de stylos vous sera envoyée dans la limite des stocks disponibles. Ouest-France se réserve le droit de vous envoyer un cadeau équivalent en cas de rupture de stock.

• Possibilité d'achat séparé : "La parure de stylos" au tarif de 2€08 + 3€ de frais d'envoi. Pour cela, envoyez votre demande sur papier libre, accompagnée de votre règlement d'un montant de 5€08 à l'adresse suivante : Service Clients TSA 80001 - 35071 Rennes Cedex.

• Offres valables jusqu'au 18/09/2019. Pour recevoir le prochain numéro, abonnez-vous avant le 02/09/2019.