



urgentisation-2

Tendance à percevoir toutes les situations comme étant urgentes, importantes et nécessitant une action immédiate. Cela se manifeste par une réaction excessive face au temps et une propension à accorder une priorité démesurée aux tâches et aux problèmes, souvent au détriment d'une réflexion approfondie ou d'une planification efficace. L'urgentisation peut générer du stress chronique et une sensation d'être constamment débordé, car elle engendre une pression constante pour répondre à des demandes perçues comme urgentes. Cette mentalité peut également conduire à des décisions impulsives et à une mauvaise allocation des ressources, car elle favorise la réactivité au détriment de la stratégie à long terme, entraînant une perte de perspective et de calme intérieur.