

Pourquoi aujourd'hui plutôt que demain?

SOCIÉTÉ La journée de la procrastination était hier, mais certains l'auront peut-être repoussée à aujourd'hui. Assumé ou non, ce phénomène nous touche tous. Décryptage.

PAR MAEVA PLEINES

«**P**rocrastinez maintenant, ne le remettez pas à plus tard», enjoint l'humoriste américaine Ellen DeGeneres. Une philosophie que ne partage pas Jean-Christophe Coujitou, médecin-chef de l'établissement des Toises à Bienne, qui nous offre son analyse du phénomène.

Jean-Christophe Coujitou, la procrastination, c'est quoi au juste?

Le mot est apparu à la Renaissance, du latin «procrastination» qui signifie «ajournement». Il a disparu quelques siècles, avant de réapparaître au 19e avec une connotation plaisante. Utilisé par des écrivains comme Colette ou Proust, le terme ne concernait pas la psychologie mais plutôt une désinvolture, une légèreté liée à la créativité.

Est-ce que tout le monde est touché par le phénomène?

Bien sûr, chacun peut être tenté de repousser une tâche au lendemain. Cependant, nous ne sommes pas tous égaux face à cette propension. Elle peut être causée par une faiblesse énergétique, de l'anxiété, un perfectionnisme excessif ou un défaut d'apprentissage de la maîtrise de soi. Par ailleurs, l'«impuissance apprise» peut mener à une faible estime de soi. C'est-à-dire que l'on intègre sa supposée incapacité à réaliser certaines choses, créant un plafond de verre et des comportements d'évitement dont fait partie la procrastination.

La pandémie peut-elle accentuer notre tendance à procrastiner?

Tout à fait. Car la procrastination peut aussi être liée à une



La procrastination est accentuée par le contexte actuel et peut même devenir pathologique, mais il existe des techniques pour la maîtriser. PIXABAY

perception altérée du temps, qui semble s'étirer, ce qui complique l'organisation des tâches en fonction d'un horaire structuré. La crise sanitaire, qui n'en finit pas, nous prive d'un cadre temporel prévisible, ce qui brouille notre capacité à concevoir des échéances. C'est pour cette raison que l'on a besoin d'envisager une fin à cette période, quitte à faire reposer nos estimations sur des croyances.

Est-ce que cette mauvaise habitude peut devenir pathologique?

Ça peut arriver, car plus on repousse une corvée, plus son importance grandit à nos yeux, créant un cercle vicieux. Sur le long terme, une procrastination

incontrôlée peut entraîner des échecs répétitifs, ce qui engendre de l'anxiété, voire un dégoût de soi. Elle peut notamment avoir un impact sur la vie sociale et professionnelle.

Ce symptôme peut, par ailleurs, survenir dans le cadre de névroses ou de dépressions. D'ailleurs, dans ce deuxième exemple, il s'agit parfois de déterminer si la procrastination est plutôt une conséquence ou une cause. Dans les cas extrêmes, la procrastination peut aboutir à un syndrome de Diogène, soit une négligence excessive où les patients ne s'occupent, par exemple, plus de leurs poubelles ni leur courrier, en somme de tout ce qui peut faire lien avec le reste de la communauté.

En résumé, dès que la procrasti-

nation devient invalidante, péjorant sensiblement la qualité de vie, elle peut être considérée comme pathologique. Il s'agit donc de chercher de l'aide avant de perdre le contrôle.

Comment soigner un manque de discipline handicapant?

Dresser une liste des choses à faire peut aider. On établit ensuite un ordre de priorité en fonction du degré d'urgence et d'utilité. Les tâches les plus faciles viennent en premier, car commencer par des petits succès engendre un effet d'entraînement positif. Si on a affaire à une corvée compliquée, je conseille de la décomposer en plusieurs actions intermédiaires, plus faciles à réaliser. Finalement,

on se fixe une contrainte de temps réaliste, séquencée par exemple en séances de 10 minutes, lors desquelles on s'isole de toute distraction.

En dressant ce plan d'action, il faudra penser à prendre en compte nos capacités et nos rythmes respectifs. Certains travaillent par exemple mieux tôt le matin, ou tard le soir.

La procrastination comporte-t-elle des côtés positifs?

Certes, ajourner une décision permet parfois de la laisser mûrir. Mais dans ce cas, il n'y a pas de notion d'évitement. Je ne considère donc pas cela comme de la procrastination, à proprement parler.