



Chirurgien devenu psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques, Dernier ouvrage paru : *La maladie a-t-elle un sens ? – Enquête au-delà des croyances* (Fayard 2008, Pocket 2010).

Procrastination

Qui n'a pas remis à plus tard une tâche contraignante, préférant faire autre chose que ce qui devrait être fait ? Personnellement, cela m'arrive fréquemment, notamment lorsque je « dois » rédiger une chronique pour *Psychologies Magazine*. Je perds alors beaucoup de temps à surfer sur internet, je trouve toutes sortes de prétextes pour quitter mon bureau, j'en arrive même à rentrer chez moi ou bien à faire des courses qui auraient pu attendre la fin de mon travail. N'importe quelle excuse est bonne pour éviter de me mettre à l'ouvrage. En fait, beaucoup de gens reportent sans cesse le moment de commencer leur travail, ils se distraient en s'engageant dans de multiples activités. Malheureusement, ils n'en profitent pas vraiment car, au fond d'eux, ils savent qu'ils devraient être en train de travailler. Ils ne s'investissent pas complètement dans ce qu'ils font, leur énergie est bloquée par leur propre résistance et leurs atermoiements finissent par les épuiser. Ils accomplissent alors avec retard ce qui aurait pu être effectué immédiatement. Pressés par le temps, certains avouent n'être motivés que par l'imminence de l'échéance. Le défi de parvenir à terminer une tâche en dernière minute devient une sorte de jeu excitant ; il ne leur est plus possible d'agir autrement que dans l'empressement. Cette tendance à remettre à plus tard ce qui pourrait être fait dans l'instant a reçu le nom de « procrastination ». Le mot n'est pas synonyme

de paresse mais plutôt d'évitement. Procrastiner ne consiste pas à ne rien faire, au contraire : celui qui procrastine se laisse emporter dans une véritable frénésie d'activités afin de différer le moment où il est obligé de s'atteler à la tâche problématique. Généralement, cela se produit chaque fois qu'il lui faut fournir un effort qui ne procure pas une satisfaction immédiate. Ce constat a conduit certains neurologues à expliquer ce comportement par une défaillance des circuits cérébraux de la récompense. Mais cette hypothèse n'a pas été prouvée. Ce qui est plus certain, en revanche, c'est que la procrastination est liée au perfectionnisme. Le sentiment d'être incompetent pour accomplir parfaitement une tâche nous incite alors à nous engager dans une série d'activités moins exigeantes. Cela permet d'éviter d'avoir à affronter un échec.

Procrastiner protégerait donc l'estime de nous-même ; pendant un temps tout au moins, car, à force de ne pas accomplir ce qui devrait l'être, nous risquons rapidement de n'éprouver plus aucune fierté. Nous aurions donc intérêt à tempérer notre recherche de perfection. Dans d'autres cas, c'est l'impression d'avoir une obligation qui nous pousse à différer notre action. Tout se passe comme si nous avions un rapport conflictuel avec une autorité. Peut-être parce que, dans l'enfance, nous n'avons pas pu faire entendre certains refus. Du coup, devenus adultes, il nous paraît indispensable de résister

Procrastiner n'est pas synonyme de paresse mais plutôt d'évitement

aux contraintes, même si, parfois, nous nous les imposons à nous-même. Nous devrions donc apprendre à faire la différence entre l'autorité extérieure et notre propre autorité intérieure. Car nous pouvons toujours considérer certaines obligations comme des choix librement consentis. Nous n'avons alors plus aucune de raison de nous opposer à notre propre volonté. Automatiquement, nous récupérons l'énergie bloquée dans notre résistance. J'essaierai de m'en rappeler, la prochaine fois que je procrastinerai...