

L'année prochaine, j'arrête la procrastination!

Author : melodie-mertz

Date : 27 mars 2013

Trouver mille et une choses à faire pour repousser jusqu'au lendemain l'accomplissement d'une tâche pourtant identifiée comme prioritaire – cette pratique porte un nom : la procrastination. Par définition, elle fait du futur, même proche, une zone d'incertitude, un territoire de l'imprévu – et représente un des ennemis jurés de la « bonne résolution » dont elle « garantit » la non-exécution. Tentons de mieux comprendre cet étrange phénomène.

« J'ai toujours aimé l'histoire médiévale. Faute de pouvoir voyager dans le temps, j'aime bien écrire des histoires sur cette époque. » Depuis qu'il est au chômage, Antoine vise la publication. Mais ce qui était sa passion est devenu une corvée. *« J'arrive plus à m'y mettre. Tous les soirs, je repousse au lendemain »,* dit-il désolé, sous le regard compréhensif de ses amis. Assis dans un bistro à cinq cents mètres de leur bibliothèque, la plupart sont étudiants et avaient prévu de bûcher. Marie, la plus jeune, rigole *« Le café serré c'est pour me re-motiver! Mais dans une demi-heure j'te dirai sûrement que j'en ai trop bu et que j' suis trop nerveuse pour retourner bosser »*.

Plus tard, c'est toujours mieux, non? Certains en ont même fait un art de vivre, comme Nicolas, étudiant aussi, mais en dernière année. *« Mes travaux, j'les fais toujours à la dernière minute. Le problème c'est que cette fois, celui sur lequel je bosse, c'est mon travail de fin d'étude, et que j' dois le rendre dans quelques jours »*. Mais pourquoi finir de le rédiger alors qu'il peut répondre à des questions sur la procrastination ¹ ?

« Mais pourquoi donc ne le fais-tu pas maintenant ?! »

Donc, tous des fainéants? Pas si simple, pas si sûr... *« J'ai entièrement repeint mon kot au début du blocus ! »* se surprend Marie. En fait, le « procrastinateur » n'est pas inactif, il bouleverse l'ordre de ses priorités, par rapport à ce qui avait prévu. Ainsi Marie avait-elle établi un planning d'étude mais, le moment venu, a préféré sortir ses pinceaux.

Les théories de David Allen sont éclairantes: selon lui, attribuer, à l'avance, un degré de priorité à une tâche tient de l'illusoire. Au contraire, c'est au moment de l'exécuter que tout se joue. Peu importe si un travail est jugé important au moment de la réception des instructions, car si, au moment de le faire, il est en concurrence avec des activités plus attrayantes ou si le contexte n'est pas favorable, il passera à la trappe. C'est ce que décrit, sans le savoir, Nicolas: *« un travail de philo par exemple: j'aurais dû l'étaler sur une semaine, mais quand je fais ça, j'ai l'impression que ça bouffe tout MON temps »*.

Pour lui, c'est l'intérêt personnel qui pèse dans la balance: *« Je n'arrive pas à dépasser le stade du "ça m'intéresse pas alors je fous rien". »* Antoine, par contre, c'est le fait de se sentir

contraint qui le freine: « *Avant, écrire était un plaisir. J'écrivais? Tant mieux. J'écrivais pas? Tant pis. Mais depuis que je me suis fixé des objectifs et que l'argent est rentré dans le jeu... je bloque.* »

Et les psychologues, qu'en disent-ils? Une chose est sûre, pour eux, la procrastination n'est pas une maladie mais le symptôme d'un souci sous-jacent – la dépression, par exemple. Ou la peur de l'échec, comme le manifeste Nicolas: « *Au pire si le travail est raté, je peux toujours me servir de la procrastination comme excuse et me dire que sans elle, j'aurais fait mieux* ».

Anormale, la procrastination ?

Par rapport aux normes sociétales, en tout cas, le décalage est certain. A une époque où les nouvelles technologies de la communication font l'apologie de l'instantané, la procrastination, qu'importe sa durée, est audacieuse. Elle revisite aussi le principe désormais sacro-saint de la *dead line*, si important dans les nouvelles manières d'organiser la production. Travaux scolaires, déclaration fiscale, dépôts de candidatures pour un emploi – autant d'exemples d'échéances qui rythment notre activité socio-professionnelle. Mais aussi, et surtout, un système de punition qui se met en branle une fois la date dépassée. Certes, si vous ne payez pas votre facture d'électricité à temps, on ne vous coupera pas (tout de suite) l'alimentation, mais le montant dû grimpera rapidement. De même, si Marie ne passe pas ses examens de janvier, elle le « paiera » en juin.

« Procrastiner », c'est refuser de se sentir menacé, se moquer des « intérêts » à payer. C'est croire qu'on peut choisir soi-même l'échéance. Le croire un instant seulement, car le retour à la norme est quasi systématique. « *C'est juste une mise sur « pause » temporaire par rapport à ce qu'on est supposés faire* », explique Antoine.

Une attitude pas si subversive que ça

Toutes les personnes interrogées ici reconnaissent que la procrastination ne peut ni durer, ni se généraliser. Nicolas: « *Si toute ma génération se contente de tout faire au dernier moment, ça ne va pas aller. Il faudra une prise de conscience collective* ». La procrastination est d'ailleurs généralement accompagnée d'un sentiment de culpabilité, preuve que ceux qui la pratiquent ne désirent pas en faire la nouvelle norme. « *Je culpabilise parce que je sais que je suis en tort* », reconnaît Marie, un peu gênée, avant d'ajouter : « *Mais en fait, je crois que c'est une bonne culpabilité. Parce que plus je remets au lendemain, plus je culpabilise et donc vais avoir tendance à retourner bosser* ». Plus la procrastination dure, plus la menace de punition voit son efficacité renforcée. Procrastiner apparaît dès lors presque comme une mise à l'épreuve du système, au terme de laquelle celui-ci est réintégré, par le retour à une attitude « normale ». Et nombreux sont ceux qui font tout pour accélérer le processus.

Y mettre fin !

Bien sûr, ce phénomène fait les choux gras des coachs personnels. Tous se creusent les méninges pour trouver « la » meilleure manière d'en finir avec ce « problème ». Ça peut aller de

« vous fixer des objectifs réalistes » à « classer les tâches par degré d'urgence » en passant par « faire un point quotidien sur leur avancement ». On pourra aussi proposer aux adeptes de la procrastination désireux « de s'en sortir » des solutions qui conjuguent imagination et ambition : par exemple, « prendre vos décisions comme si vous étiez à la tête de l'armée américaine, à la veille du débarquement en Normandie » - on appelle cela la « Matrice d'Eisenhower ». Pour réussir votre opération Overlord du quotidien, vous devrez classer vos activités selon deux axes: leur importance en fonction de vos objectifs stratégiques et leur urgence. En croisant ces deux axes, vous obtiendrez quatre degrés de priorité: 1. Activité décisive (importance et urgence fortes). 2. Objectifs importants (importance forte, urgence faible) 3. Interruption (importance faible, urgence forte) 4. Distraction (importance et urgence faibles). Problème réglé, mon général? Si ce n'est pas le cas, vous pourrez toujours vous rabattre sur un club de procrastinateurs anonymes ².

« Procrastiner », et rester bon citoyen

Toutes ces tactiques jouent sur votre sentiment de culpabilité pour vous faire arrêter la procrastination. Or, il existe aujourd'hui une tendance plus marginale, qui, au contraire, la valorise. John Perry, avec son essai « *Procrastination structurée* », en est un acteur clé. « *Les procrastinateurs font des choses utiles comme jardiner ou tailler des crayons [...]. Parce qu'elles sont un moyen d'éviter de faire quelque chose de plus important. La procrastination structurée exploite ce fait* », écrit-il. En d'autres termes, le meilleur moyen d'effectuer une tâche est de se convaincre qu'il y a plus important à faire! Tout l'inverse de la matrice d'Eisenhower, en somme. Mais ne croyez pas pour autant que John Perry veuille encourager le refus des normes sociétales citées plus haut. Au contraire, dans son essai, nous lisons aussi: « *avec ce type de structuration appropriée des tâches, le procrastinateur devient un citoyen utile. En effet, il peut même acquérir, comme moi, la réputation de faire beaucoup de choses.* »

La procrastination dérange. Elle est un obstacle qu'il faut savoir manier à son avantage si on veut devenir un « bon citoyen », ou alors il faut carrément tout faire pour s'en débarrasser. Celui qui la pratique, même, en est souvent honteux et désolé. Certains vont jusqu'à la considérer comme une « maladie » et à la trouver « handicapante ». Pourquoi? Parce qu'elle ne correspond pas à leur rythme de vie habituel ou à celui que leur milieu trouve « normal » (rapidité, respect du calendrier, etc.). Sans aller jusqu'à parler d'un souffle révolutionnaire, la procrastination nous apparaît comme une sorte de stratégie comportementale en résistance par rapport à une organisation du monde (et du travail) qui fonctionne de plus en plus « à la deadline ». Elle fonctionne comme une prise de marge, elle permet de gérer l'inadéquation entre les rythmes estimés « normaux » et les cadences propres à l'individu – pour le coup un peu « rebelle » ou « déviant ».

Mélodie Mertz