

Procrastination

La **procrastination** (du latin *pro* et *crastinus* qui signifie « de demain »¹) est une tendance à remettre systématiquement au lendemain des actions (qu'elles soient limitées à un domaine précis de la vie quotidienne ou non). Le « retardataire chronique », appelé **procrastinateur**, n'arrive pas à se « mettre au travail », surtout lorsque cela ne lui procure pas de satisfaction immédiate.

Profil et comportements types

Être un « retardataire chronique » ne signifie pas ne rien faire. Au contraire, le sujet peut être pris d'une véritable frénésie d'activités (aller faire les courses, entamer un grand ménage de printemps, repeindre les volets, prendre des nouvelles de la grand-mère, faire de la maintenance informatique, etc.), tant que celles-ci ne possèdent aucun rapport avec la tâche problématique².

Descriptions et raisons probables

Les causes psychologiques de procrastination sont toujours sujet aux débats. Par étude clinique, il y aurait une connexion avec l'anxiété, une faible estime de soi et une mentalité masochiste. D'un autre côté, par étude méta-analytique, l'anxiété et le perfectionnisme n'ont aucune connexion ou, au mieux, une connexion extrêmement faible avec la procrastination. À la place, la procrastination est fortement connectée avec un manque de confiance en soi (par ex. l'impuissance apprise), l'ennui et l'apathie. La plus forte connexion avec la procrastination, cependant, est l'impulsivité³.

Selon le psychologue Walter Mischel de l'université Stanford, qui a mené des expériences dans les années 1960, ce phénomène est principalement dû à un manque d'apprentissage de maîtrise de soi, de ses désirs. Selon lui, et quelques autres universitaires à sa suite, on peut apprendre cela vite et bien, surtout pour les enfants quand les parents sont partie prenante à cet apprentissage⁴.

Dans son *Traité de caractérologie*, René Le Senne détaille le tempérament dit « nerveux » (Émotif, non Actif, Primaire) dont l'activité, bien que souvent forte, n'existe que si l'émotion la sous-tend. Là où l'émotion fait défaut (par exemple notes de frais, rangements de routine...), faute de satisfaction immédiate escomptée, l'activité peut ne plus se manifester. Le Senne appuie ses observations d'un tableau de données chiffrées dont il observe qu'ils « vérifient la connexion entre le raccourcissement du passé, lié à la primarité, et le raccourcissement de l'avenir, limité au prochain », ce qui semble une traduction de l'importance plus grande du présent chez le procrastinateur, que signalent les études précédemment citées⁵. Quelques résultats de « *scores* » dans ses observations :

- *Se soucier de résultats immédiats* obtient par exemple un score de 66,7 chez le nerveux, maximal toutes catégories caractérologiques confondues dans son étude (contre une moyenne de 39,5).
- *Négliger les travaux imposés* : 41,4 pour les nerveux (max.) contre une moyenne de 19,3.
- *Ajourner* : 81,1 pour les nerveux (max.) contre une moyenne de 46,6
- *Facilement découragé* : 52,9 pour les nerveux (max.) contre une moyenne de 30,8

En littérature

Cette section **ne cite pas suffisamment ses sources**. Merci d'ajouter en note des références vérifiables ou le modèle {{Référence souhaitée}}.

- Un leitmotiv dans le fameux *Journal intime* d'Henri-Frédéric Amiel : « [...] Je ne lis toujours rien, sauf les journaux, et je ne trouve le temps pour rien. Une immense paresse engourdit de plus en plus mon

être, et la *procrastination* du vieux professeur réduit à zéro ma vie utile. Toujours ni but, ni volonté, ni plan, ni énergie, ni espérance; vie au jour le jour et à vau l'eau »⁶

- Une expression utilisée par Marcel Proust dans *À la recherche du temps perdu* : « Les difficultés que ma santé, mon indécision, ma "procrastination", comme disait Saint-Loup, mettaient à réaliser n'importe quoi, m'avaient fait remettre de jour en jour, de mois en mois, d'année en année, l'éclaircissement de certains soupçons comme l'accomplissement de certains désirs. »⁷
- La version française de l'un des tomes des annales du Disque-monde de Terry Pratchett s'intitule *Procrastination*.
- Ivan Gontcharov, *Oblomov* (1859)
- Christian Liger, *La Nuit de Faraman* (1999) , où la procrastination est appelée Ligerisme
- Jorge Cham, *Piled Higher and Deeper*
- Élisabeth Canitrot, *La Tentation du lendemain* (2010)
- Jane B. Burka et Lenora M. Yuen, *Comment ne plus être en retard* (2010)
- Roland Barthes et un article intitulé « les marinades »

Notes et références

- ↑ Entrée « *crastinus* », dans Félix Gaffiot, « Dictionnaire latin français [archive] », Hachette, 1934.
- ↑ (en) John Perry, « How to Procrastinate and Still Get Things Done », dans *chronicle.com*, 23 février 1996 [texte intégral [archive]]
- ↑ (en) Steel Piers, *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done*, New York, HarperCollins, 2010 (ISBN 9780061703614) [lire en ligne [archive]]
- ↑ Pourquoi remettons-nous souvent les choses au lendemain ? [archive], article du quotidien *Le Monde*, daté du 7 janvier 2011.
- ↑ René Le Senne, *Traité de caractérologie*, Presses universitaires de France, 1957, 5^e éd., 658 p. (ISBN B004SVLGT6), p. 109
- ↑ Henri-Frédéric Amiel, *Journal intime*, tome III, édition *L'age d'homme*, 1980, p. 618
- ↑ Marcel Proust, *Albertine disparue*, Gallimard, 1988 et 1992, p. 93

Annexes

Bibliographie

- D^r Piers Steel, *Procrastination, Pourquoi remet-on à demain ce qu'on peut faire aujourd'hui*, éditions Privé, (ISBN 9782350761022).
- Rita Emmett, *Ces gens qui remettent tout à demain*, éditions de l'Homme, (ISBN 2761915895).
- Jane B. Burka, Leonora M. Yuen, *Comment ne plus être en retard*, éditions Pocket, (ISBN 2266107216).
- D^r Bruno Koeltz, *Comment ne pas tout remettre au lendemain*, éditions Odile Jacob, (ISBN 2738117104).
- D^r Stéphanie Hahusseau, *Comment ne pas se gâcher la vie*, éditions Odile Jacob Poches, (ISBN 2738112765).
- Neil A. Fiore *The Now Habit: A Strategic Program for Overcoming Procrastination and Enjoying Guilt-free Play*, St Martin's Press, (ISBN 9781585425525).
- Kathrin Passig et Sascha Lobo, *Demain, c'est bien aussi. Ou comment régler ses affaires sans aucune discipline personnelle*, Anabet éditions, 23 avril 2010 (ISBN 9782352660644).
- Élisabeth Canitrot *La Tentation du lendemain*, (ISBN 2748357558) octobre 2010
- John Perry, *La procrastination*, Autrement, 2012 (ISBN 2746733412)