IDENTIFER LES CAUSES

Procrastination : identifier les causes pour trouver des solutions

La **procrastination** est un phénomène extrêmement répandu.

Avez-vous tendance à repousser au lendemain ce que vous devez faire sur l'instant ? Faites-vous partie de ceux qui attendent le dernier moment avant de faire certaines tâches, en particulier lorsqu'il s'agit d'une tâche rébarbative ou d'une tâche ennuyeuse ? Vous arrive-t-il d'avoir la « flemme » d'effectuer certaines actions, même lorsque vous savez qu'elles sont indispensables pour atteindre vos objectifs ?

Oui ? Vous êtes sur la bonne page, « **procrastinateur** » cet article est fait pour vous !

Rassurez-vous, vous n'avez aucune raison de culpabiliser. **Nous avons tous une tendance à la procrastination plus ou marquée.** Simplement, il est vrai que le phénomène de procrastination nous touche selon des degrés différents.

Avant d'entrer dans le vif du sujet, qu'est-ce que la procrastination ?

La procrastination correspond au fait de **remettre au lendemain** une tâche jusqu'à ce que celle-ci atteigne un degré d'urgence aigu.

Les raisons de ce manque de motivation peuvent être multiples. Il peut résulter de peurs (*en particulier la peur de l'échec*), d'un manque de confiance en soi, de paresse, ou simplement d'une mauvaise habitude. Il est également possible que l'action à réaliser nous apparaisse comme une corvée ou nécessitant un effort excessif de notre part. Certains d'entre nous ont tendance à se laisser distraire facilement et éprouvent des difficultés à se recentrer. Notons que le perfectionnisme peut également conduire à l'inertie.

Enfin, un article publié dans France Culture en août 2018 et s'appuyant sur une étude appelée « The structural and Functional Signature of Action control » évoque la taille de l'amygdale comme une réponse à la procrastination. Lorsque cette partie du cerveau est surdéveloppée, nous aurions tendance à privilégier les conséquences négatives de nos actes, ce qui entrainerait une forme de paralysie.

Quelles que soient nos excuses, les stratégies d'évitement que nous mettons en place ont toujours la même conséquence : pour éviter de sortir de notre zone de confort, nous décalons ces tâches délicates dans le temps en espérant être plus enclins à les réaliser ultérieurement. Reporter au lendemain ce que nous pouvons faire sur le moment devient une mauvaise manie.

À ce propos, faisons une **parenthèse étymologique** : "Procrastiner" vient de l'adverbe « cras » en latin qui signifie « demain »... Tout s'explique !

Deux formes de procrastination ?

En Europe, et plus particulièrement dans l'hexagone, la procrastination est considérée comme une incapacité à gérer son stress, une mauvaise gestion du temps, un manque d'efficacité personnelle et relève donc de la paresse.

De nos jours, la procrastination est un véritable sujet dont les sociologues, les chercheurs, les psychologues, mais également les chefs d'entreprises se sont emparés.

Les psychologues ont pu mettre en avant deux types de procrastinateurs : les **procrastinateurs de situation** et les **procrastinateurs chroniques**. Où vous situez-vous ?

- **Les procrastinateurs de situation :**

Pour 80% des personnes, la procrastination est un **phénomène passager**. Il peut être dû à une tâche jugée consciemment ou inconsciemment difficile, qui ne nous plait pas, ou qui est considérée comme pouvant gâcher notre journée.

- **Les procrastinateurs chroniques :**

Pour les 20 % restants, la procrastination est une **véritable pathologie** qui se déclenche systématiquement au moment où une tâche importante doit être réalisée. Les procrastinateurs chroniques repoussent l'action au lendemain, puis au surlendemain et finissent par ne jamais la réaliser. La procrastination chronique peut résulter de troubles anxieux ou d'un stress post-traumatique. Elle peut également annoncer un burn-out, un état dépressif ou d'épuisement.

En résumé, la procrastination résulte toujours d'une situation de stress plus ou moins importante. Pour la majorité d'entre nous, les fameux "80%", **la procrastination n'est pas un mal en soi ni une fatalité**.

Ce qui s'avère être plus inquiétant concerne les procrastinateurs chroniques. Pour ces derniers, la cause de leur inertie est purement émotionnelle et résulte souvent d'un biais cognitif. Selon le professeur Tim Pynchl "**La procrastination n'est pas un problème de gestion du temps, c'est un problème de gestion des émotions** ».

Quand procrastiner devient nocif

La procrastination considérée comme pathologique peut conduire à un véritable cercle vicieux freinant toute action et empêchant la prise de décision. Lorsqu'il s'agit d'un comportement compulsif, elle peut être à l'origine de mal-être d'une diminution de l'estime de soi, de dépression, voire de burnout.

Quelle qu'en soit la cause (*recherche de gratification immédiate, côté perfectionniste, peurs, difficulté émotionnelle ...*), la procrastination chronique traduit une véritable stratégie d'auto sabotage. C'est précisément dans ce contexte que la procrastination devient handicapante.

Que vivent ces procrastinateurs chroniques ?

Lorsque procrastination rime avec stress chronique, nous retrouvons bien souvent :

- L'incapacité à sacrifier l'instant présent
- La mise à l'épreuve de l'humeur (*nervosité, impulsivité, anxiété, crise de panique...*) ;
- Les conséquences physiologiques liées à l'adrénaline et au cortisol, hormone du stress (*manque de sommeil, maux de ventre, accélération du rythme cardiaque...*) ;
- La perte d'énergie, de motivation et la difficulté à être productif ;
- La culpabilité ;
- La dépression ;
- Le manque d'organisation ;

- Un sentiment de « flemme » intense
- Des troubles psychosomatiques...

Ainsi la procrastination chronique qui peut être traduite par une incapacité à vaincre l'inertie peut avoir des conséquences douloureuses et handicapantes. Dans ces conditions, des **exercices de respiration**, de **sophrologie** ou **l'exercice physique** peuvent être aidants. Mais bien souvent, le recours à un **thérapeute** ou un **coach professionnel** sera nécessaire.

Cependant, il convient de relativiser. Rappelons que **de grands auteurs tels que Victor Hugo avaient également des difficultés à vaincre la procrastination**. D'ailleurs, le fait de procrastiner ne présente pas que des aspects néfastes.

Les bienfaits de la procrastination

Derrière ses aspects à consonance négative, **la procrastination a plusieurs bénéfices cachés**.

Attendre la dernière minute pour réaliser une tâche n'est pas idéal pour la productivité, nous le concevons. Mais cela n'est pas toujours synonyme de mauvaise idée. La procrastination nous pousse dans nos retranchements et nous permet d'être plus productifs.

4 vertus de la procrastination positive sont traditionnellement citées :

– La créativité

Bien souvent, mettre une activité de côté pour faire une pause permet de prendre du recul. Peu après, nous retrouvons productivité et efficacité au moment de nous atteler de nouveau à l'action. Notre cerveau ayant eu un bol d'oxygène suite à cette déconnexion vis-à-vis de la tâche à réaliser est plus stimulé et bénéficie d'un regain d'énergie, idéal pour se concentrer.

– Énergie

La procrastination retarde l'anxiété et le stress...*paradoxal* ?

En effet, en repoussant un peu l'échéance, lorsque nous passons à l'action nous sommes plus efficaces. La peur générée pendant cette période de latence stimule le système nerveux et provoque une légère anxiété qui nous aide, contre toute attente, à accomplir notre devoir dans les temps. (*Procrastination 1- Cliché 0*)

– Concentration

La procrastination nous offre un temps pour nous recentrer. Cette technique permet ainsi d'éviter de s'éparpiller sur plusieurs choses à la fois. Focus sur la tâche à accomplir, il devient plus facile d'atteindre ses objectifs.

Nous savons que désormais, l'action que nous devons accomplir est là, et qu'il n'y a plus moyen d'y échapper. Il devient primordial d'adopter une bonne gestion du temps, nous nous concentrons sur la tâche à accomplir.

– Efficacité

Enfin, ne rien faire jusqu'à la dernière minute pourrait nous aider à devenir efficaces dans certaines situations.... Si, si ! Il semblerait que pendant ce temps de pause notre cerveau continue à travailler. Lorsque nous nous remettons à l'ouvrage, nous avons alors arrêté de

tergiverser, nous allons droit au but, nous avons lâché prise quant à nos doutes et inquiétudes. En résumé, nous devenons plus efficaces.

Cependant, ce n'est pas parce que la procrastination a des vertus qu'il faut en abuser. Comme avec le chocolat, chaque excès génère un risque.

(Parenthèse) La suractivité

À l'opposé de la procrastination, la suractivité

À l'antipode de la procrastination, **vouloir trop en faire n'est pas toujours profitable** pour notre santé et notre productivité. Ne pas savoir dire non, être incapable de déléguer ou accepter facilement des tâches qui ne sont pas essentielles et empiètent sur nos fonctions principales peut générer :

- Un état de fatigue constant ;
- Une sensation de surmenage ;
- Un risque de travail mal exécuté ;
- Une difficulté à gérer ses priorités ou son temps ;
- Des troubles du sommeil

Comme pour les conséquences du stress, ces symptômes sont autant de facteurs susceptibles de mener au burnout ou à la surcharge cognitive.

La suractivité entraîne les mêmes conséquences que la procrastination chronique

Le surinvestissement professionnel amène les travailleurs à travailler sans relâche. À cela s'ajoutent une augmentation des niveaux d'exigence individuels et une faible appréciation des résultats obtenus. Cet excès contribue à un état de mal-être.

Les journées sont de plus en plus longues. Les sollicitations externes, et avec elles le niveau de stress sont de plus en plus importants. Celles-ci absorbent toutes nos pensées. L'humeur est mise à rude épreuve. En prise aux pensées négatives, nous devenons d'humeur massacrate, fatiguée, perturbée et anxieuse ?

Dans l'hypothèse de la suractivité comme dans celle de la procrastination, les performances décroissent, parfois elles disparaissent.

Procrastination vs suractivité, un juste milieu à préserver

Procrastination ou suractivité, comment trouver les limites ? Ces phénomènes opposés auxquels bons nombres d'entrepreneurs sont confrontés chaque jour doivent être surveillés avec la plus grande vigilance. D'ailleurs, il n'est pas rare que l'entrepreneur alterne des périodes de procrastination et de suractivité.

Quand il s'agit de réaliser un travail, de gérer des priorités ou de définir des objectifs, nous ne sommes pas tous exposés à la même résistance psychologique. Effectivement, les périodes de procrastination ou de suractivité sont inévitables ! Il s'agit de prendre conscience de ses limites et les accepter. Éviter que ces alternances de rythmes de travail ne deviennent notre quotidien, c'est savoir se préserver et miser sur le long terme.

Ainsi, **le fait de se laisser consciemment du temps libre est nécessaire.**

Dans ces conditions, faut-il se débarrasser ou apprécier la procrastination ?

Dans tous les cas, il convient de l'appivoiser.

Nos astuces pour une procrastination positive

Pour utiliser la procrastination à bon escient, voici quelques **outils** à mettre en place dans notre quotidien :

- **Mettre en place de bonnes habitudes** : pour éviter de trop procrastiner, se créer des habitudes permet de ne plus avoir à fournir des efforts pour passer à l'action.
- **Évitons de nous disperser** : faisons une seule tâche à la fois et supprimons toutes les distractions.
- **Ne nous laissons pas envahir par la culpabilité et utilisons le pouvoir de la procrastination** : dans les moments de faible énergie, profitons-en pour réaliser des tâches peu intellectuelles et répétitives. Dans ces situations, le mieux est encore de lâcher prise, rassuré à l'idée de savoir qu'il ne s'agit que d'un temps de réflexion.
- **Préservons notre niveau de confiance en soi** : afin d'éviter de sans cesse repousser ces tâches qui nous semblent trop difficiles, tentons de relâcher la pression. La perfection n'existe pas ! Relaxons-nous en faisant du yoga, de l'exercice physique ; utilisons des techniques de relaxation par exemple.
- **Apprenons à mieux nous organiser** : pour mieux visualiser notre programme à venir, pourquoi ne pas créer des petites listes de tâches à mener ? Commençons nos tâches les plus demandeuses en énergie en début de journée. Barrons toutes celles que nous réalisons, nous aurons ainsi la sensation de réaliser à chaque fois une victoire. Cette gratification nous aidera à lutter contre la paresse.
- **Réussir à se concentrer** : débranchons tous les éléments qui pourraient nuire à notre concentration et nous empêcher d'accomplir au mieux notre travail (*mail, notification des téléphones portables...*).
- **Fractionner le travail** : les journées sans interruption ne sont pas les plus productives contrairement à ce que l'on pourrait imaginer. Prenons des pauses, essayons de faire de l'exercice. La technique du pomodoro peut ici être un bon outil.
- **Savoir se récompenser** : une fois une tâche réalisée, prenons un petit moment de plaisir. Apprécions la satisfaction de la tâche accomplie. Pour plus de stimulation, allons même jusqu'à définir cette récompense avant de commencer l'action à réaliser.
- **Avoir une bonne hygiène de vie** : ne tolérons aucune impasse sur notre hygiène de vie. Veillons à conserver une bonne alimentation, faisons des cures de magnésium. Plus nous laisserons notre corps sans ressource, plus la fatigue se fera ressentir. Pensons également à bien dormir et à nous coucher à des heures raisonnables.
- **En parler autour de soi** : si nous constatons que nous avons pour manie de trop remettre les choses au lendemain, demandons de l'aide autour de nous. Un soutien extérieur permet de travailler plus sereinement et de conserver de bonnes bases.

Nous trouvons toujours de bonnes raisons pour remettre une tâche rébarbative et ennuyeuse à plus tard. Cependant, si une tâche nous prend moins de trois minutes réalisons-la tout de suite. La repousser sans cesse nous coûtera plus d'énergie que l'exécuter immédiatement

Penser se débarrasser totalement de la procrastination est un leurre (*Rome ne s'est pas faite en un jour*), mais apprendre à écouter ses messages, à combler ses manques ou ses besoins non satisfaits, à diminuer sa fréquence et son intensité, voilà les pistes sur lesquelles nous devons travailler !

Maintenant que nous avons des outils en main, à nous de transformer notre quotidien !

Le mot d'ordre : **Soyons bienveillants vis-à-vis de nous-même.**