

# SIGNES DE PROCRASTINATION

Rédaction par Margaux - Rédactrice web

Reports de tâches fréquents, difficulté à se concentrer, indécisions... Vous reconnaissez ces comportements ? Ils sont souvent le signe d'un phénomène bien connu : la procrastination. Découvrez ses causes et ses signes pour mieux comprendre comment celle-ci s'invite dans votre quotidien et influence vos actions.

## Qu'est-ce que la procrastination ? Définition

Selon Manon Bouchez, psychologue clinicienne à La Clinique E-Santé, la **définition de la procrastination** correspond à une tendance à **reporter les actions**, à **ajourner à demain** ce qui pourrait être accompli aujourd'hui.

Cette définition souligne son caractère insidieux : il ne s'agit pas d'un simple report d'actions, mais d'un processus qui peut potentiellement entraver votre productivité et votre bien-être. À titre d'exemple, la procrastination serait l'action de constamment remettre à plus tard le nettoyage de votre domicile. Ce n'est pas une tâche plaisante, mais nécessaire pour maintenir un environnement propre. Pourtant, des activités plus attrayantes comme la lecture, le visionnage d'une série, ou d'autres formes de loisir semblent toujours plus attirantes. Le défi majeur réside dans le fait que la tâche est constamment **reportée à une date ultérieure** sous l'influence de distractions externes, ou parfois même d'excuses créées de toute pièce.

La tendance à reporter les tâches peut s'étendre dans plusieurs sphères de la vie quotidienne telles que les engagements professionnels, les responsabilités privées ou encore les devoirs scolaires. Que ce soit le report d'un projet important au travail, la révision inachevée d'un examen crucial ou même le simple fait de ne pas appeler un proche alors que l'on avait promis de le faire, **l'habitude de repousser** est un phénomène omniprésent.

Il est important de souligner que la préférence pour le report ne se résume pas à une simple manifestation de la paresse. Au contraire, ce comportement est complexe et multifactoriel.

Le saviez-vous ?

D'après une étude de Joseph Ferrari, professeur de psychologie à la DePaul University de Chicago, 20 % de la population adulte procrastine.

## Quelles sont les causes de la procrastination ?

Selon Manon Bouchez, psychologue clinicienne à La Clinique E-Santé, il existe plusieurs **origines** de la procrastination. Parmi les plus communes, on retrouve :

- La peur : cette émotion puissante, parfois paralysante, peut représenter un obstacle majeur à l'action. Par exemple, la crainte d'entendre une mauvaise nouvelle peut nous empêcher d'appeler un proche.
- La culpabilité : est un autre facteur empêchant parfois l'action. Si l'on se sent coupable de ne pas accomplir certaines tâches, cela peut renforcer **la tendance à procrastiner**.
- L'adrénaline : certaines personnes ont tendance à agir sous l'effet de l'adrénaline, comme, par exemple, lorsqu'elles rédigent leur mémoire à la dernière minute. Cette habitude peut engendrer une certaine dépendance à la précipitation et à la pression de dernière minute.

- La peur du futur : L'anticipation de ce qui suivra l'achèvement d'une tâche importante peut constituer un facteur de manque de proactivité. Par exemple, qu'est-ce qui arrivera une fois que vous aurez obtenu votre diplôme ?

- 

Pour aider à repérer les **causes** de la procrastination, la check-list créée par le Docteur Monika Eckfield, professeur de sciences infirmières à l'Université de Californie, se révèle être intéressante. Cet outil a été conçu pour permettre d'**identifier et de comprendre les différents facteurs** qui entrent en jeu dans l'habitude de repousser une tâche en se posant les questions suivantes :

1. Mon objectif a-t-il du sens pour moi ?
2. Ai-je des activités à satisfaction immédiate à portée de main ?
3. Ai-je assez d'énergie disponible pour réaliser l'objectif que je me suis fixé ?
4. Me suis-je fixé un trop gros objectif ?
5. Ai-je des bénéfices à rester dans cette situation ?
6. Ai-je peur que le résultat obtenu ne soit pas aussi bien que ce que j'ai imaginé ?
7. Ai-je peur de réussir et d'atteindre mon objectif ?
8. Ai-je peur de rater ?
9. Les tâches sont-elles suffisamment stimulantes ?
10. Suis-je surchargé par le nombre de tâches à effectuer ?
11. Suis-je un adepte du travail sous adrénaline ?
12. Comment puis-je réduire l'énergie mentale ou physique de cette activité ?

La capacité à identifier et à comprendre les causes de la résistance aux tâches est indispensable pour pouvoir y faire face de manière efficace. En prenant le temps de se poser ces questions et de réfléchir honnêtement aux réponses, le **procrastinateur** peut commencer à dénouer les fils de cette résistance et à renouer avec ses capacités d'action.

### Les signes de la procrastination

Il est important de pouvoir **reconnaître les symptômes d'un procrastinateur** afin d'y remédier. Ces **signes** ne sont pas toujours évidents, car ils peuvent se déguiser en habitudes du quotidien qu'une personne considère comme normales ou inévitables. Toutefois, un examen attentif peut révéler un schéma de comportement qui entraîne le **report constant des tâches importantes**.

Afin de vous aider à discerner si vous êtes **une personne qui procrastine**, nous avons dressé une liste de 10 **signes révélateurs** :

1. Évitement
2. Manque de concentration
3. Inquiétude
4. L'indécision
5. Manque de sommeil
6. Sentiments de culpabilité et de honte
7. Perte d'énergie au quotidien
8. Problèmes de santé physique
9. Retards récurrents
10. Auto-critique excessive

### Signe n°1 : L'évitement

Lorsqu'une **personne tombe dans le piège de la procrastination**, l'un des premiers signes pouvant se manifester est l'évitement. Ce comportement consiste à **esquiver délibérément les tâches à réaliser**, souvent en se laissant distraire par des activités plus agréables ou moins stressantes. Les individus concernés préfèrent souvent utiliser leur temps à faire une autre activité plutôt que de s'atteler à la tâche qui les attend.

Pour **identifier la procrastination**, il est crucial de repérer ce schéma d'évitement. Lorsqu'un procrastinateur ou une **procrastinatrice** cherche constamment à fuir ses responsabilités, cela peut être un symptôme révélateur d'une personne qui procrastine.

À titre d'exemple, si vous vous retrouvez soudainement à trier vos emails plutôt que de vous attaquer à un projet important, cet évitement pourrait bien être le signe que la procrastination influence votre gestion du temps.

Le saviez-vous ?

D'après une étude de 2011 publiée dans le "Psychological Science Journals", les personnes tendent à reporter les tâches qu'elles associent à des émotions négatives. Dans cet évitement, ce n'est pas tant la tâche elle-même qui est redoutée, mais les sentiments désagréables qu'elle suscite. C'est pourquoi, très souvent, une fois la tâche débutée, le sentiment d'évitement diminue, soulignant que l'anticipation négative était, en réalité, pire que la tâche elle-même.

### Signe n°2 : Le manque de concentration

Le manque de concentration fait également partie d'une des **caractéristiques d'un procrastinateur**. Les personnes qui procrastinent ont souvent du mal à maintenir leur attention sur une tâche spécifique, ce qui conduit à des erreurs et à une efficacité réduite. Elles peuvent se sentir facilement débordées par le nombre de tâches à accomplir, et avoir du mal à se concentrer sur une seule chose à la fois.

Ces **difficultés à se concentrer** peuvent être exacerbées par l'accès facile à des distractions, notamment les réseaux sociaux, les vidéos en ligne, les jeux, ou tout simplement le bruit de l'environnement. Le manque de concentration est un ennemi de la productivité et un allié de la procrastination.

### Signe n°3 : L'inquiétude

L'inquiétude est l'un des signes les plus couramment observés pour reconnaître une **résistance aux tâches**, en particulier lorsque le temps imparti pour accomplir une mission diminue. Les procrastinateurs ont souvent tendance à **angoisser à l'approche des échéances**, exacerbant parfois encore leur envie de **remettre les choses à plus tard**.

Ce cycle, où l'inquiétude nourrit la procrastination, qui à son tour augmente l'inquiétude, peut devenir un cercle vicieux de stress et de contre productivité. Cette tendance à l'évitement augmente le stress en créant une pression à mesure que les délais approchent et cette pression pousse à éviter encore plus le travail à réaliser.

Le saviez-vous ?

Une étude de 2015 publiée dans le "Journal of Behavioral Medicine" a démontré qu'une personne qui procrastine peut atteindre un niveau de stress élevé ainsi qu'une mauvaise santé globale (troubles du sommeil, douleurs chroniques, stress, dépression...)

#### **Signe n°4 : L'indécision**

Il est courant, chez les personnes qui procrastinent, de rencontrer des **difficultés à prendre des décisions**. Ces difficultés peuvent résulter d'une peur de l'échec, d'une crainte des conséquences ou simplement d'une incertitude quant à la meilleure voie à suivre. Cette **indécision** peut alors se transformer en une **fuite des responsabilités**.

L'incapacité à prendre une décision mène souvent à un état de stagnation, où aucune action n'est entreprise. Dans cet état, la tâche reste en suspens, ce qui nuit à la productivité et contribue à l'accumulation des charges de travail non résolues.

En effet, plus une personne tombe dans l'habitude de repousser quelque chose, moins elle est productive. Cela s'explique par le fait qu'elle se retrouve paralysée par l'indécision, et, par conséquent, elle est moins encline à accomplir ses tâches efficacement.

Comprendre ce lien entre l'indécision et la procrastination peut aider à surmonter la source de cette fuite des responsabilités, permettant ainsi de mieux gérer la charge de travail et d'améliorer l'efficacité.

Le saviez-vous ?

Quel est le lien entre la **procrastination et la productivité** ?

D'après une étude de 2007 publiée dans "Organizational Behavior and Human Decision Processes", **procrastiner au travail** peut réduire la productivité de 36 % en moyenne. En repoussant les tâches, les professionnels perdent un temps précieux qu'ils auraient pu utiliser de manière plus productive.

#### **Signe n°5 : Le manque de sommeil**

Le manque de sommeil est un signe moins perceptible, mais tout aussi important, pour identifier une personne qui procrastine. Les problèmes de sommeil peuvent provenir de la tension et de l'anxiété liées à l'accumulation de tâches non réalisées, qui peuvent occuper l'esprit même durant la période de repos.

Ce phénomène peut créer un cercle vicieux : la fatigue due au manque de sommeil peut diminuer l'énergie et la concentration nécessaires pour accomplir des tâches, renforçant ainsi la tendance à procrastiner.

**Reconnaître la procrastination** comme une cause potentielle de troubles du sommeil est donc essentiel pour pouvoir y remédier. Il est important d'examiner ses habitudes de sommeil lorsque l'on cherche à reconnaître un procrastinateur. Un sommeil de bonne qualité est, en effet, indispensable pour maintenir un bon niveau de productivité et de bien-être général.

Le saviez-vous ?

Un **report fréquent des tâches** peut se manifester comme un mécanisme de défense pour ceux qui souffrent du syndrome de l'imposteur. Ceux-ci repoussent les tâches, non pas parce qu'ils sont paresseux, mais parce qu'ils ont peur de ne pas être à la hauteur de leurs propres attentes ou des attentes des autres. Ainsi, ils préfèrent **retarder le travail à réaliser** pour éviter de faire face à cette peur.

Le syndrome de l'imposteur est un phénomène psychologique où une personne doute de ses accomplissements et se sent illégitime face à ses succès personnels.

#### **Signe n°6 : Les sentiments de culpabilité et de honte**

La culpabilité et la honte sont deux sentiments qui permettent de **savoir si une personne procrastine**. Lorsqu'elle reporte constamment ses engagements, elle peut ressentir de la

culpabilité d'avoir manqué à ses responsabilités et de la honte de ne pas avoir respecté ses engagements envers elle-même ou envers les autres.

Ces sentiments négatifs peuvent renforcer le manque de proactivité : au lieu de s'attaquer à la tâche à réaliser, la personne peut chercher à échapper à ces sentiments désagréables en se livrant à des activités plus agréables ou moins stressantes, alimentant ainsi la spirale de la procrastination.

#### **Signe n°7 : La perte d'énergie au quotidien**

Un procrastinateur peut ressentir un manque d'énergie dans son quotidien. Lorsqu'il remet constamment à plus tard les tâches et les obligations qui lui génèrent un stress additionnel, il peut ressentir une fatigue accrue et un manque d'énergie généralisé.

Ce manque d'énergie peut alors servir d'excuse pour justifier le report des tâches, entraînant une **baisse de la productivité** et nourrissant encore davantage cette volonté de repousser les choses à accomplir. Au fil du temps, cette fatigue chronique peut devenir un obstacle majeur à l'accomplissement de ses objectifs aussi bien professionnels que personnels. En corrigeant les habitudes de vie qui se sont installées, la personne peut retrouver un niveau d'énergie, ressentir davantage de bien-être au quotidien et faire face à la procrastination.

#### **Signe n°8 : Les problèmes de santé physique**

Les problèmes de santé physique peuvent être un signe inquiétant d'une personne qui procrastine. Parmi ces problèmes, on trouve :

- la prise de poids,
- le stress accru,
- l'insomnie,
- les maux de tête,
- les problèmes digestifs.

Prendre du poids peut être un **indice pour reconnaître un procrastinateur**. En effet, l'individu en question peut avoir tendance à grignoter pendant qu'il évite ses tâches, ce qui en retour peut entraîner une prise de poids.

De plus, le fait de procrastiner peut augmenter le niveau de stress. Ce stress continu, combiné avec la sédentarité, peut entraîner différents problèmes de santé comme l'insomnie et les maux de tête.

Par exemple, quelqu'un qui remet régulièrement à plus tard ses tâches peut se retrouver à travailler tard dans la nuit pour les terminer, perturbant ainsi ses habitudes de sommeil et provoquant de l'insomnie.

De même, le stress élevé peut également mener à des maux de tête réguliers et affecter le système digestif, entraînant des troubles comme des brûlures d'estomac, des nausées ou même des ulcères.

Comprendre le lien entre la tendance à **remettre au lendemain** et les problèmes de santé physique peut aider à prendre conscience de la gravité de cette habitude.

#### **Signe n°9 : Les retards récurrents**

Ces **retards** récurrents sont souvent le résultat d'un **manque de rigueur** dans la gestion du temps et des tâches, ce qui n'est pas étranger au procrastinateur.

Prenons l'exemple d'une personne qui remet systématiquement à plus tard une tâche importante : la réalisation de son objectif se trouve alors reportée. Le processus de la

procrastination empiète sur le temps prévu pour l'accomplissement de diverses actions, décalant ainsi leur finalisation.

Par ailleurs, l'organisation et l'exécution des tâches sont parfois moins structurées lorsqu'une personne a tendance à procrastiner. Le manque de rigueur peut en être la cause. Il peut mener à une difficulté pour respecter les échéances, une situation qui peut influencer négativement tant la vie personnelle que professionnelle, générant du stress et parfois des tensions. Reconnaître ce signe chez le procrastinateur permet d'identifier l'ampleur du problème.

### **Signe n°10 : L'auto-critique excessive**

Un autre **indicateur significatif de la tendance à ajourner une tâche** est le dérèglement de la perception de soi, se manifestant très souvent par une auto-critique excessive. Dans ce contexte, l'individu a tendance à se juger durement, ce qui peut renforcer la spirale de l'évitement.

La procrastination, par nature, engendre souvent des sentiments d'échec ou de culpabilité. Lorsqu'une personne retarde constamment ses tâches, elle peut commencer à douter de ses capacités et à se critiquer de manière sévère. Cette auto-évaluation négative peut alors devenir un frein à la réalisation de nouvelles tâches, renforçant le cycle de la procrastination. À titre d'exemple, après avoir reporté une tâche, une personne peut se sentir coupable et utiliser cette culpabilité comme prétexte pour reporter encore plus ses responsabilités. Ce comportement crée une boucle toxique d'auto-critique, de perte de confiance en soi et de report des tâches.

### **A retenir**

**Comprendre la procrastination** est fondamental pour améliorer sa productivité. Il est possible de reconnaître une personne qui procrastine grâce aux signes suivants :

- Un évitement des tâches et des responsabilités,
- Un manque de concentration perceptible,
- Des sentiments d'inquiétude et d'indécision constants,
- La difficulté à prendre des décisions
- Des troubles du sommeil,
- Des sentiments de culpabilité et de honte,
- Une perte notable d'énergie,
- Des problèmes de santé physique,
- Des retards récurrents dans l'accomplissement des tâches,
- Une auto-critique excessive.

Ces indicateurs mettent en lumière les multiples facettes de la procrastination. En prenant conscience de ces signes, vous faites le premier pas vers une meilleure gestion des tâches. Procrastiner peut nuire non seulement à votre bien-être émotionnel et physique, mais également à votre productivité.

### **Sources**

Manon Bouchez, psychologue clinicienne à La Clinique E-Santé

Viola Rita, "Dans le cerveau des procrastinateurs", Cerveau & Psycho, 2022

Anne Le Gall, "Que se passe-t-il dans le cerveau d'un procrastinateur ?", Radio France, 2022