

DIFFERROPHOBIE Peur de procrastiner

*Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11*

Procrastiner signifie **remettre à plus tard ce que l'on pourrait ou devrait faire immédiatement**, différer volontairement une action, souvent sans nécessité réelle. Exemple : Il ne faut pas procrastiner lorsqu'une décision importante s'impose.

Le mot français vient directement du latin **procrastināre**, « remettre au lendemain ».

Latin : Le latin possède donc le verbe exact : **procrastināre, procrastinō, procrastināre**
→ « remettre au lendemain », « ajourner », « différer ».

Il est formé de :

- **pro-** : « pour, en avant »
- **crās** : « demain »

D'où littéralement : « **remettre à demain** ».

On trouve également :

- **differre** : « différer, remettre à plus tard »
- **dīfferre** peut être employé pour « ajourner » une affaire ou une action.
- **cunctārī** : « hésiter, tarder, temporiser, s'attarder ».

Pour traduire précisément **procrastiner**, le latin **procrastināre** est donc le choix naturel.

procrastināre = remettre au lendemain.

Grec ancien - Le grec ancien ne possède pas, à ma connaissance, un équivalent lexical aussi direct que le latin *procrastināre*, mais plusieurs verbes rendent très bien l'idée.

ἀναβάλλομαι (*anabállomai*)

→ « remettre, ajourner, différer ».

C'est probablement le meilleur équivalent général de **procrastiner**.

On peut également employer :

μέλλω (*méllō*)

→ « être sur le point de faire quelque chose », mais aussi « **tarder, différer** » selon le contexte.

Et :

βραδύνω (*bradýnō*)

→ « tarder, retarder, être lent ».

Pour exprimer explicitement l'idée de « **remettre au lendemain** », on pourrait construire une périphrase avec **αὔριον** (*aúrion*, « demain ») :

εἰς αὔριον ἀναβάλλεσθαι

« remettre à demain ».

Français	Latin	Grec ancien
procrastiner	procrastināre	ἀναβάλλομαι
remettre à plus tard	<i>differre</i>	<i>ἀναβάλλομαι</i>
tarder, temporiser	<i>cunctārī</i>	<i>βραδύνω</i>
remettre au lendemain	<i>procrastināre</i>	<i>εἰς αὔριον ἀναβάλλεσθαι</i>

Étymologie : Le mot est particulièrement transparent : **procrastiner** ← latin *procrastināre* ← *pro* + *crās* (« demain »)

Ainsi, **procrastiner signifie littéralement « remettre à demain »**.

En grec ancien, **ἀναβάλλομαι** est formé sur **ἀνά** (« en haut, en arrière ») et **βάλλω** (« jeter ») : l'idée est donc métaphoriquement celle de « **repousser / remettre** » une action.

Le DIFFERROPHOBIE

La crainte de procrastiner tient moins à l'acte lui-même qu'à ce qu'il révèle, ou plutôt à ce qu'on lui fait révéler. On peut en distinguer trois strates, qui ne s'excluent pas.

Une crainte d'ordre rétributif : le coût différé

La procrastination se définit, dans la littérature (Steel, 2007 ; Ainslie), par un délai *volontaire* et *irrationnel* : l'agent diffère alors qu'il anticipe une dégradation de sa situation. Le modèle de l'actualisation hyperbolique en rend compte : la préférence pour la récompense immédiate (soulagement de l'évitement) l'emporte temporairement sur le bien évalué à distance, d'où des renversements de préférence intertemporels. On craint donc la *structure* du phénomène, à savoir l'inconsistance dynamique du soi, avant même ses conséquences (échéances manquées, qualité amoindrie, stress cumulé).

Une crainte d'ordre régulateur : l'échec de l'autogouvernement

Sapiro et Pychyl ont montré que la procrastination est moins un problème de gestion du temps qu'un problème de *régulation émotionnelle à court terme* : on diffère la tâche pour réparer son humeur (*giving in to feel good*). Or ce contournement engendre culpabilité et rumination, qui alimentent à leur tour l'évitement : boucle auto-entretenu. La crainte porte alors sur la spirale, sur la perte de contrôle perçue de sa propre conduite.

Une crainte d'ordre identitaire et normatif

Elle est sans doute la plus tenace. Dans une culture de l'optimisation, où le temps est constitué en ressource à valoriser (Rosa parlerait d'accélération et d'aliénation temporelle), procrastiner figure un manquement à l'injonction de performance et devient un jugement sur la valeur de soi. Le sujet ne redoute plus un retard mais une *indignité*, ce qui explique pourquoi la peur de procrastiner peut elle-même devenir procrastinatrice : l'anxiété de la faute paralyse l'entrée dans la tâche. À l'inverse, la tradition aristotélicienne de l'*akrasia* rappelle que le phénomène n'est pas neuf : savoir le meilleur et faire le pire constitue, depuis l'*Éthique à Nicomaque* (VII), l'énigme centrale de la faiblesse de la volonté.

Une nuance critique : toute temporisation n'est pas pathologique. La procrastination dite « active » (Chu et Choi) ou l'incubation créatrice suggèrent que le délai peut être fécond ; la crainte indistincte de tout différer confond alors le symptôme et une modalité légitime de maturation.