

“ COACH ME
if you can!
”

LE GRAND ART DE LA *Procrastination*



Anne-Laure
Losseau

Coach professionnelle et de
carrière pour avocats et juristes
www.aligncoaching.be

Notre coach, Anne-Laure Losseau, explore de façon empirique les mécanismes à l'œuvre dans la procrastination et certaines pistes pour les déjouer.

Une fois n'est pas coutume, c'est en experte absolue, incontestée et imbattable du sujet que je rédige cet article.

D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours fait partie de la « team de la dernière minute », de l'équipe de la nuit, voire carrément des retardataires : du bricolage de la fête des mères terminée le jour-J, aux dissertations de secondaire toujours écrites d'une traite - nuitamment - la veille de la date de remise, sans parler, ensuite, des blocus toujours plus pénibles devant des syllabus jamais ouverts où je me rendais malade pour obtenir malgré tous les grades convoités.

Ne rien produire sans adrénaline, sans angoisse de la dernière chance avant l'échéance, tout faire dans l'urgence, sur le fil, au bord du précipice et se mettre systématiquement en danger : c'est le lot des procrastinateurs dits « chroniques ».

Cependant personne n'est tout à fait à l'abri : un jour ou l'autre, la procrastination finit par toucher les autres, ceux qui n'y étaient pas particulièrement enclins au départ, soit face à des

« La procrastination c'est l'art de prendre son courage à demain » *Lazzi, humoriste*

tâches particulièrement rébarbatives, soit, tout simplement, car la technologie et nos smartphones en particulier ont rendu notre capacité de concentration comparable à celle d'un labrador¹.

À première vue, la procrastination ressemble à de la paresse et pourtant elle prend souvent, au contraire, la forme d'une agitation caractérisée, voire d'une véritable frénésie d'activités, tant que celles-ci sont - bien entendu - sans aucun rapport avec la tâche problématique. Souvenons-nous de cette soudaine et irrépressible pulsion du « grand nettoyage » de notre chambre d'étudiant qui nous saisissait systématiquement au moment de nous mettre à étudier...

S'il est établi que le mécanisme central dans la procrastination est celui de l'évitement d'une situation désagréable : celle de s'atteler à une tâche spécifique, les études sur le sujet sont loin d'aboutir à des conclusions définitives et univoques. Elles démontrent en tout cas que le phénomène est bien plus complexe qu'il n'y paraît.

¹ T. Foremski, « Étude : comment les distractions technologiques nuisent-elles à la productivité au travail », www.zdnet.fr, 4 novembre 2019.



© iStock/PeopleImages



Sans prétendre donc trancher la question ni en dresser un tableau scientifiquement exhaustif, la proposition des lignes qui suivent est d'explorer de façon empirique les mécanismes à l'œuvre dans la procrastination et, surtout, certaines pistes pour les déjouer.

La procrastination est une question...

> D'émotions

La raison nous commande de réaliser la tâche, mais est entravée par toute une série d'émotions, plus ou moins fortes qui tendent à nous en maintenir éloignés, jusqu'à ce que, juste avant l'échéance (et parfois trop tard malheureusement...), une émotion plus puissante encore se déclenche : celle de la peur de l'échec qui nous permet enfin de nous mobiliser.

Citons tout d'abord la **peur de « souffrir »** en exécutant une tâche ardue ou qui nous pèse, en particulier si elle est dépourvue de gratification immédiate, le problème étant que, par effet d'amplification, les défis paraissent, à force d'être mis à distance, encore bien plus insurmontables qu'au départ.

« La procrastination rend les choses faciles difficiles, et les choses difficiles encore plus dures. »

Mason Cooley, écrivain

Vient ensuite la **peur de ne pas faire assez bien (peur de l'échec)**, souvent liée à un haut degré de **perfectionnisme** et au **complexe de l'imposteur**. Typiquement, on repousse la tâche de peur de ne pas être en mesure de la réaliser à la hauteur de nos standards très élevés. On attend d'être dans les bonnes dispositions et ce d'autant plus longtemps que la tâche nous tient à cœur. Combien d'entre nous ont repoussé la rédaction du discours de mariage de notre meilleur(e) ami(e) jusqu'à la veille de la cérémonie ?

« Les procrastinateurs ont souvent une faible estime d'eux-mêmes : remettre à plus tard, c'est ne pas vouloir prendre le risque d'échouer. C'est tellement plus agréable et confortable de fantasmer que l'on va rendre un travail parfait. »

Stéphanie Torre, psychanalyste

La **peur d'y passer trop de temps**, parfois également liée au perfectionnisme, peut également jouer un rôle. Les perfectionnistes savent qu'une fois la tâche entamée, ils seront tentés de la poursuivre, de la reprendre et l'améliorer à l'infini ou bien, sachant qu'ils ont du temps, qu'ils l'aborderont avec un degré de détail et de précision qui rendra l'achèvement de la tâche excessivement long et fastidieux.

Énumérons encore la **peur de se sentir bête**, la **peur de demander de l'aide**/des informations à d'autres ou encore la **peur du « vide »**, qui pousse certains à toujours garder des tâches inachevées, en friche, pour éviter d'« être à jour » et, comble de l'horreur, de risquer de n'avoir plus rien à faire.

Chez certains, la procrastination procède d'un **trop plein émotionnel à gérer**. Après une plaidoirie ou une réunion éprouvante par exemple, les personnes sensibles ont besoin de « digérer » émotionnellement ce qui vient de se passer. Elles peuvent avoir besoin pendant quelques temps, de se mettre « dans leur bulle » et il est alors illusoire pour elles d'essayer de se plonger dans une autre tâche, en particulier si elle requiert de la concentration.

> De motivation

Il y a cette conférence à donner, cette contribution à un ouvrage ou cet article que nous avons accepté de rédiger à l'époque sans trop réfléchir ou pour faire plaisir. Les jours et les semaines s'écoulaient et nous n'avons toujours pas écrit la moindre ligne.

À y regarder de plus près, peut-être qu'au fond de nous-même nous ne voyons aucune bonne raison de le faire ? Malheureusement, il est entretemps trop tard pour se désister et il faudra bien s'y coller bientôt, quand la pression sera maximale...

C'est le moment de s'écrire une fameuse note à soi-même : « Penser à dire non la prochaine fois ! ».

> De santé

Marcel Proust, qui trainait sa mélancolie et son spleen dans *À la recherche du temps perdu*, nous en parlait déjà :

« Les difficultés que ma santé, mon indécision, ma 'procrastination', comme disait Saint-Loup, mettaient à réaliser n'importe quoi, m'avaient fait re-

mettre de jour en jour, de mois en mois, d'année en année, l'éclaircissement de certains soupçons comme l'accomplissement de certains désirs. »

Se retrouver dans l'impossibilité d'entamer quelque tâche que ce soit, être sans volonté et sans intérêt pour les choses que nous avons à faire peut être le signal d'un épuisement mental et physique, voire d'une dépression.

Il est important, dans ce cas, de s'arrêter à temps : s'accorder du repos et, si le mal persiste, consulter un professionnel.

C'est un signal qui nous invite à prendre du recul : retrouver des forces et, si nécessaire, opérer les réglages/mises à jour/repositionnements qui s'imposent.

> De troubles de la concentration

Nombre d'entre nous souffrons de troubles de la concentration non-diagnostiqués, car nous sommes parvenus à les masquer ou les compenser jusque-là.

L'évitement systématique des tâches intellectuellement complexes ou ardues, dès lors qu'elles « coûtent » tellement plus à une personne ayant des difficultés de concentration, peut être un indicateur à ne pas négliger.

> D'organisation

Tout simplement, il arrive souvent que nous procrastinions à propos de tâches de plus grande ampleur, à défaut de plages horaires suffisamment calmes et longues pour nous y plonger.

Nos journées sont remplies de rendez-vous, réunions et sollicitations en tous genres, de sorte qu'il est de plus en plus difficile de s'aménager des créneaux de concentration ininterrompus.

Le phénomène est encore amplifié lorsque d'autres personnes peuvent interférer dans la tenue de notre agenda (agenda partagé ou délégué à un assistant) ou encore si nous avons cette fâcheuse tendance à « faire plaisir » et faire passer le confort des autres avant le nôtre.

Les remèdes





1. On n'y pense pas assez et pourtant, pour un certain nombre de tâches qui nous pèsent voire nous gâchent la vie, une solution est tout simplement de **décider de ne pas les faire**.

Sans, bien entendu, laisser tomber les gens en dernière minute, pourquoi ne pas simplement passer son tour pour rédiger cette énième contribution scientifique ou pour organiser le prochain team building ?

2. Déléguer est une seconde option. Si, malgré tous nos efforts, nous ne parvenons pas à faire remonter ce fameux dossier dans notre liste de choses à faire, n'est-il possible/judicieux de le déléguer à un confrère ? Même si nous ne devons rien gagner en termes d'honoraires sur ledit dossier, notre paix de l'esprit nous paiera largement.

3. Accepter notre tendance à procrastiner (et limiter les dégâts) : tel est le lot des procrastinateurs chroniques.

Outre les mesures destinées à « se tromper soi-même » ou à déjouer les pièges de la procrastination, telles qu'avancer l'échéance dans son agenda ou impliquer un tiers (collègue) envers qui l'on s'engage à une remise à une date précise, il faut aussi apprendre à vivre avec notre mode de fonctionnement quelque peu anarchique et chaotique.

Les procrastinateurs chevronnés ont d'ailleurs toujours une réserve de tâches (elles-mêmes déjà reportées) qui leur permettront, en toute circonstance, de « procrastiner utile ».

À titre d'exemple, j'ai personnellement, au lieu de me mettre à écrire cet article, terminé ma déclaration fiscale, vidé ma boîte mail et - enfin ! - dégivré le congélateur.

Être un procrastinateur chronique, c'est aussi accepter d'avoir des horaires bizarres et décalés et de vivre avec cette impression de « faire les choses à l'envers », car c'est comme cela que l'on est « câblé ». Si les travaux importants doivent être réalisés la nuit, après trois épisodes de notre série préférée, qu'il en soit

ainsi !

Un ouvrage récent démontre même que la procrastination nous rendrait plus créatif : procrastiner serait une manière pour notre cerveau de mieux intégrer les informations, d'accroître notre productivité et surtout notre créativité. On y apprend du reste que de grands génies comme Einstein et Leonard de Vinci étaient des procrastinateurs patentés².

4. Commencer

« Il a fait la moitié du travail, celui qui a fait le commencement. » Anonyme

« Ce n'est pas parce que c'est difficile que l'on ne commence pas, c'est parce que l'on ne commence pas que c'est difficile. » Anonyme

Bien souvent, c'est le premier pas qui est le plus pénible : ouvrir ce dossier que l'on avait laissé « pourrir » depuis tous ces mois, rassembler les informations utiles pour son prochain article, ...

Il s'agit ici d'utiliser à notre profit l'effet Zeigarnik, du nom de la psychologue lituanienne qui l'a découvert, et qui pose que lorsque nous commençons une nouvelle tâche, notre cerveau va développer une tension spécifique permettant d'améliorer l'accès cognitif à de nouvelles informations ou à des données pertinentes, et ce jusqu'à ce que la tâche soit terminée.

Nous avons donc tout intérêt à commencer une nouvelle tâche, a fortiori si elle est complexe, le plus tôt possible. Notre cerveau créera une sorte de brèche pour le sujet en question, qui ne cessera de nous revenir en tête pour poursuivre notre réflexion. En quelque sorte, notre cerveau nous poussera à y revenir pour le clôturer³.

Relevons au passage un autre aspect utile dans cette stratégie, celui de nous permettre d'identifier le plus tôt possible les informations qui nous manquent pour avancer...

5. Se fixer un temps limite

² F. Daugey, Procrastiner pour mieux créer, Actes Sud, 2021.

³ Mieux apprendre avec l'effet Zeigarnik, 24 mars 2021, www.online.edhec.edu



© iStock/GoodIdeas

« Le travail s'étale de façon à occuper le temps disponible pour son achèvement. »

Cyril Northcote Parkinson

Ce principe, connu comme « la loi de Parkinson » en matière de gestion du temps, nous dit en substance que plus on a de temps pour réaliser une tâche, plus cette tâche prend du temps.

Et c'est souvent ce qui provoque la procrastination : la peur d'être accaparé pendant trop longtemps par la tâche en question.

La recommandation est donc de se fixer un temps limite, ferme mais réaliste, pour accomplir nos tâches, quitte à les décomposer en sous-tâches à accomplir successivement.

Par exemple : je prévois tout à l'heure, avant de quitter le bureau, de me donner une heure pour rédiger les rétroactes de l'affaire XY et je poursuivrai mes conclusions demain.

6. Poser des petits actes de sagesse et en savourer les bienfaits

« On dépense davantage de temps et d'énergie en vivant dans la crainte d'une tâche à accomplir qu'en l'accomplissant tout bonnement. » Rita Emmett, écrivain

(Ces gens qui remettent tout à demain)

« Si je le fais maintenant, je serai tranquille après. »

Anonyme

« Il faut d'abord faire ce qui nous coûte, ensuite ce qui

nous plaît. C'est la vertu d'humanité. » Confucius

Il n'est jamais trop tard pour gagner en sagesse et arrêter de se gêner l'existence en se sabotant.

Comme aimait à nous le répéter notre professeur de philosophie en première candidature, la perspective de l'accomplissement d'une tâche (étudier en l'espèce) est souvent bien plus pénible que de s'y atteler effectivement.

Aux procrastinateurs invétérés : pourquoi ne pas tester, à l'occasion, juste pour voir, une autre réalité, celle de la satisfaction du devoir accompli et de la conscience tranquille ?

L'idéal est de commencer à expérimenter avec des tâches repoussantes mais de courte durée qui, une fois terminées, apporteront la gratification immédiate et ultime, celle d'être enfin rayée sur notre éternelle To Do list !

7. Ritualiser notre concentration

Afin de nous donner toutes les chances d'enfin réaliser ces tâches pour lesquelles nous procrastinons, il est important de mettre toutes les chances de notre côté en prenant soin de notre concentration.

Il est conseillé de réserver dans notre agenda des plages ininterrompues (« blocs ») de concentration, sans réunions et idéalement sans appels ou notifications d'aucune sorte.

Et il est crucial de placer ces blocs à des moments qui nous cor-

...



© iStock/champja



respondent en termes d'énergie et de capacités intellectuelles. Pour certains ce sera en début ou fin de matinée, pour d'autres en fin d'après-midi, mais il est rare que le début d'après-midi y soit propice : gare au coup de fatigue de 14 h - 15 h qui se prêtera mieux à des réunions ou à du classement, voire à une « sieste éclair » !

Conclusion

La procrastination n'est pas un mal en soi. Aussi longtemps qu'elle ne nous met pas en danger et ne nuit pas à la collaboration avec nos collègues, pourquoi ne pas l'accepter et en tirer le meilleur parti ?

En revanche si elle devient handicapante, rien ne sert de nous culpabiliser. Ce genre d'émotion, en s'ajoutant à celles qui nous font procrastiner, ne nous aidera pas à « nous y mettre ».

Loin d'être une fatalité, notre tendance à la procrastination

peut s'appivoiser voire se dompter.

Une recherche réalisée par le psychologue américain très en vogue, Adam Grant, suggère même qu'il existerait en réalité un « temps de procrastination idéal »⁴.

En effet, lorsque l'on commence à travailler trop tôt sur un projet, ce sont souvent les idées les plus banales qui ressortent.

À l'inverse, si on s'y met trop tard, la réflexion sera de piètre qualité car on sera pris par la panique.

D'après l'éminent psychologue, il existe pour nos projets un délai de procrastination « idéal » ou optimal : suffisant pour laisser le cerveau cogiter et mûrir l'approche sans pour autant nous mettre en danger en étant acculé.

À bon entendeur !

⁴ Voir notamment, A. Grant, "Why I taught myself to procrastinate", The New York Times, 16 janvier 2016.