

LA PROCRASTINATION, PATHOLOGIE OU ART DE VIVRE ?

Par Bernadette ROGÉ¹

La procrastination se définit comme le comportement qui consiste à différer ses actions, à remettre au lendemain ce qui demanderait une réponse rapide. Il s'agit d'un comportement relativement répandu (Ferrari, 2010 ; Steel, 2010) qui peut avoir des conséquences négatives aussi bien pour la personne elle-même que pour d'autres personnes qui dépendent d'elle au travail ou dans la vie quotidienne.

Histoire de la procrastination (Steel, 2007)

La notion de procrastination est connue de longue date, même si le terme lui-même n'a pas toujours été utilisé. Le mot procrastination dérive du latin « *procrastinatio* », de « *pro* », en avant, et « *crastinus* », du lendemain.

L'histoire de la procrastination remonte à des temps très reculés et les écrits des anciens témoignent d'une ambivalence à l'égard d'un comportement qui peut être jugé immoral ou au contraire très avisé. Dans l'Égypte ancienne, on retrouve le concept de procrastination sous deux formes opposées : d'une part, l'habitude utile d'éviter le travail inutile et l'effort impulsif et, d'autre part, l'habitude paresseuse donc nocive de ne pas accomplir au bon moment (avant la crue du Nil) les tâches agricoles indispensables. 800 ans avant J.-C. selon Hésiode, le fait de remettre son travail au lendemain est jugé de manière moralisatrice : « *Ne reporte pas ton travail à demain ou au jour suivant. Comme un travailleur paresseux ne remplit pas son étable, non plus celui qui remet son travail. L'industrie rend le travail productif, mais l'homme qui reporte son travail est toujours agrippé à la ruine* ». 500 ans avant J.-C. la *Bhagavad-Gita* prête à Krishna une attitude moralisatrice : « *Indiscipliné, vulgaire, entêté, méchant, retors, paresseux, triste et procrastinateur, un tel individu est un agent tamasique²* ». 400 ans avant J.-C. Thucydide considère que ce « *trait de caractère* » est « *le plus critiqué, utile dans le seul report du début de la guerre* ». Cicéron – 44 ans avant J.-C. dans les *Philippiques* – affirme que « *Dans la conduite de presque toutes les affaires, la lenteur et la procrastination sont détestables* ». Chez les Latins s'est développée l'idée qu'un jugement différé peut être sage, et la patience un comportement avisé lors d'un conflit armé. Plus tard, dans le monde anglo-saxon l'*Oxford English Dictionary* signale la procrastination dès 1548 sans connotation négative : c'est le « *report informé, [la] retenue avisée* ». Mais la religion s'en mêle et avec le Révérend Walker en 1682 la procrastination est un péché, « *pas d'oisiveté, pas de paresse, pas de procrastination : ne remets jamais à demain ce que*

1 Communication présentée à l'Académie des Sciences, Inscriptions et Belles-Lettres de Toulouse à la séance du 12 janvier 2023.

2 « *Tamas* » correspond à l'obscurité fondamentale.

tu peux faire aujourd'hui ». Dans les sociétés industrielles le concept se trouve lié à des termes comme « esquivé, fuite des responsabilités, tire au flanc ». À cette période, le mot fait référence à la tendance à différer des décisions. La notion est en vogue au cours du XX^e siècle après la parution du roman de Marcel Proust *À l'ombre des jeunes filles en fleur*, tome 2 d'*À la Recherche du temps perdu*, dans lequel l'auteur décrit ce comportement sans toutefois utiliser directement le terme lui-même.

Il est coutume de considérer la procrastination comme un mal lié aux civilisations modernes dans lesquelles la pression du temps se fait importante. « *Les frontières entre le report plein de sagacité et la paresse immorale se sont troublées car la pensée sociale est axée sur l'économie et met l'accent sur l'action immédiate* » (Ferrari et al., 1995). La procrastination est un problème de rapport au temps.

Procrastiner, ce n'est pas éluder la tâche, c'est la réaliser hors délais, en fonction de règles internes que l'on peut améliorer par l'entraînement à la résolution de problème (Baron et Brown, 1991) et à la gestion des risques (Troyer et Salman, 1986).

Les étapes de la procrastination

L'individu projette une action, il décide de la réaliser, mais il reporte sans vraie bonne raison, il constate les inconvénients résultant de ce report, mais il continue à reporter, soit il culpabilise, soit il trouve une excuse rationnelle, soit il évacue ce problème, et il continue à reporter. Il réussira à réaliser sa tâche juste à temps, avec un maximum de stress, ou bien il terminera trop tard, ou bien il ne réalisera jamais ce qu'il avait prévu, il se sentira coupable, il se promettra qu'on ne l'y reprendra plus, mais peu de temps après, il recommencera.

Les manifestations de la procrastination et ses conséquences

Il existe différentes formes de procrastination. La procrastination académique : le comportement dilatoire est situé dans le cadre universitaire. La procrastination générale ou quotidienne : le contexte est celui de la vie quotidienne d'une population adulte. La procrastination décisionnelle : le comportement de report est strictement appliqué à la prise de décision. Tous les pans de l'activité humaine sont touchés : les conséquences peuvent être des impôts majorés en raison d'erreurs dans les calculs précipités et des surtaxes de retard. Une enquête menée par le Gail Kasper Consulting Group (Kasper, 2004) a révélé que 29% des répondants n'avaient pas encore commencé leur déclaration d'impôts un peu moins de trois semaines avant une date de dépôt. Les deux principales raisons du retard des contribuables sont la peur de devoir de l'argent au gouvernement et de mauvaises compétences en gestion du temps. Dans le domaine des retraites, l'échéance non anticipée aboutit à des retraites misérables ou à des délais importants sur le plan administratif pour l'établissement de cette retraite et sa mise en paiement. Les décisions politiques ajournées (Farnham, 1997 ; Kegley, 1989), les pratiques bancaires internationales inadaptées (Holland, 2001) sont d'autres exemples de procrastination ayant des conséquences parfois très graves. D'une manière générale, il a été montré que l'efficacité des équipes était très diminuée à l'approche des dates butoirs lorsque l'échéance n'a pas été suffisamment anticipée (Gersick, 1989).

Prévalence

La procrastination est largement répandue dans la population générale : elle affecte 15 à 20% des adultes (Ferrari et *al.*, 1995). Mais elle est la plus fréquente chez les étudiants : d'après les observations, 80 à 95% des étudiants procrastinent. Lorsque l'on utilise des auto-questionnaires, 70 % à 75% des étudiants s'estiment procrastinateurs. 50 % d'entre eux sont procrastinateurs de manière importante et problématique. La procrastination représente environ un tiers des activités quotidiennes des étudiants qui passent du temps à dormir, jouer ou regarder la télévision au lieu d'étudier.

La nature de la procrastination

La recherche a mis en évidence de nombreux facteurs contribuant à la procrastination. Il a été montré que certaines caractéristiques de l'environnement favorisent ce type d'évitement. Par exemple, le côté aversif de la tâche, les obligations qui en découlent, et le délai dans lequel elles vont s'appliquer. Le style parental (Ferrari & Olivette, 1994) pourrait aussi influencer le comportement. C'est le rapport à l'autorité qui entraînerait plus facilement la procrastination. La qualité du réseau social a également été repérée comme un facteur susceptible d'influencer le comportement dans le sens de la procrastination (Ferrari, Harriott & Zimmerman, 1999). Les relations conflictuelles au sein de la famille ou le peu de soutien social ont ainsi été associés à la procrastination.

Des traits de personnalité ont également été étudiés. Les recherches sont principalement basées sur des questionnaires d'auto-évaluation. Il a été établi que la procrastination est un trait stable qui s'exprime dans différents environnements. La maîtrise de soi et l'impulsivité ont été identifiées comme les deux traits les plus prédictifs de la procrastination. Mais plus qu'un trait de personnalité, c'est un *cluster* de caractéristiques comme le faible contrôle des impulsions, le manque de persévérance, le manque de discipline de travail, le manque de compétences en gestion du temps et l'incapacité à travailler méthodiquement qui a été mis en évidence. La faible capacité à réguler ses émotions reflèterait le fait de donner la priorité à la satisfaction immédiate plutôt qu'à la réalisation d'objectifs à long terme.

Certaines pathologies sont fréquemment associées à la procrastination, mais les processus impliqués varient considérablement. Ainsi la dépression et l'anxiété peuvent être à l'origine du désintérêt ou de la peur d'agir qui vont entraîner la procrastination. Mais elles peuvent aussi être la conséquence de la détresse engendrée par les conséquences des activités remises indéfiniment. Les troubles de l'attention sont par contre à l'origine d'un éparpillement propice à la procrastination. Enfin, le statut de la procrastination au sein des troubles de la personnalité est moins clair car dans ces tableaux cliniques, ce comportement coexiste avec de nombreuses autres anomalies du fonctionnement et n'a pas forcément de lien direct avec la pathologie en question.

Des aspects cognitifs ont été mis en évidence dans la mise en place de l'évitement de l'action. Ellis et Knaus en 1977 soulignaient déjà le fait que des pensées dysfonctionnelles sous-tendaient la procrastination. Ainsi, la procrastination pourrait correspondre à un auto-sabotage, ou à une forme d'auto-protection liés à des mécanismes névrotiques. Dans le même ordre d'idées, la procrastination peut être source de culpabilité (Sabini et Silver, 1982) qui ne fait que renforcer l'inaction. Enfin, il pourrait s'agir aussi d'une sorte de conduite addictive : certaines personnes connaissant très bien les désagréments résultant d'une absence de décision et d'un report de toute action, reproduisent

néanmoins de manière répétitive la même conduite. La procrastination peut résulter d'autres addictions. Les nouvelles technologies comme l'internet ou les smartphones induisent par exemple des conduites addictives qui ont été mises en relation avec la procrastination académique (Kim J. et *al.*, 2017 ; Hayat et *al.*, 2020). Dans tous ces cas, la procrastination est dysfonctionnelle et elle peut entraver l'adaptation personnelle et sociale de manière sévère.

La mesure de la procrastination

Entre 1982 et 2002, de nombreuses échelles ont été élaborées pour mesurer la procrastination. La méthode du questionnaire est la plus fréquemment utilisée. D'autres approches s'appuient sur l'entretien, l'observation à partir d'une mise en situation, l'étude de cas. Les scénarios sont parfois utilisés aussi. Le recours à l'outil informatique favorise la construction de protocoles associant questionnaires et mises en situation.

Les modèles de la procrastination

Les chercheurs en psychologie ont proposé plusieurs modèles explicatifs de la procrastination. Ellis et Knaus (1977) invoquent le perfectionnisme qui engendrerait des pensées dysfonctionnelles du type « *C'est trop dur et trop loin* » entraînant des décisions irrationnelles et des conduites inefficaces avec pour conséquence des émotions négatives, avec en particulier un sentiment d'insuffisance qui en retour renforcerait les conduites d'évitement.

Solomon et Rothblum (1984) voient les racines de la procrastination dans la peur de l'échec provoquant de l'anxiété et une inquiétude en augmentation à l'approche de la date butoir. La procrastination interviendrait alors comme moyen d'éviter l'anxiété et le soulagement de l'anxiété renforcerait la procrastination par la suite.

Flett, Blankstein et Martin (1995) pensent que des expériences précoces d'attachement problématique entraîneraient le doute de soi et la tendance à se comparer aux autres, avec pour conséquence les conduites d'évitement et la procrastination. Deux cas de figure se présenteraient alors : soit, face à ce comportement, l'individu développerait un optimisme et des comportements d'adaptation (*coping* adapté), ce qui conférerait à la procrastination une coloration positive, soit le *coping* serait inadapté et il en résulterait une détresse, de l'anxiété et de la dépression.

Steel et Konig (2006) ont émis la théorie intégrative de la motivation. Ils mettent en équation différents paramètres : $Utilité = E \times V / \Gamma D$. L'utilité représente la désirabilité d'un choix ou d'une tâche pour l'individu. Par définition, les gens poursuivent les activités dotées de la plus haute utilité. Les activités dotées de fortes attentes ou expectations (E) et de valeur (V) élevée devraient être plus désirables. Les activités plaisantes immédiatement réalisables (D), à court terme, devraient être plus valorisées. Lorsque le délai augmente, l'utilité diminue. Γ se réfère à la sensibilité de la personne au retard, et plus Γ augmente, plus la sensibilité augmente.

À l'appui de cette équation, ces auteurs fournissent l'exemple suivant : « *Un étudiant à l'université qui reçoit le 15 septembre la consigne de rendre un dossier le 15 décembre. Il a deux choix pendant le semestre soit étudier, soit socialiser. Il aime socialiser, mais il aime également obtenir de bonnes notes. Comme la composante positive de la socialisation est toujours présente, elle maintient uniformément une utilité élevée. La récompense à écrire est initialement distante, diminuant ainsi son utilité. Lorsque la date*

butoir produit l'effet de discount hyperbolique, la probabilité d'écrire augmente. Dans cet exemple, le basculement se produit le 3 décembre, laissant seulement 12 jours pour un concentré d'effort » (cité d'après Steel et König, 2006).

D'après Steel et König (2006)

Les bases neurales de la procrastination : les différences individuelles de procrastination sont liées à des anomalies structurales et à un métabolisme spontané altéré dans le cortex parahippocampique et le cortex préfrontal. Cette anomalie contribuerait à la procrastination par la pensée future épisodique (qui consiste à réagencer des éléments de l'expérience passée pour agir) ou la régulation de la mémoire et des émotions (Zhang et al., 2019).

La taille de l'amygdale influencerait la tendance à la procrastination (Schlüter et al., 2018). Les travaux dans ce domaine ont montré l'importance de l'amygdale et du cortex cingulaire qui sont deux zones impliquées dans la prise de décision. Les recherches en IRM ont effectivement montré que l'amygdale était plus grosse chez les procrastinateurs, mais également que, chez eux, les connexions entre les deux zones étaient moins importantes. Le rôle de l'amygdale est de prévenir l'individu des conséquences négatives de ses actions, alors que le cortex cingulaire utilise les données transmises par l'amygdale pour déterminer les actions à réaliser. Ainsi, la tendance à procrastiner reposerait sur le fait que l'amygdale, plus développée, met en évidence les conséquences négatives des actions et que la connexion plus faible entre le cortex cingulaire et l'amygdale rend le choix des actions à réaliser plus difficile.

Les traitements

Les programmes de lutte contre la procrastination reposent sur la promotion de l'habitude d'agir. Il s'agit d'abord de mieux contrôler le stimulus qui doit déclencher la réponse adaptée. Ensuite les buts formulés de manière peu précise (passer un examen, rendre un rapport) sont subdivisés en série de tâches concrètes, réalisables dans un laps de temps limité et acceptables. Par exemple la tâche à réaliser sera planifiée pour la journée ou pour la semaine. L'apprentissage de l'auto-régulation fait également partie des stratégies utilisées. Ainsi, l'individu est entraîné à la gestion du temps en prenant conscience clairement des dates butoir afin de déterminer le temps à consacrer à la tâche. L'objectif est de réduire l'écart entre les intentions vagues et la réalisation concrète. Cet entraînement s'accompagne de techniques psychologiques pour augmenter le sentiment d'efficacité personnelle, identifier et combattre les pensées irrationnelles qui sous-tendent la procrastination.

Ce type de programme peut être conduit en individuel ou en groupe. La modalité de groupe permet de s'appuyer sur le soutien mutuel, la reconnaissance d'un problème partagé, et l'imitation des comportements pour dépasser le problème, ce qui entraîne l'augmentation de la confiance en soi, et induit une émulation au sein du groupe.

Les recherches se poursuivent afin d'améliorer les traitements destinés aux procrastinateurs. Elles intéressent à la fois les instances académiques et les entreprises. Les perspectives d'évolution se situent dans le domaine de la motivation. Il s'agit de prendre en compte la faible valeur d'une tâche éloignée dans le temps, la faible confiance des sujets en leur capacité à réaliser cette tâche avec succès, le temps relativement long qui s'écoule avant d'obtenir la récompense liée à la réalisation de la tâche et la forte sensibilité du procrastinateur aux effets de ce délai.

La procrastination est-elle toujours pathologique ?

La procrastination qui est le plus souvent jugée de manière négative peut cependant être bénéfique.

Pour Isabelle Barth, à côté de la forme de procrastination de nature aiguë qui est pathologique, ou de la procrastination stressée qui relève du perfectionnisme, il existe bien une procrastination heureuse. Dans ce cas, le procrastinateur est assumé. « *C'est un individu qui aime l'adrénaline des dernières minutes. Ses capacités mentales sont boostées. Il fait mieux en moins de temps* » (Barth 2017). De plus, si la procrastination n'est pas efficace pour la productivité immédiate, elle favoriserait la créativité. En fait, le temps qui n'est pas perdu dans l'exécution de tâches simples ou répétitives comme ranger, classer, peut être mieux investi dans la réflexion. Il a été montré que la procrastination pouvait favoriser l'émergence d'idées originales et donc l'innovation. De nombreux intellectuels, inventeurs et décideurs sont concernés. On peut citer Bill Clinton, Victor Hugo, Truman Capote, le Dalai-Lama, Léonard de Vinci... qui tous se sont adonnés avec efficacité à la procrastination.

Ainsi, nous pouvons conclure en disant « *Procrastinez, procrastinez... Il en restera toujours quelque chose* », car ce qui était urgent ne l'est plus, vous avez évité une corvée, une décision difficile à prendre va tout à coup s'imposer et pourquoi faire le jour même ce qu'on peut faire faire par quelqu'un d'autre le surlendemain ? La procrastination peut donc être libératrice de la routine et ouvrir des perspectives de créativité appréciables.

Le 25 mars est la « journée mondiale de la procrastination » qui consacre ce qui peut être considéré comme un art de vivre.

Bibliographie

Baron, Jonathan, Brown, Rebecca, éd., *Introduction in Teaching decision making to adolescents*, Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1991.

Barth, Isabelle, « Il y a du bon dans la procrastination », *conférence Daily Motion*, 27 Mars 2017, <https://www.dailymotion.com/video/x5ge10j>

Ellis, Albert, Knaus, William J., *Overcoming procrastination*, New York, Institute for Rational Living, 1977.

Farnham, Barbara R., *Roosevelt and the Munich crisis : a study of political decision-making*, Princeton, NJ, Princeton University Press, 1997.

Ferrari, Joseph R., *Still procrastinating : the no regrets guide to getting it done*, Hoboken, NY, John Wiley & Sons, 2010.

Ferrari, Joseph R., Harriott, Jesse S., Zimmerman, Mickelle, « The social support networks of procrastinators : friends or family in times of trouble? », *Personality and Individual Differences*, 26(2), 321-331, 1999.

Ferrari, Joseph R., Johnson, Judith, McCown, William G., *Procrastination and task avoidance : theory, research, and treatment* New York, Plenum Press, 1995.

Ferrari, Joseph R., Olivette, Michael J., « Parental authority and the development of female dysfunctional procrastination », *Journal of Research in Personality*, 28(1), 87-100, 1994.

Flett, Gordon L., Blankstein, Kirk R., Martin, Thomas R., « Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety : a review and preliminary model », *Procrastination and task avoidance : theory, research, and treatment*, New York, Plenum Press, 137-167, 1995.

Gersick, Connie J.G., « Marking time : predictable transitions in task groups », *Academy of Management Journal*, 33, 274-309, 1989.

Hayat, Ali A., Kojuri, Javad, Amini, Mitra, « Academic procrastination of medical students : the role of Internet addiction », *Journal of advances in medical education & professionalism*, 8(2), 83-89, 2020.

Holland, Tom, « The perils of procrastination », *Far Eastern Economic Review*, 164, 66-72, 2001.

Kegley, Charles W., « The Bush administration and the future of American foreign policy : pragmatism or procrastination? », *Presidential Studies Quarterly*, 19, 717-731, 1989.

Kim, Jinha, Hyeongi, Hong, Jungeun, Lee, Myoung, Hyun-Ho, « Effects of time perspective and self-control on procrastination and Internet addiction », *Journal of Behavioral Addictions* 6(2), 229-236, 2017.

Sabini, John, Maury, Silver, *Moralities of Everyday Life*, New York, Oxford University Press, 1982.

Schlüter, Caroline, Fraenz, Christoph, Pinnow, Marlies, Friedrich, Patrick, Güntürkün, Onur, Genç, Erhan, « The Structural and Functional Signature of Action Control », *Psychol Sci.*, 29(10), 1620-1630, 2018.

Solomon, Laura J., Rothblum, Esther D., « Academic procrastination : frequency and cognitive-behavioral correlates », *Journal of Counseling Psychology* 31(4), 504-510, 1984.

Steel, Piers, « The nature of procrastination : a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure », *Psychol Bull.* 133(1), 65-94, 2007.

-----, *Procrastination - Pourquoi remet-on à demain ce qu'on peut faire aujourd'hui ?* Paris, Éditions Privé, 2010.

Steel, Piers, Konig, Cornelius J., « Intégrer les théories de la motivation », *Revue de l'Academy of Management*, 31 (4), 889-913, 2006.

Troyer, Glenn T., Salman, Steven L., éd., *Handbook of healthcare risk management*, Rockville, MD, Aspen, 1986.

Zhang, Shunmin, Peiwei, Liu, Tingyong, Feng, « To do it now or later : the cognitive mechanisms and neural substrates underlying procrastination », *Wiley Interdiscip Rev Cogn Sci.*, 10(4): e1492, 2019.

