

# Dans le cerveau des procrastinateurs

Par Rita Viola, journaliste scientifique.

Pour les chercheurs, la procrastination n'est pas un problème de gestion du temps, mais de régulation émotionnelle. Et il vient directement du cerveau.

P L U S

U N

D E M A I N

P A S

## EN BREF

● La procrastination, qui consiste à repousser une activité en sachant que c'est contreproductif, est massive dans nos sociétés.

● Il en existe de multiples formes, liées à des traits de personnalité distincts, eux-mêmes parfois sous-tendus par certaines spécificités cérébrales.

● Pour moins procrastiner, il faut alors s'interroger sur les origines de son comportement, puis adopter des stratégies comportementales et émotionnelles adaptées à son profil.

« J'le ferai demain. » « J'y réfléchirai plus tard. » « Ce n'est pas si urgent. »

Combien de fois avons-nous dit ou pensé ces phrases, repoussant au maximum une corvée ou une décision ? Avant de le regretter et de nous sentir coupables !

Il arrive à tout le monde de procrastiner, mais lorsque ce comportement devient systématique, il pose souvent de sérieux problèmes. Et c'est une situation qui n'a rien de rare : on estime qu'environ 20 % des gens sont des procrastinateurs chroniques. De nombreux facteurs sont en cause, liés à la personnalité, mais parfois aussi à un contexte stressant ou au souvenir d'échecs douloureux. La lutte contre la procrastination passe alors par deux étapes : identifier son origine, puis décider de s'attaquer au problème, éventuellement avec l'aide d'un spécialiste.

## UNE FAIBLE MAÎTRISE DE SOI

Le mot « procrastination » vient du latin *cras*, qui signifie « demain », et *pro*, « pour ». L'une des ●●●

REPOUSSER

PEUT-ÊTRE

FAIS-LE

TARD

JOUR



DÉLAI

ENCORE

CONCENTRE-TOI

●● définitions les mieux acceptées est celle proposée par le psychologue canadien Piers Steel : un report délibéré et inutile d'une activité ou d'une action précédemment prévue, tout en sachant que ce retard aura des conséquences négatives. « Il s'agit d'une forme répandue et nuisible de manque de maîtrise de soi, qui n'est pas encore totalement comprise », écrit Piers Steel. Toutes les situations où nous reportons une action ne sont donc pas des exemples de procrastination : celle-ci implique que la personne soit convaincue qu'il vaudrait mieux commencer maintenant, mais qu'elle décide de remettre à plus tard.

Selon une étude réalisée aux États-Unis et publiée en 2007 dans le *Journal of Educational Psychology*, environ 70% des étudiants ont déjà procrastiné au moins une fois, et 20% le font de manière systématique – soit une proportion équivalente à celle observée dans la population générale. Mais ce comportement ne se limite pas aux études universitaires et concerne tous les domaines de l'existence, de la santé au travail, de la vie sociale aux relations amoureuses : nous reportons des visites médicales, le paiement des factures, un déménagement, la fin d'une histoire d'amour, des appels téléphoniques, des visites à des amis ou des parents, une candidature à un nouvel emploi...

### LE KALÉIDOSCOPE DES PROCRASTINATEURS

Les experts s'accordent à dire qu'il ne s'agit pas d'un problème de mauvaise gestion du temps – du moins pas principalement –, mais de régulation des émotions. Ce n'est pas un hasard si ce sont presque toujours les activités ou les choix perçus comme difficiles ou désagréables que nous remettons à plus tard ! « On distingue deux grandes catégories de procrastination, détaille Cristina Salvatori, psychologue et psychothérapeute cognitivo-comportementale. La première est comportementale et consiste à remettre à plus tard une tâche ou une activité, tandis que la seconde concerne les décisions. »

La procrastination comportementale, explique la psychologue, dépend bien sûr des activités, mais aussi du profil psychologique : « Parfois, la personne qui procrastine a des croyances négatives sur son efficacité personnelle, c'est-à-dire sa capacité à atteindre un objectif ou à surmonter un obstacle, ainsi qu'une estime de soi et une motivation inférieures à la moyenne associées à une tendance à se sentir honteux, liée à la peur du jugement social. » Dans d'autres cas, c'est la recherche de sensations fortes qui motive les procrastinateurs, en

raison du frisson d'excitation que procure l'approche d'une échéance : « L'objectif est alors de rendre le défi plus désirable et stimulant, précise Cristina Salvatori. Mais la gratification et le sentiment de bien-être qui découlent d'un risque plus élevé incitent parfois la personne à répéter ce comportement, jusqu'à créer une véritable dépendance. »

Qu'en est-il de la procrastination décisionnelle, qui consiste à remettre à plus tard des choix parfois très importants ? Caractère indécis, peur du risque, anxiété, volonté de tout contrôler, tendance à se juger soi-même en permanence... Autant de facteurs bloquants qui conduisent à cette forme de procrastination. « Dans la pratique clinique, elle est fréquente chez les patients souffrant de troubles obsessionnels compulsifs, qui ont tendance à reporter les décisions par peur de faire le mauvais choix, à se sentir coupables et à se blâmer », explique Cristina Salvatori. À long terme, cependant, ne pas prendre de décision – ce qui est aussi un choix – risque de miner l'estime de soi et le bien-être psychologique.

## QUEL RÔLE À JOUÉ LA PANDÉMIE ?

**L**a pandémie a entraîné une sorte de dilatation du temps, qui n'est plus rythmée par les nombreux rendez-vous familiaux, professionnels et sociaux dont nous avions l'habitude. Nos routines quotidiennes sont bouleversées, nous n'organisons plus notre temps de la même façon, et prévoir quoi que ce soit, à moyen ou long terme, est devenu plus difficile. Des changements qui sont susceptibles d'influer sur la capacité à planifier le travail, les études scolaires et universitaires, ainsi que d'autres activités et notre état psychologique.

Il n'existe pas encore d'enquête rigoureuse sur les conséquences de la pandémie pour la procrastination, mais diverses études suggèrent que le niveau d'anxiété a augmenté, un facteur susceptible d'accroître la tendance à tout remettre à plus tard. Cependant, tout dépend de la façon dont nous vivons la situation et dont nous décidons d'utiliser les heures libres supplémentaires. Pour une partie des procrastinateurs, les confinements et la suspension de multiples activités ont servi d'alibi pour reporter davantage certaines tâches, comme l'explique la chercheuse italienne Elisabetta Sagone. Pour d'autres, toutefois, le temps libre supplémentaire et l'absence de distractions ont aidé à cibler les priorités et à réduire la procrastination. Il ne faut donc pas tenir pour acquis que la pandémie accroîtra forcément ce comportement. Le risque serait d'en faire une prophétie autoréalisatrice, en convainquant ceux qui y sont vulnérables que la procrastination est inéluctable...

Sources : Changwon Son *et al.*, Effects of Covid-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study, *Journal of Medical Internet Research*, 2020 ; E. Sagone, *Carpe diem. Procrastinazione e correlati psicologici nel ciclo di vita*, FrancoAngeli, 2020.

Dans certains cas, la procrastination est un mécanisme de défense. «Cela devient une forme d'autosabotage, où le comportement dysfonctionnel est utilisé comme un outil de protection, poursuit la thérapeute. On l'observe chez les personnes qui ont peur de la tâche à accomplir, là encore en raison d'une faible estime de soi. Quand elles s'y mettent trop tard et n'atteignent pas leur objectif, le manque de temps leur semble une raison valable, à leurs propres yeux et à ceux des autres, pour justifier cet échec sans qu'elles aient à se remettre en question ni à écorner davantage leur confiance en soi.» Un problème aussi fréquent que difficile à surmonter : «Généralement, ces procrastinateurs ont plus de difficultés à adhérer aux stratégies visant à modifier leur comportement et, s'ils parviennent à les mettre en œuvre, ils se retrouvent ensuite sans protection : il est donc important d'être soutenu par un spécialiste afin de se concentrer sur le malaise sous-jacent», avertit Cristina Salvatori.

#### UN MOYEN DE DÉFENSE OU D'ATTAQUE

Il y a aussi ceux qui utilisent la procrastination comme stratégie de communication, un moyen pour attaquer et agresser les autres. Ainsi, le procrastinateur «passif-agressif» perd délibérément du temps dans le but de punir ceux qui lui ont demandé d'effectuer une tâche indésirable – même si, en réalité, il se fait surtout du tort à lui-même. L'émotion cachée est la colère, soit contre ceux qui ont imposé le choix ou le travail, soit contre soi-même pour ne pas avoir su refuser.

Le contexte et le vécu ont aussi une influence : les échecs antérieurs jouent parfois un rôle bloquant, de même que les périodes de stress, comme la pandémie de Covid-19 – bien que l'influence de cette dernière soit assez ambivalente (voir l'encadré page ci-contre). Mais la personnalité reste un facteur clé de la procrastination, avec sans doute divers facteurs génétiques, encore largement inconnus. Parmi tous les traits de caractère associés à la procrastination, l'impulsivité occupe une place de choix, selon plusieurs études. Elle nous pousse en effet à céder aux tentations susceptibles de nous détourner de notre objectif. Et celles-ci ne manquent pas ! Pensez à la boîte de chocolats qui vous fera faire une entorse à votre régime ou au canapé qui vous fait de l'œil alors que vous partiez courir. Pire : à l'ère du numérique et du multitâche, les distractions se sont multipliées, qu'il s'agisse de petites vidéos, de messages ou de *chats* sur les réseaux sociaux. Le tout signalé par des notifications incessantes sur nos téléphones portables...



## 22 % DES FRANÇAIS DÉCLARENT PROCRASTINER PLUS DE DEUX HEURES PAR JOUR AU TRAVAIL

Source : Sondage OpinionWay pour Je Change, 2018

*In fine*, la capacité de ces stimuli à nous distraire dépend du fonctionnement de notre cerveau. «Les stimuli externes attrayants, comme les fameuses notifications, activent le système limbique, un ensemble de circuits neuronaux sensibles aux satisfactions immédiates», souligne Cristina Salvatori. Charge au cortex préfrontal, la partie du cerveau qui contrôle les impulsions, d'intervenir pour nous (re)mettre au travail. C'est ce même cortex qui, face à notre gâteau préféré, nous empêche de le dévorer entièrement jusqu'à nous rendre malades. Cependant, le système limbique, très sensible et rapide, est parfois plus puissant que le cortex préfrontal, si bien que nous cédon à la tentation.

#### ADDICT... À LA PROCRASTINATION

Parfois, quand une tâche ou un choix difficiles se répètent, la procrastination s'installe, elle aussi, éventuellement en invoquant d'autres raisons ou excuses. Et il est plus difficile d'arrêter de procrastiner lorsque ce comportement est devenu chronique. Comme chez ceux qui repoussent tout au dernier moment par goût des sensations fortes liées au sentiment d'urgence, cette procrastination continue devient presque une addiction chez certaines personnes. Probablement parce qu'elle fait appel à des mécanismes similaires à ceux observés dans la

●● dépendance. Ainsi, la satisfaction des impulsions agréables qui nous distraient se traduit par un sentiment de gratification, lié à l'activation du système cérébral de la récompense – un réseau de structures neuronales à l'origine du plaisir et de sa valence positive. La recherche de ces petits plaisirs – qui ne sont parfois que le soulagement d'oublier momentanément le fardeau de la tâche à accomplir – conduit souvent à procrastiner encore et encore.

Outre l'impulsivité, un caractère anxieux est l'un des traits de personnalité majeurs associés à la procrastination. Et, là encore, les chercheurs commencent à en percer les mécanismes cérébraux. Ils disposent en effet de premières données d'IRM, obtenues sur de petits échantillons de volontaires. Une étude de 2018 a par exemple traqué les spécificités cérébrales des procrastinateurs chroniques, au sein d'un groupe de 264 adultes chargés pour l'occasion de diverses tâches. Ces travaux, publiés dans *Psychological Science*, ont révélé une amygdale plus grande chez les participants les moins assidus. L'amygdale est une région du cerveau impliquée dans la régulation des émotions, en particulier la peur, et dans l'attribution d'une signification émotionnelle aux souvenirs, associant notamment les affects négatifs à ce qui nous fait du mal. L'hypothèse des auteurs est que ceux qui ont des niveaux d'anxiété plus élevés sont davantage susceptibles de remettre une tâche ou une décision à plus tard, notamment car ils se laissent bloquer par la peur des conséquences.

En outre, l'imagerie cérébrale a montré que les procrastinateurs chroniques ont de moins



**Les personnes qui éprouvent de la compassion pour elles-mêmes et qui se pardonnent d'avoir procrastiné réussissent mieux à ne pas reproduire ce comportement par la suite**

bonnes connexions entre l'amygdale et une autre zone du cerveau appelée «cortex cingulaire antérieur». Cette zone utilise les informations fournies par l'amygdale pour guider notre comportement en fonction de nos objectifs. Dans ce cas, l'idée est que la faiblesse des interactions entre ces deux régions cérébrales désorienterait la personne, qui est moins apte à organiser et à planifier, et donc plus encline à la procrastination. Deux hypothèses qui restent toutefois à confirmer.

#### MAIS AU FAIT...

#### POURQUOI JE PROCRASTINE ?

Comment arrêter de procrastiner ? La première étape est de s'interroger sur les raisons qui nous conduisent à repousser quelque chose à plus tard, afin de décider de les combattre en toute lucidité. «Il est important de se demander pourquoi on procrastine, insiste Elisabetta Sagone, chercheuse en psychologie du développement et de l'éducation à l'université de Catane. Notamment en questionnant l'activité que l'on repousse : «Ai-je vraiment choisi de la faire ? Est-elle en accord avec mes valeurs ? Est-elle conforme à mes objectifs ?»» Dans le domaine académique, par exemple, le blocage est parfois lié au fait que les études sont perçues comme imposées de l'extérieur, par les parents ou par les enseignants.

La seconde étape consiste à déterminer un plan d'action. Si vous êtes un impulsif qui procrastine par incapacité à résister aux distractions, mieux vaut mettre ces dernières à distance ! Plus généralement, il existe différents stratagèmes et astuces pour adopter un

## L'ÉQUATION DE LA PROCRASTINATION

**E**t si l'on décrivait la procrastination au moyen d'une équation ? C'est ce que propose le psychologue canadien Piers Steel. Selon lui, nous remportons d'autant plus une tâche que nous sommes peu motivés à l'accomplir, la motivation se calculant par la formule mathématique suivante : (attentes X valeur) / (impulsivité X délai). Les attentes mesurent notre espoir de réussite (plus on croit qu'on a de chances de réussir, plus on est motivé), la valeur (qui n'est pas seulement matérielle et économique) indique l'importance de la tâche pour nous, et le délai est une mesure du temps dont nous disposons (plus nous avons de temps, plus nous aurons tendance à retarder).

Source : P. Steel, *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done*, Random House Canada, 2011.

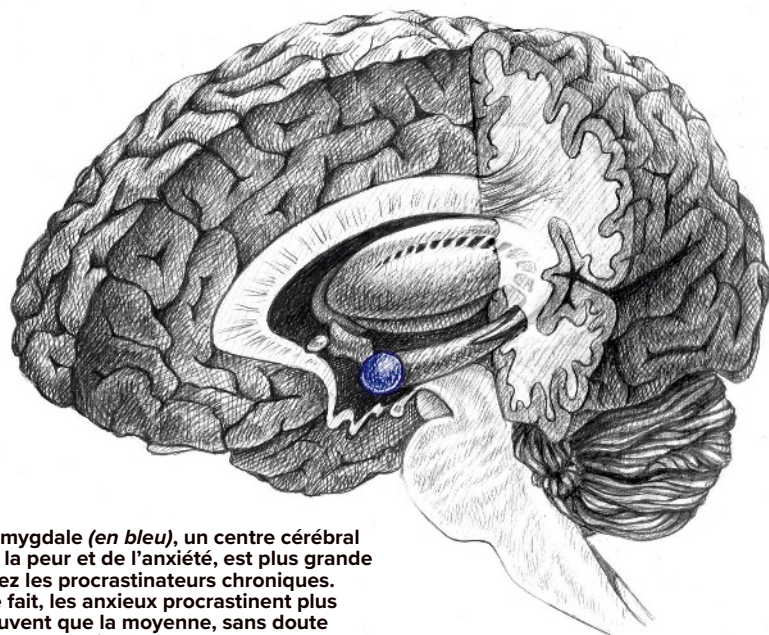
comportement plus productif. « Si la tâche est particulièrement lourde, comme un examen ou un travail compliqué, il est bon de ne pas la considérer comme un tout, comme s'il s'agissait d'un sommet à gravir en une seule fois, poursuit Elisabetta Sagone. Mieux vaut la diviser en de nombreuses sous-tâches, limitées dans le temps et dans l'espace. Et félicitez-vous pour chaque pas que vous accomplissez vers votre objectif ! » Lorsque c'est possible, n'hésitez pas à demander à une personne extérieure de vous aider à respecter les délais.

Autre règle fondamentale : commencer sur des bases modestes. Essayez par exemple de vous atteler à votre tâche 15 minutes par jour au début, puis allongez progressivement votre engagement. Sans négliger de vous accorder quelques moments de détente : « Quand on travaille, éloigner son téléphone portable ou mettre les notifications en sourdine aide à lutter contre les distractions ; mais il reste possible de s'accorder une pause de temps en temps, à des moments fixes de la journée, avec de petites gratifications comme un bref appel téléphonique à un ami ou tout autre passe-temps qui nous procure de la joie », conseille Elisabetta Sagone.

## NE SOYEZ PAS TROP DUR AVEC VOUS-MÊME

Les recherches montrent également que la procrastination crée plus de stress lorsqu'elle devient chronique. C'est un cercle vicieux : on procrastine, on se sent coupable, on se juge sévèrement soi-même de n'être pas concentré, et ces émotions perturbent et rendent encore plus incapable de s'atteler à une tâche. Une étude publiée en 2010 dans *Personality and Individual Differences*, et menée sur 119 étudiants de l'université Carleton, à Ottawa, au Canada, confirme tout l'intérêt de briser ce cercle : les participants qui éprouvaient plus de compassion pour eux-mêmes et qui se pardonnaient d'avoir procrastiné avant un examen réussissaient mieux à ne pas repousser leurs révisions avant l'examen suivant. Ainsi, au lieu de ressasser le passé, il est préférable de se concentrer sur ce qui est réalisable dans le présent et dans l'avenir.

D'autres conseils s'appliquent à des types particuliers de procrastination, qui impliquent des mécanismes spécifiques, comme lorsque nous remettons à plus tard des analyses médicales ou une décision importante. Dans le premier cas, on craint souvent le résultat : il est alors utile de partager la situation avec ses proches, de leur faire part de ses craintes et de ses inquiétudes, voire de leur demander de nous accompagner si cela



**L'amygdale (en bleu), un centre cérébral de la peur et de l'anxiété, est plus grande chez les procrastinateurs chroniques. De fait, les anxieux procrastinent plus souvent que la moyenne, sans doute car ils se laissent davantage paralyser par l'angoisse liée à la tâche à accomplir et à ses conséquences négatives potentielles.**

nous soulage. Il en va de même pour les décisions majeures, qui représentent une étape importante de la vie, comme la fin d'une histoire d'amour ou un changement d'emploi.

## RECHERCHER DE L'AIDE

« Si toutes ces recommandations n'ont aucun effet, mieux vaut demander l'aide d'un professionnel », ajoute Cristina Salvatori. Il ne faut pas sous-estimer un problème qui, à terme, risque de nuire au bien-être psychologique, à la perception de sa propre efficacité et à l'estime de soi – sans compter la honte et le sentiment de culpabilité. Avec potentiellement de véritables troubles psychologiques à la clé.

Plus tôt vous agirez et chercherez de l'aide, mieux ce sera. « Il n'existe pas actuellement de grandes études structurées sur les thérapies de la procrastination, mais certains travaux indiquent que les psychothérapies cognitivo-comportementales sont efficaces », indique la thérapeute. Et notamment les formes de ces thérapies dites « de troisième vague », selon l'expression utilisée pour la première fois en 2004 dans un article du psychologue Steven Hayes. « Il s'agit notamment des techniques de méditation de pleine conscience et de la thérapie axée sur la compassion, qui apprend à se pardonner soi-même », conclut Cristina Salvatori. En permettant une meilleure régulation des émotions, ces techniques s'attaquent en effet aux racines de la procrastination... ●

## Bibliographie

**C. Schlüter et al.**, The structural and functional signature of action control, *Psychological Science*, 2018.

**M. J. A. Wohl et al.**, I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination, *Personality and Individual Differences*, 2010.

**G. Schraw et al.**, Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination, *Journal of Educational Psychology*, 2007.