

Procrastination

La **procrastination** (du latin *pro* « en avant » et *crastinus* « du lendemain ») est une tendance à remettre systématiquement au lendemain des actions, qu'elles soient limitées à un domaine précis de la vie quotidienne ou non. Le « retardataire chronique », appelé procrastinateur, n'arrive pas à se « mettre au travail », surtout lorsque cela ne lui procure pas de satisfaction immédiate.

Profil et comportements types

Être un retardataire chronique ne signifie pas ne rien faire. Au contraire, le sujet peut être pris d'une véritable frénésie d'activités (aller faire les courses, entamer un grand ménage de printemps, repeindre les volets, prendre des nouvelles de la grand-mère, faire de la maintenance informatique, etc.), tant que celles-ci ne possèdent aucun rapport avec la tâche problématique.

Descriptions et raisons probables

Les causes psychologiques de procrastination sont toujours sujettes aux débats. Par étude clinique, il y aurait une connexion avec l'anxiété et une faible estime de soi. D'un autre côté, par étude méta-analytique, l'anxiété et le perfectionnisme n'ont aucune connexion ou, au mieux, une connexion extrêmement faible avec la procrastination. À la place, la procrastination est fortement connectée avec un manque de confiance en soi (par exemple l'impuissance apprise), l'ennui et l'apathie. La plus forte connexion avec la procrastination, cependant, est l'impulsivité.

Selon le psychologue Walter Mischel de l'université Stanford, qui a mené des expériences dans les années 1960, ce phénomène est principalement dû à un manque d'apprentissage de la maîtrise de soi. Selon lui, et quelques autres universitaires à sa suite, on peut apprendre cela « vite et bien », ce qui est le cas des enfants, lorsque les parents les guident dans cet apprentissage.

René Le Senne distingue, en caractérologie, le sous-type actif, qui fait ce qu'il doit faire indépendamment du plaisir qu'il y trouve, du sous-type émotif, qui agit seulement quand il est porté par l'enthousiasme, et sur ce qui lui apporte des satisfactions immédiates. Le groupement « E nA » (émotif-non actif) peut donc donner une apparence trompeuse d'activité pour un domaine donné, tandis que le groupement nE nA sera le plus propice à la procrastination.

Procrastination scolaire

Différentes études tendent à montrer que des étudiants en phase de stress développent la procrastination et ont tendance à avoir une « addiction à l'internet ».

Journée mondiale de la procrastination

Le 25 mars est la « journée mondiale de la procrastination » lancée en 2010 par David d'Équainville, fondateur de la maison d'édition Anabet .

En littérature

La procrastination est le symptôme de l'oblomovisme, thème principal d'*Oblomov*, d'Ivan Gontcharov.

Un leitmotiv dans le fameux *Journal intime* d'Henri-Frédéric Amiel : « [...] Je ne lis toujours rien, sauf les journaux, et je ne trouve le temps pour rien. Une immense paresse engourdit de plus en plus mon être, et la *procrastination* du vieux professeur réduit à zéro ma vie utile. Toujours ni but, ni volonté, ni plan, ni énergie, ni espérance ; vie au jour le jour et à vau-l'eau. »

L'expression est utilisée par Marcel Proust dans *À la recherche du temps perdu* : « Les difficultés que ma santé, mon indécision, ma « procrastination », comme disait Saint-Loup, mettaient à réaliser n'importe quoi, m'avaient fait remettre de jour en jour, de mois en mois, d'année en année, l'éclaircissement de certains soupçons comme l'accomplissement de certains désirs. »

La version française de l'un des tomes des *Annales du Disque-monde* de Terry Pratchett s'intitule *Procrastination*.

Élisabeth Canitrot, *La Tentation du lendemain* (2010).

John Perry, *La Procrastination : l'art de remettre au lendemain*, Paris, Flammarion, 2012 (ISBN 9782746733787).

Le premier chapitre de *La Conscience de Zeno* d'Italo Svevo traite du rapport entre son héros et le tabac. Il est ainsi question de sa résolution reconduite de jour en jour d'arrêter de fumer dès le lendemain et donc de procrastination.