

Extrait no 3

Le Blues du Procrastinateur

Demain, toujours demain...

Procrastination, ce terme barbare

Quelle différence faites-vous entre « remettre à plus tard ce qu'on doit faire » et « remettre *constamment* à plus tard ce qu'on doit faire » ? Aucune ? Et pourtant ! La différence, due à cet adjectif innocent, est considérable. Si on est atteint de l'impossibilité à faire ce qu'on a prévu de faire, on est atteint de procrastination. Cela signifie qu'on n'arrive pas à fonctionner normalement, qu'on est atteint d'un trouble semblable à une addiction. On aimerait arrêter le processus, mais on n'y arrive pas. On glisse dans un processus pathologique. Et souvent, on a besoin de consulter pour comprendre comment on en est-on arrivé là.

(...)

Langage codé des Procrastinateurs

« *Ce n'est pas le moment ...* » Traduction : ce moment ne viendra jamais, cesse de me demander ce que je n'ai pas envie de faire.

« *J'aimerais bien mais je n'y arrive pas...* » Traduction : ce n'est pas ma faute, vous voyez bien que c'est au-dessus de mes forces. Alors, laissez-moi tranquille !

« *C'est égal* ». Traduction : pour moi, j'estime que ce n'est pas important dans la vie, alors, pourquoi le faire si on peut contourner la chose ?

« *Je dois d'abord faire autre chose* ». Traduction : ne croyez pas que je suis paresseux, vous voyez bien que je m'occupe. Mais je n'ai pas l'intention de faire ce que vous me demandez, je me cacherai derrière les occupations qui me servent d'écran.

« *Ah, désolé, j'ai encore oublié !* » Traduction : non, je n'ai pas oublié, mais cela m'ennuie prodigieusement et donc, je vais continuer à « oublier » dans l'espoir que quelqu'un d'autre s'occupera de cette tâche.

« *Je n'ai pas le courage de me lancer* ». Vous pouvez remplacer le verbe par « se plonger », « se battre », etc. Traduction : je n'aime pas m'impliquer dans une activité qui demande des efforts, je préfère ma passivité tranquille.

Mauvaises habitudes ?

Pourrait-on parler d'une mauvaise habitude ? Certainement. Suffirait-il de dire alors « y a qu'à ? » ou est-ce plus compliqué ? Apparemment. Mais d'où vient cette habitude ? De l'espoir d'éviter l'angoisse liée à une activité.

Nous fuyons devant une activité à laquelle nous sommes astreints. Afin d'éviter les tâches prioritaires, on se donne bonne conscience en se noyant dans des tâches secondaires. Bien sûr, notre volonté de nous plonger dans la tâche prioritaire nous fait faux bond, on pourrait même dire qu'elle devient carrément rebelle.

Faites-vous partie de ces personnes qui, lorsqu'elles doivent écrire une lettre à l'administration, préfèrent tout à coup passer l'aspirateur, car « qu'est-ce que la maison est sale » ? Ou encore se lancent soudain dans le rangement de la cave (armoire, garage) ? Au bureau, lorsqu'elles doivent au préalable « nettoyer les mails », avant d'entreprendre la rédaction d'un rapport ? Ou ranger leur bureau ? Ou encore « liquider des coups de téléphone urgents » ? Alors, j'ai une bonne nouvelle pour vous ! Oui, vous faites partie de cette armada des combattants donquichottesques contre les moulins à vents, représentés dans notre cas par le tic-tac incorruptible d'une montre.

Nous voilà donc prêts, à tenter une première définition du phénomène : la Procrastination serait une habitude que nous adoptons, consciemment ou inconsciemment, pour éviter de commencer ou de terminer une tâche. Tout cela bien sûr, sur un fond anxieux.

Par plusieurs aspects, elle s'apparente à des conduites addictives. Tout le monde connaît dans son entourage un fumeur invétéré qui clame à tous vents : « J'arrête quand je veux ! ». Un Procrastinateur va également fanfaronner : « Je commence sans problème ! » « Je finirai sans problème ». L'un comme l'autre sont vaguement conscients que la tâche va s'avérer plus ardue que cela.

Et si on faisait un petit test ?

1. Utilisez-vous souvent des termes comme « plus tard », « prochainement », « peut-être dans quelques semaines (mois, années) » ?
2. Utilisez-vous souvent le terme « lorsque » ? Par exemple, « je ferai cela lorsque : je serai grand ; je serai marié ; j'aurai un meilleur job ; j'aurai une maison ; les enfants seront grands ; je serai à la retraite... »
3. Savez-vous précisément où passe votre temps ? Ou avez-vous le sentiment que le temps file, sans savoir ce que vous en avez fait ?
4. Êtes-vous ponctuel ou arrivez-vous systématiquement en retard à vos rendez-vous privés ou professionnels ?

5. Connaissez-vous le nombre d'heures passées par semaine en déplacement et en travaux ménagers ?
6. Connaissez-vous le nombre d'heures passées par semaine en loisirs (culture, sport, amis, famille) ?

Typologie des Procrastinateurs

1. Les Nostalgiques (Où a passé mon temps ?)

Constamment retour en arrière. Conscient d'avoir fonctionné pendant toute la vie comme un rat dans la roue. « Qu'ai-je fait de ma vie ? » « Où a passé tout ce temps ? » Mais on peut se poser ce genre de questions désabusées déjà au bout d'une semaine, d'un mois ou d'une année. On regarde douloureusement à l'arrière. On n'a pas réussi à accomplir ce qu'on s'était promis de faire...

2. Les Workalcooliques

On dirait, à première vue, qu'ils sont très efficaces, car ils travaillent sans arrêt. Mais ils ne le sont pas pour autant. Il est vrai cependant qu'ils se noient dans le travail, comme d'autres dans l'alcool.

En fait, nous sommes dans un autre versant de la procrastination. C'est une auto-flagellation ascétique et qui plus est, politiquement correcte, surtout dans une société où le travail est érigé en vertu. La vie ne nous est pas donnée pour nous amuser mais pour travailler.

3. Les Perfectionnistes

Souvent ils ne finissent pas ce qu'ils ont commencé, convaincus que ce n'est pas suffisamment bon. On a besoin de se sentir efficace et en même temps, on manque de sécurité intérieure. Peur paralysante de l'échec. Manque de confiance en soi. Auto-flagellation. « Si je ne suis pas parfait, ma vie n'a pas de sens ». Donc sentiment que ce qu'on fait n'est jamais suffisant.

4. Les Spécialistes de la dernière minute

Ils finissent leur travail dans les délais, mais à quel prix ! Complètement épuisés ! Ils ne travaillent que sous le stress. Et à la dernière minute. Efficaces, mais cela se paie cash ! Au Procrastinateur sprinter de s'offrir des tensions psycho-émotionnelles et pourquoi pas, corporelles ? Quelle belle victoire expiatoire sur lui-même !

Pourquoi donc on n'arrive pas à finir son travail dans un temps imparti ? Parce qu'on n'a pas auparavant déterminé avec précision le type d'activité importante à faire. En fait, on patauge dans un cercle vicieux.

5. Les Nonchalants

Grands projets. Petites réalisations. « Ce n'est pas le moment » « Il y a des choses plus importantes à faire » « Il n'y a pas le feu au lac ! » Parfois mégalomanie : « Je prouverai au monde entier que... » Cool attitude : « Cela va se faire ! » Sous-entendu : tout seul.

6. Les Pathologiques

Tétanisation permanente par le temps qui passe. N'osent pas vivre. N'osent pas faire le premier pas. Stagnation. En danger permanent. Fuite, devant le temps, dans le temps.

7. Les Frustrés éternels

Toujours frustrés. Par eux-mêmes, par les autres, à choix. Incapables de la paix intérieure, rongés sans arrêt par l'inquiétude d'un échec programmé. Ils sont champions des exigences sans bornes : « L'inaccessible idéal », chantait Brel.

Souffrez-vous du syndrome PP (Procrastinateur Perfectionniste) ?

Ah oui, ce type de Procrastinateur mérite un chapitre à part ! On peut procrastiner lorsqu'on a trop de responsabilités et on ne sait pas où donner de la tête. Souci de perfection : plutôt que de faire quelque chose d'une façon imparfaite, on ne se lance même pas dans un projet, ou on ne le finit pas.

C'est ainsi que l'inquiétude permanente de ne pas être à la hauteur et l'obsession de la perfection sont des causes principales des Procrastinateurs Perfectionnistes. (...)