

# DE QUOI LA PROCRASTINATION EST-ELLE LE NOM?

Par Jeanne Siaud-Facchin

## Le billet de la psy

Newsletter Juin 2016

Ce mot est devenu à la mode. Il évoque cette attitude déroutante et souvent coriace de ceux qui n'arrivent pas à s'y mettre, préférant s'adonner à mille et une autres choses que ce qu'ils sont supposés faire. Et qu'ils finissent par faire... au dernier moment. À l'ultime moment parfois. Au risque d'un travail inachevé et souvent bâclé.



La peur d'échouer est la racine de la procrastination : tant que je ne travaille pas je peux maintenir l'illusion, à mes propres yeux et à ceux des autres, que si je m'y mettais, je réussirai. Ne pas faire, c'est ne pas prendre le risque de l'échec. C'est une forme de protection de l'estime de soi.

Mais, plus paradoxal, la procrastination cache parfois la peur de réussir. Réussir, c'est s'exposer, réussir, c'est créer de nouvelles attentes, et cela peut inhiber le passage à l'action. Encore un tour de passe-passe d'une estime de soi fragile et de la peur de décevoir.

Dernière facette insolite : la procrastination peut être un atout efficace pour ceux qui ont besoin d'adrénaline (le bon stress) pour tout faire vite et en un minimum de temps. Et ils le feront beaucoup mieux au dernier moment que s'ils doivent planifier la tâche sur une longue période. Une attitude déconcertante pour l'entourage, stressante pour tout le monde mais une stratégie cognitive et émotionnelle parfois gagnante, pour certains en tout cas !

La procrastination quand elle s'installe de façon durable peut être invalidante. Ce sont surtout les ados, les plus grands qui en sont ses victimes, et une proportion non négligeable d'adultes. Avec le plus souvent une grande culpabilité, voire une forme de honte : je sais que je devrai faire ceci ou cela, je n'ai aucune raison de ne pas m'y mettre, aucune raison objective, et pourtant je ne bouge pas... Souvent d'ailleurs, et les adultes procrastinateurs le savent ! on fait et refait dans sa tête ce qui devrait être fait dans la réalité. Comme si on se préparait à l'action sans arriver à s'y mettre. Ces formes de procrastination compactes, durables et invalidantes doivent être considérées avec sérieux car le procrastinateur est en souffrance. Il a besoin d'aide. Des alternatives existent comme pour toute difficulté psychologique, et souvent un travail sur l'estime de soi et la confiance en soi sera la porte d'entrée. Renouer avec ses ressources. Retrouver un sentiment de compétence. Fonctionner avec sérénité à la fois sous son propre regard et sous le regard des autres.

Les thérapies de 3<sup>ème</sup> génération (ACT, thérapie d'acceptation et d'engagement, psychologie positive, méditation de pleine conscience...) sont les thérapies contemporaines qui ont montré la meilleure efficacité pour accompagner tous ceux qui, à force de procrastiner ont leur vie empoisonnée.

**Et pendant les vacances, la procrastination devient délectation, rien n'est obligé, rien n'est pressé, tout peut être reporté, alors... profitez !!!**