



Qu'est-ce la procrastination?

Une définition de la procrastination

La procrastination est un comportement humain courant qui est souvent confondu avec la paresse. Dans le langage de tous les jours, les personnes utilisent des termes comme « remettre à plus tard », « repousser », « retarder », « reporter » et « attendre à la dernière minute ». La procrastination est...

décider, pour aucune raison valable, de retarder ou de ne pas compléter une tâche ou un objectif pour lequel un engagement a été pris, et de faire quelque chose de moindre importance à sa place malgré les conséquences négatives qui découleront du fait de ne pas terminer la tâche ou atteindre l'objectif initial.

Il est important de garder en tête que nous procrastinons tous et toutes. Cependant, la procrastination problématique se différencie de sa forme plus générale par la sévérité des conséquences qui découlent du non-respect des engagements.

Pourquoi procrastinez-vous?

Nous pouvons procrastiner dans différentes sphères de nos vies. La procrastination peut toucher des tâches ou des objectifs variés, comme le travail, le ménage, les études, la santé, les finances, la vie sociale, la famille, les relations interpersonnelles, le perfectionnement et la prise de décision. Dans les faits, n'importe quelle tâche qui doit être accomplie, tout problème qui doit être résolu et tout objectif désiré peuvent être source de procrastination. Pour plusieurs personnes, il y aura certains domaines de leur vie où elles n'auront aucune difficulté à terminer leurs tâches et d'autres où règne la procrastination.

Les activités de procrastination

Les activités de procrastination sont celles que nous faisons pour nous distraire ou que nous substituons à la tâche ou à l'objectif qui doit être accompli. Ces activités peuvent être des divertissements (p. ex. : regarder un film, lire, naviguer sur Internet, etc.); des tâches moins prioritaires (p. ex. : ranger, laver, vérifier ses courriels, etc.); passer du temps avec ses amis, un membre de la famille, son ou sa partenaire; des distractions (p. ex. : dormir, manger, fumer, etc.); ou rêvasser.

Les excuses de procrastination

Pour éviter le sentiment de culpabilité liée à la procrastination, nous formulons souvent des excuses pour la justifier et nous convaincre que c'est correct de remettre une tâche à plus tard. Ces excuses se rapportent souvent aux circonstances, c'est-à-dire que nous nous disons qu'il vaut mieux reporter la tâche à un autre moment. Certaines excuses typiques comprennent :

- « Je suis trop fatigué(e), je le ferai demain »;
- « Je n'ai pas ce qu'il me faut, je ne peux pas commencer maintenant »;

- « Il vaut mieux commencer quand j'en aurai plus envie »;
- « Il fait trop beau pour passer mon temps sur ceci »;
- « Je commencerai quand j'aurai fini cette autre chose »;
- « J'ai beaucoup de temps, je peux le faire plus tard. »

Les règles et les croyances malsaines

La raison pour laquelle les personnes procrastinent est qu'elles adhèrent à des règles ou des croyances malsaines sur elles-mêmes ou sur du monde. Puisque ces règles et croyances malsaines sont liées à certaines tâches ou certains objectifs, elles provoquent souvent des sentiments d'inconfort (p. ex. : colère, ressentiment, frustration, ennui, anxiété, peur, gêne, dépression, désespoir, épuisement, etc.). La procrastination devient alors une stratégie d'évitement.

Les règles et les croyances malsaines couramment associées à la procrastination sont :

- **en faire à sa tête** (p. ex. : « On devrait faire les choses comme je veux. je ne devrais pas avoir à faire ce que je ne veux pas, même si quelqu'un d'autre l'exige. »);
- **recherche du plaisir** (p. ex. : « La vie est trop courte pour la passer à faire des choses ennuyeuses ou difficiles, et il faut toujours commencer par s'amuser. »);
- **peur de l'échec ou de la désapprobation** (p. ex. : « Il me faut faire les choses parfaitement, sinon j'échouerais et on me jugera. »);
- **peur de l'incertitude ou d'une catastrophe** (p. ex. : « Je dois savoir absolument ce qui va se passer et si c'est négatif, il vaut mieux ne rien faire que prendre le risque. »);
- **faible confiance en soi** (p. ex. : « Je ne peux pas le faire, je suis trop incapable et médiocre. »);
- **épuisement** (p. ex. : « Je ne peux rien faire quand je ressens du stress, de la fatigue, de la déprime ou un manque de motivation. »)

Les conséquences de la procrastination

Certaines des **conséquences positives** qui encouragent la procrastination sont : le soulagement de l'inconfort associé à la tâche; un sentiment positif d'avoir respecté ses règles et croyances malsaines; et le plaisir que procurent les activités de procrastination.

Les **conséquences négatives** de la procrastination, comme des sentiments inconfortables plus intenses (p. ex. : culpabilité et honte), la conservation des règles et croyances malsaines, l'autocritique, l'accumulation des tâches, des réprimandes ou des pertes, l'encouragent aussi puisqu'elles renforcent l'aversion envers une tâche ou un objectif et rendent ce comportement encore plus attirant.

