

La procrastination, ses contours, ses limites...

Je ne sais pas quand vous avez découvert ce mot. En ce qui me concerne, cela remonte seulement à quelques années. Voilà pourquoi j'étais persuadée que c'était un mot contemporain. Et bien pas du tout !

Ce mot est apparu au XV^{ème} siècle sous la plume de traducteurs de textes latins savants. Il est dérivé de "procrastinato" signifiant "délai" : du latin procrastinatio, de pro (« en avant ») et crastinus (« de demain »). La procrastination devient alors la tendance à différer des décisions. Ce mot latin "procrastinato" résonne en moi comme un sortilège directement sorti d'Harry Potter. Que diriez-vous d'une formule d'annihilation de ce sort ? Je vais y réfléchir !

Puis le mot a disparu peu à peu et est revenu à la mode au cours du XIX^{ème} siècle, notamment sous la plume de Proust, pour des raisons inattendues : on le considérait inutilement long, compliqué, lourd et on le trouvait amusant à dire de manière un peu pincée, en insistant bien sur chaque syllabe, de façon quelque peu ironique. Voilà une information précieuse qui pourra nous aider à trouver notre formule d'annihilation (du genre "ridiculos" !).

Je ne résiste pas à inclure ici une citation, un peu expurgée (pour permettre la compréhension et préserver les oreilles chastes) proustienne.

Peut-être l'habitude que j'avais prise de garder au fond de moi certains désirs, (...) désir d'aller à la campagne au début du printemps revoir des aubépines, des pommiers en fleurs, des tempêtes, désir de Venise, désir de me mettre au travail, désir de mener la vie de tout le monde, peut-être l'habitude de conserver en moi sans assouvissement tous ces désirs, en me contentant de la promesse faite à moi-même, de ne pas oublier de les satisfaire un jour, peut-être cette habitude, vieille de tant d'années, de l'ajournement perpétuel, de ce que M. de Charlus flétrissait sous le nom de procrastination, était-elle devenue si générale en moi qu'elle s'emparait aussi de mes soupçons jaloux et, tout en me faisant prendre mentalement note que je ne manquerais pas un jour d'avoir une explication avec Albertine(...), me faisait retarder cette explication.

Marcel Proust, La Prisonnière, À la recherche du temps perdu

Le mot a été décliné en verbe, procrastiner, et on est même allé jusqu'à nommé procrastinateur, celui qui repousse à plus tard une tâche importante qu'il a à accomplir, parfois même jusqu'à l'extrême dernière limite.

Maintenant que nous avons une idée générale de ce qu'est la procrastination, je vous propose d'en tracer les contours un plus précisément.

Tout d'abord, nous distinguerons la procrastination "usuelle" (ou "légère") de la procrastination "chronique" (ou "lourde"). Nous procrastinons tous un peu, et très régulièrement. Quoi de plus naturel que de traîner des pieds pour accomplir certaines tâches récurrentes et rébarbatives comme les factures à payer, le ménage à faire, les abdominaux (à chacun ce qu'il n'aime pas faire). Jusque-là, tout va bien, rien d'inquiétant.

Par contre, chez certains d'entre nous, cela peut prendre des proportions énormes, voire handicapantes et parfois même paralysantes, pouvant aller jusqu'à saccager la

vie de la personne, qui se réveille un jour en se demandant pourquoi, alors qu'elle était si près de changer de métier, de réaliser un projet qui lui tenait vraiment à coeur, de s'engager sur une voie qui aurait changé le cours de sa vie, elle ne l'a pas fait, repoussant à plus tard le passage à l'acte, qui n'a finalement jamais eu lieu. Ou encore, pourquoi elle est fâchée avec certains de ses collègues ou proches simplement parce qu'ils ont attendu de sa part, pour avancer eux-mêmes, des actions qui n'arrivaient jamais, pris en otage de sa procrastination.

Distinguons maintenant la procrastination nocive de la procrastination constructive (si tant est que l'on puisse associer ces deux mots !). Ce serait un peu comme le cholestérol, nous avons besoin du "bon cholestérol" et devons nous débarrasser à tout prix du "mauvais". Le tout étant de parvenir à discerner, dans le cas qui nous intéresse, la "bonne" procrastination de la "mauvaise", sans se cacher derrière de faux prétextes pour continuer à procrastiner en toute tranquillité d'esprit : "pour moi c'est tout à fait constructif, je fonctionne ainsi, c'est comme cela que je suis efficace" ou encore "c'est le seul moyen pour moi de laisser ma créativité s'exprimer".

J'aimerais préciser ici que ce sont des tâches importantes qui retiendront notre attention et que ne plus procrastiner sur ces tâches ne voudra pas dire travailler plus ou avoir moins de temps soi, moins de temps pour rêver, découvrir, se laisser emmener... Au contraire, si la vie est une randonnée que nous parcourons en randonneur, la procrastination serait comme être encordé à un sac lourd, et au lieu de vider ce sac au fur et à mesure, nous portons l'ensemble jusqu'au bout, et pour ajouter à ce handicap, régulièrement, ce sac tire sur notre corde, manquant régulièrement de nous faire chavirer notamment par sa faculté de culpabilisation, de ruminations et autre. Et enfin pour dire quelques mots sur ce que pourrait être la "bonne procrastination", certains d'entre nous fonctionnent avec un système de pensée divergente, c'est à dire non linéaire. Ils ont besoin d'aller butiner de fleurs en fleurs, de s'écarter parfois du chemin, de faire des pauses régulières, pour avancer. Et vous pourrez avoir l'impression que ces personnes n'avancent pas ou stagnent, alors qu'elles seront en pleine maturation, leurs détours nourrissant leur réflexion. Ils n'ont pas encore écrit une seule ligne et pourtant le projet prend forme tout à l'intérieur, et le jour où ils se pencheront sur une feuille, tout sera prêt. Cela pourrait sembler être de la procrastination, mais cela n'en ai pas.

Vous l'aurez compris, nous nous occuperons ici de la procrastination "lourde" et "mauvaise", c'est à dire celle qui handicape, qui nuit.

C'est donc de discernement dont nous aurons besoin dans la première étape de ce programme. Nous commencerons par quelques questions qui nous permettront d'y voir plus clair.