

Mathilde Ramadier

Apprivoiser sa procrastination

L'art de faire autrement



● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

D'après le podcast «Tous procrastinateurs»,
de Mathilde Ramadier © Majelan, 2021

«Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.»

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023
ISBN : 978-2-416-01186-3

Mathilde Ramadier

Apprivoiser sa procrastination

L'art de faire autrement

● Éditions
EYROLLES

Chapitre 1

De la matière grise

Effort et récompense

Contrairement aux idées reçues, il ne se passe pas *rien*, dans la tête d'une personne qui procrastine. Il y a de l'activité, beaucoup d'activité même. Les neurones s'agitent, des informations circulent, sont traitées, entrent en collision avec d'autres... Si elle n'est pas, à proprement parler, un terme médical ni psychologique, si nous ne la prenons pas, d'office, pour le symptôme d'une pathologie, la procrastination peut tout de même s'analyser par le biais de la médecine, avec les neurosciences. Elle s'explique en partie par le fonctionnement et la structure de notre cerveau. L'anatomie et les activités cérébrales pourraient

être à l'origine de la procrastination ou, du moins, elles pourraient l'influencer. Quand nous procrastinons, deux régions de notre cerveau entrent, en quelque sorte, en conflit. D'une part, la zone concernée par le circuit de la récompense. D'autre part, celle qui est impactée par le système de l'effort : en l'occurrence, l'amygdale et le cortex cingulaire antérieur, impliqués dans la prise de décision et la réalisation d'une action.

Doit-on faire passer une IRM à notre procrastination ? Oui ! C'est ce qu'a fait une équipe de chercheurs de l'université allemande de Bochum avec 264 volontaires, avant de publier son étude¹ en 2018. Elle a montré que l'amygdale, nichée au cœur de notre cerveau, impliquée dans la détection du plaisir comme de l'anxiété, est plus volumineuse chez les personnes ayant tendance à procrastiner souvent. L'architecture anatomique et le réseau fonctionnel seraient en outre différents : l'équipe scientifique a trouvé que la connexion entre l'amygdale et le cortex cingulaire est plus faible chez les personnes qui procrastinent. L'activité entre les deux zones est donc moins importante. Par conséquent, le cortex a plus de mal à faire le tri entre les actions à réaliser et celles qu'il faut annuler.

Nous serions donc des êtres indécis, ambivalents... et calculateurs. D'après le professeur Richard Lévy, neurologue à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris, nous évaluons en permanence la valeur d'une action « selon une balance

1. Schlüter, Caroline, *et al.*, «The Structural and Functional Signature of Action Control», *Psychological Science*, 29 (10), octobre 2018, pp. 1620-1630.

bénéfice-effort ou récompense-effort²» et en fonction du contexte. Ce qui est évalué n'est pas tant l'effort que la représentation que l'on se fait de cet effort à fournir. Nous aurions donc souvent tendance à surestimer le bénéfice immédiat au détriment d'un gain plus grand, certes, mais qui adviendrait à plus long terme. Ainsi, nous évitons de nous dépenser dans des actions trop « coûteuses » (psychiquement, physiquement...) pour nous satisfaire très rapidement. L'enjeu est très émotionnel et pose même des questions de maturité, car il implique un comportement impulsif hérité de notre enfance.

Je pense ici au célèbre test du marshmallow, inventé dans les années 1960 par Walter Mischel³, professeur de psychologie à Stanford, et conduit auprès de 550 enfants. Le principe est simple : on dispose une friandise devant le bambin, puis on l'avertit que s'il résiste à la tentation de le manger tout de suite, il pourra en obtenir une deuxième après quinze minutes. Les enfants de quatre à six ans sont en majorité capables d'attendre, mais pas les plus jeunes. Cela s'explique, entre autres, par le fait que leur cortex préfrontal, siège de différentes fonctions cognitives et exécutives – dont la capacité de raisonnement –, est plus mature. Ce test fut largement interprété et réitéré depuis, certain.e.s chercheur.e.s (dont son fondateur) y voyant une expérience signifiante sur les capacités d'autorégulation, une sorte de cousin du test de QI permettant de prédire l'avenir du sujet – en l'occurrence si ce dernier sera apte à décrocher un diplôme, atteindre

2. Propos recueillis par Stéphane Desmichelle : « Pourquoi les procrastinateurs procrastinent ? », *Sciences et Avenir*, 4 juillet 2017.

3. Mischel, Walter, *Le Test du marshmallow*, Paris, JC Lattès, 2015.

des objectifs professionnels et mener une vie dans les clouds, entre autres critères admis de réussite sociale.

Or une étude plus récente⁴, portée à un échantillon plus large de 918 enfants, a montré que d'autres paramètres entrent en compte. La maîtrise de soi basée sur des facteurs biologiques, tels que l'âge et donc l'état de maturité du cerveau, ne suffit pas. Le comportement adopté est révélateur du contexte familial et social dans lequel les sujets grandissent. Divers facteurs expliquent qu'un enfant se jette immédiatement sur le bonbon : quand il ne mange pas à sa faim, par exemple, quand ses parents lui offrent rarement de telles friandises, qu'il considérera donc comme une denrée rare...

Rapportée aux adultes, cette réflexion sur la capacité de résister à la tentation – en l'occurrence de faire autre chose que ce que l'on a à faire –, peut également nous conduire à penser que tout n'est pas déterminé par la structure et le développement des différentes régions de notre cortex... Et qu'il n'y a pas de comportement pathologique ou malsain *en soi*. Même dans le cas où des enfants commenceraient à manger les friandises des autres, cela pourrait s'expliquer.

En 2022, une étude⁵ dirigée par Raphaël Le Bouc et Mathias Pessiglione, chercheurs à l'Institut du cerveau

4. Watts, Tyler W., Duncan, Greg J. et Quan, Haonan, «Revisiting the Marshmallow Test: A Conceptual Replication Investigating Links Between Early Delay of Gratification and Later Outcomes», *Psychological Science*, 29(7), juillet 2018, pp. 1159-1177.

5. Le Bouc, Raphaël et Pessiglione, Mathias, «A neuro-computational account of procrastination behavior», *Nature Communications* 13, 5639, 2022.

et à la Pitié-Salpêtrière, s'est penchée sur les mécanismes neuro-computationnels sous-jacents à la procrastination. Elle conclue que cette dernière pourrait provenir d'un biais cognitif faisant apparaître une tâche effectuée plus tard (plutôt que maintenant) comme étant bien moins coûteuse, et pas beaucoup moins gratifiante pour autant. En fin de compte, nous croyons que cela vaut donc le coup de s'y atteler ultérieurement, le plus tard possible, car l'effort lointain nous semble moindre. Il apparaîtrait tel un mirage, une fata Morgana⁶ à l'horizon : nous pensons qu'il pourrait ne pas être réel.

Un test du marshmallow pour adultes

Lors de mon enquête, j'ai demandé aux 182 participants de se projeter dans un scénario similaire à celui du test du marshmallow, transposé aux problématiques de l'âge adulte. Imaginons qu'on vous accorde une pause, dans votre journée de travail. Vous avez le choix entre prendre une heure, maintenant, tout de suite... ou travailler jusqu'au lendemain et d'en avoir deux. Que décideriez-vous de faire ? J'ai en outre proposé deux autres réponses possibles : vous ignorez l'offre et poursuivez votre travail (pour des raisons variées) ou vous êtes dans l'incapacité de choisir, vous pesez le pour et le contre pendant des heures, jusqu'à ce que l'opportunité vous passe sous le nez...

Bien sûr, il ne s'agit que de projections et non d'une expérience menée dans des conditions réelles (ce qui aurait été, pour moi du moins, bien difficile à mettre

6. Une fata Morgana est une illusion d'optique créée par des fortes températures qui distordent la réfraction de la lumière dans l'atmosphère.

en place!)... Tou-te-s n'ont peut-être pas répondu de façon tout à fait honnête ou ont inconsciemment sous-estimé la force de leur volonté. Sachant que cette situation est également très influencée par la nature du travail: celui ou celle dont le labeur est éreintant ou ennuyeux sera légitimement tenté-e de prendre du repos sans attendre, tandis qu'un-e artiste engagé-e corps et âme dans la production de son œuvre ne verra pas d'intérêt à s'arrêter, ni aujourd'hui ni demain... Mais cette variabilité vaut aussi pour l'expérience avec la friandise: tous les enfants n'aiment pas le sucre... Si?

Je m'égare. Toujours est-il que la moitié (51 %) des répondant-e-s ont affirmé vouloir attendre le lendemain pour jouir d'une double récompense. Le plus étonnant, ce sont les 19 % qui ont choisi la seconde réponse qui entend ignorer l'offre pour continuer le travail. Ce qui porte, si l'on additionne ces deux résultats, à 70 % le nombre de participant-e-s capables de renoncer à la récompense immédiate. 14 % pensent en outre être incapables de choisir, procrastinant la prise de décision au point de se priver complètement d'une récompense. Enfin, 12 % seulement avouent céder en prenant immédiatement la pause (avec ou sans culpabilité).

Avec ce test maison, peut-on en déduire que nous avons à faire, d'une part, à 70 % de fourmis, qui ont amassé des grains toute l'année et, d'autre part, à 12 % de cigales, ayant préféré chanter durant la chaude saison, reportant le moment de faire leurs provisions pour l'hiver? Ces personnes ont-elles répondu de façon sincère au questionnaire? L'anonymat le permettait... Enfin, même si

elles n'ont pas été très honnêtes, l'exercice mental reste intéressant. Si les 51 % ayant répondu qu'elles attendraient le lendemain pour doubler la mise se voilaient la face, cela traduirait *a minima* une croyance morale : je réponds cela car c'est ce que j'aimerais faire, c'est ce qu'on attend de moi, ce qu'il est bon de faire, *c'est la bonne réponse*. D'abord l'effort, ensuite le réconfort. C'est ce qu'on m'a appris. Mon labeur sera récompensé à la hauteur de ma patience.

La célèbre fable du xvii^e siècle, *La Cigale et la Fourmi*, première du recueil de La Fontaine, empruntée au fabuliste grec Ésope, propose une morale du travail – selon l'interprétation habituelle du moins. La cigale est punie pour son incurie, tandis que la fourmi, travailleuse, survivra sans problème. Mais chanter n'est-il pas une occupation digne ? Un travail, un métier ? D'autre part, n'est-ce pas le propre de la cigale de s'adonner au chant nuptial pour la survie de son espèce ? Elle n'est pas programmée biologiquement pour construire d'immenses terriers et nourrir une reine pondeuse... Chacun son job ! La fourmi a sans doute profité des talents musicaux de la cigale durant l'été. Ils l'ont peut-être même aidée à faire bonne besogne. Mais cela, la fable ne nous le dit pas... D'ailleurs, La Fontaine lui-même était poète... et non maçon ou agriculteur. Enfin, pourquoi la recherche du plaisir et de la rêverie serait-elle un mal en soi ? Bien triste serait un monde où seule la valeur travail mériterait qu'on lui accorde de l'importance...

Qui a raison, parmi nos protagonistes ? La cigale ou la fourmi ? L'enfant qui vit dans l'instant présent ou celui qui élabore une stratégie le portant vers un gain

supérieur? Nous ne sommes pas tous égaux devant la prise de décision... Ce calcul implique des facteurs sociaux et contextuels autant que biologiques.

Cette introduction par le chemin de nos méninges nous a permis d'entrevoir que le comportement procrastinateur n'est pas qu'une affaire de jugement, de sens commun. Il soulève des pulsions, des émotions plus profondes, mais aussi des questions de morale. Les personnes, majoritaires, qui m'ont affirmé être capables de travailler jusqu'au lendemain avant de se reposer se sont reconnues dans une forme d'épicurisme pondéré. Peu se sont vues en hédonistes pulsionnelles. Cela nous mène à considérer à présent la question du plaisir et de sa satisfaction. Une autre obsession de la philosophie, vieille comme le monde.

Hédonisme et épicurisme

Les personnes qui procrastinent seraient en quelque sorte des hédonistes, car elles repoussent le moment où il faudra souffrir – même si cela est vain, dans la plupart des cas. Attribué entre autres au philosophe grec Aristippe de Cyrène, disciple de Socrate, l'hédonisme est caractérisé par la recherche du plaisir (*hêdonê*, en grec ancien) et l'évitement de la souffrance. Le plaisir serait même le but présent de toute action, l'ultime motivation de l'existence humaine. Et pourquoi pas? Après tout, quel mal y aurait-il à rechercher le plaisir immédiat? Nous en revenons à l'interprétation morale de la fable *La Cigale et la Fourmi*: le travail *versus* le plaisir, la productivité *versus* le vagabondage... Et s'il s'agissait là de

Un lieu à soi et bien rangé

L'idéal d'un travail efficace et concentré s'incarne dans une simple feuille blanche trônant sur un bureau vide, sans distraction ni fantaisie aucune pour le polluer. Une vision assez romantique de la création et de l'efficacité : le tableau est rarement aussi lisse. Personnellement, je tiens tout de même à ce que mon bureau reste simple, le moins encombré possible. J'ai peu de visuels sous les yeux. J'ai besoin de murs blancs, de surfaces propres pour penser. Bref, de vide et de silence pour me donner l'illusion que je réfléchis et crée *ex nihilo*. En revanche, j'ai toujours une *to-do list* à portée de main. Et c'est loin d'être un poème. Elle ressemble à un vrai torchon. C'est l'une des rares choses que je n'ai pas soumise à la numérisation, que je tiens à garder manuscrite, le plus « brouillon » possible. J'éprouve même un plaisir sadique à voir le papier se biffer, se corner, se salir avec le temps.

En répondant à mon questionnaire, quelqu'un a écrit : « J'ai réalisé pour la première fois que je procrastinais après avoir reproché à ma compagne de tourner en rond, de ranger son bureau dix fois avant de se mettre au travail. Elle m'a répondu : "Estime-toi heureux, toi, tu passes l'aspirateur trois fois avant de t'y mettre. Moi, au moins, c'est silencieux." »

Il y a un sujet connexe à celui de la procrastination qu'il me paraît important d'aborder. Lorsque nous procrastinons de façon « structurée », c'est-à-dire en effectuant une autre tâche que celle que nous sommes censé.e.s faire, nous pouvons nous affairer à une tâche domestique : de rangement, de tri, de ménage, de courses, de logistique... Ce type de procrastination nous fait-il accomplir plus

de travail gratuit ? Rejoint-il une répartition genrée des rôles et concerne-t-il donc plus les femmes ? Le genre est-il un facteur déterminant pour comprendre la procrastination ? Je n'ai pas de réponse tranchée à ces questions, qui mériteraient une étude supplémentaire, mais je pense que le comportement procrastinateur, les mécanismes qu'il engendre, ne peuvent échapper à ce qui nous conditionne et nous oppresse par ailleurs, que ce soit à l'échelle de notre foyer ou de la société. Si je procrastine en télétravail en décidant d'étendre le linge, me persuadant que c'est quelque chose d'utile et qu'il faudra de toute façon faire, à quel point suis-je consciente que je fais déborder le travail domestique et sa charge mentale sur mon temps de travail rémunéré, par ailleurs garant de mon émancipation ?

La productivité, ou du moins, le sentiment d'être productif·ve, comporte bien des pièges. Plus nous avons l'impression de produire, plus nous voulons en faire davantage, que ce soit pour répondre positivement à la logique capitaliste ou à notre propre hybris⁶. C'est notamment ce qui arrive dans le film *Synecdoche, New York* de Charlie Kaufman (2008). Tandis qu'il vit une perte de sens, qu'il craint de mourir sans laisser de trace, un metteur en scène de théâtre new-yorkais (interprété par Philip Seymour Hoffman) envisage une énorme production, un *opus magnum* de plus en plus ambitieux et incontrôlable. Il travaille sans relâche, mais le projet dure des décennies sans jamais aboutir, parce qu'il voit toujours plus grand. L'arlésienne est telle que le personnage ne parvient plus à distinguer

6. Sentiment humain de toute puissance, ainsi que l'orgueil, la démesure voire l'outrance qui en découlent.

la réalité de sa pièce de théâtre. En quelque sorte, sa procrastination se digère elle-même dans une curieuse mise en abîme.

Une forme de « métaprocrastination », similaire à ce que décrit plus pragmatiquement le psychologue états-unien Adam Grant⁷. Par « méta-procrastination », il désigne une légère amélioration de la façon de procéder, l'art d'échapper à ce qui est urgent grâce à une alternative *décente*. Ce ne sont pas les tâches subalternes (faire le tri dans sa cave) qui sont cette alternative, mais le fait même de remanier, encore et encore, sa liste de tâches : c'est là que nous entrons dans le méta⁸. Nous n'avancons pas sur notre *to-do list*, mais nous la manipulons, l'élaborons, la conceptualisons. C'est ce qui m'arrive quand mon « torchon » devient si illisible que je n'ai plus le choix : je prends une demi-heure pour le refaire au propre, ce qui me donne l'occasion de penser en soupirant à toutes ces corvées qui s'amoncellent devant moi – mais aussi, de prendre plaisir à en inventer de très faciles, qui seront biffées dans la foulée. Ou comment on en vient à noter sur sa liste « refaire ma liste ».

Même sans niveau méta, la procrastination comporte des bénéfices secondaires, en ce qu'elle encourage la pensée subconsciente qui sera, par la suite, féconde. C'est ce que l'on nomme communément la rêverie – je dirais même, l'art de laisser les choses décanter pour qu'elles se développent de façon autonome et nous reviennent

7. Grant, Adam, *Originals. How non-conformists move the world*, Londres, Penguin, Viking Books, 2016.

8. Le préfixe méta désignant un autre niveau, qui dépasse l'objet de pensée initial.

sous forme d'idées nouvelles. Ma *to-do list* torchon, par ailleurs, sert également à accueillir gribouillis, pensées et lubies, c'est un « fourre-tout » d'intentions plus ou moins créatives qui ne peut être lisible que par moi.

La procrastination serait quasiment une technique de survie ! Elle nous permet de préserver la richesse de notre monde intérieur, au lieu de le trahir en le transformant en processus de travail froid, insensible, aussi inspirant qu'une présentation Powerpoint. Pensez à toutes ces idées, ces épiphanies intérieures et moments « eureka ! » que vous avez eu en occupant vos mains ou votre esprit à autre chose que ce que vous étiez « censé.e » faire – selon les lois de votre agenda, du moins. Regardez votre procrastination comme une déclaration d'indépendance, une invitation à la désobéissance de la volonté, pour un temps donné.

Le travail à rebours et la précrastination

Avant d'accumuler les *to-do list* plus proches du torchon que du document de travail, j'ai longtemps été l'heureuse propriétaire d'agendas Moleskine. Et bien avant cela, de cahiers de texte à spirales. Recouverts de plastique transparent, ils sentaient la rentrée des classes et renfermaient semaine par semaine la liste des devoirs à faire. Je me souviendrai toujours de l'instituteur qui m'apprit à m'en servir. Il nous encourageait à nous avancer au maximum afin d'éviter d'être pris par le temps. Ainsi, le week-end, nous commencions par nos devoirs pour le vendredi, et non le lundi. Une sorte de rétroplanning adapté au CM2.

Nous avançons à rebours, en commençant par les tâches dont la date butoir était la plus éloignée – mais sans se mettre dans l'embarras pour le début de semaine. Certes, cela nous faisait un peu plus travailler le week-end, mais les soirs de semaine étaient libérés. Cette façon de faire nous était présentée comme une idée astucieuse, non comme une contrainte. Une sorte d'antithèse de la procrastination. Même si, vous me direz, l'institut aurait aussi pu décider de ne pas nous donner de devoirs du tout...

Aujourd'hui, je ne suis plus à l'école élémentaire. Je ne peux appliquer cette discipline chaque semaine. Et loin de moi l'idée d'inciter qui que ce soit à bâcher le week-end ! Mais quand je me trouve devant une plage de temps suffisamment longue et peu chargée, j'essaie de travailler à rebours. Je vous l'accorde, c'est un brin masochiste, pas forcément compatible avec les exigences de la vie adulte. Néanmoins, ce n'est pas une hérésie non plus. Ne pas remettre à demain, pour reprendre l'adage moralisateur, c'est certes travailler un peu plus aujourd'hui, mais pour se libérer autrement – et non pour travailler plus. Ainsi, anticiper consiste à ne plus considérer le temps comme un ennemi pour lui emboîter le pas, aller dans son sens, pacifiquement.

Cette « astuce » m'a également été inspirée par un jeune professeur au collège, lors des samedis matin consacrés aux contrôles. Le *deal* était simple : 1. Si nous finissions notre devoir, nous avions le droit de le lui rendre avant la sonnerie (il commençait la correction des copies dans la foulée, ce qui lui permettait de libérer son week-end...) 2. Nous pouvions alors nous atteler à notre « devoir maison », ce qui pouvait, théoriquement, nous

assurer un dimanche tranquille. Et 3. Si nous avions terminé cette partie-là également, nous pouvions faire ce que nous voulions de l'heure restante : lire, dessiner, rêvasser et même bavarder musique avec le prof, qui était bassiste dans la vraie vie.

Je ne doute pas que cette méthode de gestion du temps a pu en déconcerter plus d'un·e. Certain·e·s ont pu ressentir l'appel de la compétition ou y voir une carotte les poussant à bâcler leur travail. Pour ma part, cela a fonctionné. Je quittais le collège avec des devoirs faits et notés, et en prime j'avais parlé musique avec le prof, ce qui m'avait permis d'approcher le garçon du fond de la classe. Les lignes de mon agenda pour le lundi suivant étaient intégralement rayées. L'avenir m'appartenait ! Enfin, le temps d'un week-end. Bien sûr, j'aurais pu utiliser ce temps dégagé pour travailler encore plus mes cours, augmenter mes « performances » scolaires. Mais ma vie en dehors du système de notation était tout aussi importante, et je trouvais là un moyen de la cultiver dans un bon équilibre. (Que les parents qui liront ces lignes me pardonnent...)

C'est bien joli, ces souvenirs de *Millénial* nostalgique, mais cela ne résout pas tous les problèmes. Et l'excès d'anticipation existe. Il porte un nom : la *précrastination*. Une antithèse de la procrastination, en quelque sorte. Son corollaire, son alter ego. Les différentes méthodes héritées de ma scolarité relèvent d'une précrastination relativement structurée. Elle fonctionne pour les tâches limitées dans le temps, comportant une date butoir : un rendu, un devoir, un projet précis... Mais que dire de tout ce qui résiste à l'épreuve du temps, de ces tâches qui ne sont pas vraiment quantifiables ? La conduite à

tenir, dans le domaine amical ou amoureux, pour soigner une relation en berne... L'exercice physique auquel se plier pour améliorer des paramètres invisibles, tels que la santé cardio-vasculaire ou le cholestérol... Ou encore, les grandes décisions existentielles, lorsque nous nous trouvons à certains carrefours de nos vies... Si de bon-ne-s ami-e-s sont parfois là pour nous rappeler ces devoirs courants, rien ni personne ne viendra poser de limite permettant d'établir un rétroplanning, ces choses-là étant plus de l'ordre des « bonnes résolutions » impondérables que d'une liste de devoirs mesurables⁹.

La précrastination ne consiste pas vraiment en un triage des urgences. Je doute que cette manière de vivre et de procéder soit adoptable lorsque les impératifs nous submergent. Enfin, gare à la planification maniaque, qui peut éloigner de nous les objectifs les plus urgents. Elle traduit un besoin de maîtrise qu'il sera toujours plus difficile à satisfaire et cache, en réalité, une procrastination des plus perverses : quand nous nous persuadons que nous nous avançons dans notre travail alors qu'en réalité, nous évitons surtout les tâches à court-terme.

D'un point de vue socio-constructiviste, j'ai en outre le sentiment que ma tendance à la précrastination a été nourrie par l'environnement dans lequel j'ai grandi. N'étant pas issue d'un milieu bourgeois, on m'a inculqué que tout ne tombait pas tout cuit dans le bec, que si je voulais parvenir à mes fins, il me fallait travailler, et sérieusement, tant qu'à faire. Mes parents étant tous

9. 20 % des personnes sondées ont avoué procrastiner dans le domaine amoureux, 39 % pour les grandes décisions existentielles, et 18 % dans *tous* les domaines de la vie.

deux professeurs, iels m'ont également transmis une certaine assiduité, des méthodes de travail, le goût de la progression – même si nous n'étions pas toujours d'accord, bien sûr, et que j'ai souvent emprunté des chemins de traverse.

Quand la précrastination est stigmatisée (à son tour)

Lors de mes recherches, j'ai trouvé très peu de témoins en mesure d'affirmer qu'iels ne procrastinent jamais. Parmi ces oiseaux rares, l'un d'entre eux m'a confié son dégoût face à une société qui ne valorise pas ce comportement méconnu qu'est la *précrastination* : « On passe pour des éteignoirs, des petits fonctionnaires ! En entreprise, quand tu es un chef de service qui veut que les troupes rendent les trucs un peu en avance, tu cours le risques d'être vu comme le supplétif de la direction – pour ne pas dire le lèche-cul. » Ce comportement, il l'aurait hérité de son enfance et de son milieu social : « J'ai toujours entendu mon père dire qu'il se levait à quatre heures pour commencer ses chantiers à cinq heures, et ma mère répéter qu'on ne rate jamais l'école sauf à quarante (sous-entendu de fièvre)... À mon tour, j'ai harcelé mes enfants ! Maintenant que mon aîné a dix-neuf ans, je vois la germination des ferments paternels. Lui qui était plutôt "branlouillard", le voilà qui fait des listes sur son iPhone ("Me coucher tôt", "Écrire tous les jours"...). Je suis stupéfait, au fond, par ceux qui sont nés dans des milieux assez assurés pour ne pas avoir besoin de cette maîtrise, ni de ce sentiment de progresser. Il y a quelque chose de l'ordre de marcher sur un fil tandis que nous, nous ouvrons des usines de ficelles ! »

La procrastination est rusée, sournoise, mais elle se laisse apprivoiser. Il est possible de l'articuler autrement, d'établir des ordres de priorité tout en célébrant de petites victoires, de viser autre chose qu'un idéal de réussite compétitif, dépassé et, en fin de compte, aristocratique. Le travail à rebours peut nous aider à clarifier l'horizon. La précrastination permet de garder une certaine maîtrise des échéances et donc l'équilibre face aux moments de stress.

Mais parfois, il arrive que tout s'encombre, que l'horizon reste bouché, en dépit du bon sens et de toutes les méthodes possibles. Le brouillard s'est dissipé, mais il a laissé place à un chaos sans nom. Vous voyez ? Parce qu'on a tendance à considérer le temps comme quelque chose d'inextricablement linéaire, on aurait envie que tout le soit également, que tout puisse se ranger à l'horizontale, dans une procession logique qui aurait un début, une progression régulière et une fin. Notre existence ne serait alors plus qu'un (triste) cortège de choses à accomplir, et en cas d'encombrement, on chercherait désespérément la quadrature du cercle.

Alors quittons à présent nos mécanismes intérieurs pour une étude de ce grand appareillage – en partie fictif – qui rythme nos vies : le temps.