
La procrastination.

Ariane Viseur 2025

Il s'agit d'un **comportement** que tout le monde adopte à un moment donné de sa vie... et qui pour certains, peut devenir un problème chronique, les rendant alors incapables d'aller au bout d'un objectif.

➡ Que signifie le terme « procrastination » ?

La procrastination désigne les situations dans lesquelles une activité ou une situation qui doit être abordée est reportée (crastinus en latin).

En psycho, elle est définie comme la tendance à reporter volontairement, et de façon non nécessaire, des tâches imposées par autrui ou souhaitées par le sujet, tout en ayant conscience des conséquences potentiellement délétères de ce report.

Fréquemment, on cherche à remplacer cette activité ou situation par une autre plus agréable et, en général, moins pertinente. De cette façon, ce qui est important n'est pas abordé et est laissé pour plus tard. Ce « plus tard » ne venant jamais !

Ce qui se traduit dans le quotidien par : commencer beaucoup de choses et ne jamais les terminer. Ça va jusqu'à un ressenti très désagréable, rendant intolérable le fait de commencer ou de continuer ce qui doit être fait. La personne va utiliser tous les moyens possibles pour « gagner du temps ».

Qu'en disent les neurosciences ?

Au niveau cérébral, les procrastinateurs ont des difficultés avec les zones cérébrales associées à la maîtrise de soi (c'est-à-dire les fonctions exécutives* du cortex pré-frontal) et à la régulation émotionnelle (c'est-à-dire l'amygdale de la région limbique).

La procrastination est donc un **mécanisme de défense** déployés par le cerveau. Mécanisme qui vise à éviter un inconfort et qui mise sur les bénéfices obtenus immédiatement.



Il est possible de lever ce mécanisme et de rassurer le cerveau.

- Comment cela se passe dans le cerveau ?

Deux parties du cerveau sont concernées :

- Le **cortex préfrontal** : région impliquée dans la planification et la prise de décision.
- Le **système limbique** (l'amygdale) qui gère les émotions.

Les études nous montrent que, le fait de remettre des tâches à plus tard, pourrait être lié à **une faible activation du cortex préfrontal et à une forte activation du système limbique**. Il y a un déséquilibre entre le cortex préfrontal et le système limbique.

Il est alors très difficile de réguler les émotions négatives associées à la tâche à accomplir.

* : fonctions exécutives = un ensemble hétérogène de processus cognitifs de haut niveau qui permet de faire varier le traitement et le comportement de l'information à chaque instant en fonction des objectifs actuels d'une manière adaptative, plutôt que de rester rigide et inflexible.

But : 1. Empêcher la production de réponses inappropriées.

2. Coordonner la réalisation simultanée de deux tâches.

3. Maintenir l'attention de manière soutenue.

- Notre cerveau calcule.

L'imagerie par résonance magnétique (IRM) nous montre que, dans la prise de décision, le **cortex cingulaire antérieur** joue aussi un rôle important.

Cette région évalue les coûts (=EFFORTS) et les bénéfices (=RECOMPENSES) associés à chaque option, en intégrant les différents éléments. **Il évalue le temps nécessaire pour accomplir une tâche et son coût par rapport au bénéfice attendu.**



Il est intéressant de préciser que notre cerveau décompte plus rapidement les coûts que les récompenses.

Nous sommes donc plus sensibles aux efforts immédiats qu'aux récompenses/bénéfices futurs.

Les tâches qui sont immédiatement gratifiantes activent davantage le système de récompense que celles qui apportent des récompenses lointaines. (biais de l'hyperbolicité)

Exemple : mon ado qui rentre de l'école et s'affale dans le fauteuil avec des chips au lieu de faire ses devoirs.

La récompense ici est : ne rien faire, le confort du fauteuil et les chips. Alors que le travail scolaire ne lui apportera comme récompense que d'avoir assimilé un cours et hypothétiquement la réussite d'un examen, les félicitations des parents et des professeurs.

Le côté hypothétique et le délai avant d'obtenir les récompenses poussent votre ado à choisir la facilité et la récompense immédiate, tout en étant bien conscient des conséquences.

Il en va de même pour nous, adultes, lorsque nous reportons la prise d'un rendez-vous médical important mais difficile.

- *Perception du temps.*

On peut observer chez les procrastinateurs une distorsion du temps. Ils ont parfois des difficultés à gérer leurs émotions à court terme et ne cherchent pas à résoudre immédiatement leur inconfort.

Il existe **une sorte de séparation entre le moi présent et le moi futur**** . Ce qui a un impact sur la prise de décision de repousser une action à plus tard. Lorsque la tâche à accomplir est difficile ou inconfortable, notre cerveau émotionnel réagit : notre moi présent ressent cet inconfort. Tandis que notre moi futur sait qu'il faut passer par cette étape pour atteindre l'objectif à plus long terme.

** moi présent et moi futur : notre cerveau est souvent divisé entre celui qui vit dans le présent et celui qui vit dans le futur, qui planifie et prend des décisions pour le long terme. La procrastination survient lorsque ces deux versions sont en conflits.

- *Un problème d'anticipation.*

Les procrastinateurs ont parfois du mal **à évaluer le temps nécessaire** pour accomplir une tâche : ils sous-estiment le temps requis et pensent qu'ils auront plus de temps plus tard.

Ils repoussent l'action jusqu'à ce qu'elle devienne urgente.

- *Le cortex préfrontal dorso-latéral (fonctions exécutives*).*

Il apparaît que l'atteinte de cette zone rend impossible le fait de surmonter la pénibilité de l'effort nécessaire à l'exécution d'une tâche, par manque de contrôle cognitifs. Si cette partie du cortex ne parvient pas à **empêcher les impulsions immédiates**, comme l'envie de se distraire, la procrastination peut s'installer.

- *Le vagabondage des pensées.*

Il est possible également d'observer chez certains procrastinateurs un cortex parahippocampal et un cortex préfrontal ventromédian hyperactifs. Ces zones sont importantes dans la dispersion de nos pensées lors de l'exécution d'une tâche.


En plus, la zone (cortex préfrontal antérieur) qui bloque l'activité de vagabondage permettant de rester concentré est, dans ce cas, faible.

Exemple : je dois rédiger un article scientifique. Au moment de m'y mettre, je passerais bien le balai en me disant que je travaillerais sûrement mieux dans un bureau propre. Et ensuite, je réponds à un message. Et il s'est passé 30 min sans que je n'ai rien fait de productif.

- *Explication évolutive.*

Le rôle du cerveau étant de nous garder en vie, il serait possible que le cerveau préfère garder l'énergie à sa disposition pour notre survie : fuite, combat.

Il verrait un avantage à fuir une tâche afin de garder les ressources énergétiques... et ce jusqu'à ce que cette tâche devienne incontournable.

 *En pratique ?*

En conclusion, la procrastination est un mélange complexe de facteurs cognitifs, émotionnels et comportementaux. Elle peut se manifester différemment chez chacun, tout en concernant tout le monde.

➡ Solutions à mettre en place ?

Avant de commencer :

- **Anticiper** : comprendre les raisons de ma procrastination et désamorcer mes excuses.
- **Prioriser** : qu'est-ce qui est vraiment important ?
-----) La méthode des 3 tâches prioritaires. Elle consiste en l'identification de 3 actions à poser ce mois – cette semaine – et ce jour.
- **Commencer** la journée **par la tâche la plus compliquée** (ok, uniquement si son implication émotionnelle est gérable).
- Fragmenter mon objectif en **mini-objectifs**.
- **Éliminer les distractions**.
- **S'engager** auprès de quelqu'un qui peut m'aider à faire le point.

Pendant mon travail :

- **Réguler mes émotions / mon stress**.
- **Règle des 5min** : essayer 5 min. Si ça ne va pas, arrêter et faire le point.
- Définir une **limite de temps**.
- **Alterner** les tâches agréables et désagréables.
- Apprendre à **gérer mes impulsions**.
- Apprendre à **gérer mon énergie**.

Après :

- **Récompenser** mes efforts : félicitations, bon moment, jeu des récompenses,...

Il ne sera pas nécessaire de mettre toutes les solutions en place. Il est important de bien cerner l'origine de la procrastination afin d'apprendre et d'utiliser les quelques outils efficaces dans votre cas.

Il vaut mieux peu d'outils bien appris et utiles qu'une boîte à outils remplies mais inefficace par manque de clarté.

Il est important de se faire accompagner d'un professionnel.

Sources ?

1. Programme de gestion du stress, Academie Européenne des Neurosciences (2023)
2. Programme l'attention, Academie Européenne des Neurosciences (2023)
3. Ecole Internationale de coaching – spécialisation coaching en gestion du stress (2023)
4. https://www.medecinesciences.org/en/articles/medsci/full_html/2023/10/msc230170/msc230170.html#:~:text=La%20procrastination%20pourrait%20%C3%A9galement%20impliquer,%C3%A0%20l'ex%C3%A9cution%20des%20t%C3%A2ches.
5. <https://nospensees.fr/ce-que-les-neurosciences-disent-de-la-procrastination/>