

S U P P O R T D ' A C C O M P A G N E M E N T T H É R A P E U T I Q U E

Reporter à demain

Comprendre et défaire la procrastination

Un parcours pour cesser de traiter la procrastination comme un défaut de caractère, et pour agir sur ce qui la produit réellement.

Dr Daniela Silva Moura

Docteure en psychologie et psychopathologies cliniques

Spécialité cognition, comportement et émotions

RPPS 10008931916 · ADELI 759346679

TCC · Thérapie des schémas · ACT · TCD · EMDR · Neurosciences affectives

Sommaire

Sommaire..... 2

Avant de commencer..... 3

1. Ce que vous fuyez vraiment..... 4

2. Les carburants 6

3. La honte qui alimente le cycle..... 8

4. Démarrer 10

5. Agir avec l’inconfort.....12

6. Tenir.....14

Un dernier mot16

Avant de commencer

La procrastination a mauvaise presse, et c'est en partie ce qui la rend si tenace. On la range du côté de la paresse, du manque de sérieux ou d'une organisation défailante. Les personnes concernées adhèrent d'ailleurs à ce diagnostic mieux que quiconque, et elles se le répètent chaque soir.

La recherche dit autre chose. La procrastination n'est pas un problème de gestion du temps : c'est un problème de régulation des émotions. On ne reporte pas une tâche parce qu'on ne sait pas la planifier, mais parce qu'elle produit un inconfort dont on cherche à se soustraire immédiatement. Tim Pynchyl et Fuschia Sirois l'ont formulé simplement : il s'agit d'une réparation d'humeur à court terme, aux dépens du soi futur.

Ce déplacement change tout. Si le problème était l'organisation, une meilleure méthode le résoudrait. Or vous avez déjà essayé les méthodes, et vous savez qu'elles ne tiennent pas.

Comment l'utiliser

- › Un module à la fois, avec un exercice appliqué à une tâche réelle et en cours.
- › Évitez de faire de ce cahier une nouvelle occasion de procrastiner : lire sur la procrastination est une manière très efficace de ne pas travailler.
- › Deux changements tenus valent mieux que dix résolutions.

POINT DE PRUDENCE

Une procrastination massive et ancienne peut relever d'autre chose : difficultés attentionnelles et exécutives, épisode dépressif, anxiété importante. Si le report s'accompagne d'une perte d'élan durable, d'une fatigue permanente ou d'une anxiété envahissante, parlez-en à votre thérapeute.

Ce que vous fuyez vraiment

Il faut commencer par une correction, car tout le reste en dépend. Ce n'est pas la tâche que vous évitez : c'est ce que la tâche vous fait ressentir.

La boucle

Le mécanisme est court et remarquablement efficace. Une tâche se présente. Elle déclenche un inconfort : ennui, doute sur sa capacité, crainte du jugement, sentiment de ne pas savoir par où commencer. Vous vous détournez, et l'inconfort cesse instantanément. Ce soulagement, immédiat et fiable, est le renforcement le plus puissant qui soit. Il ne récompense pas la paresse : il récompense l'évitement.

Puis vient la deuxième partie, celle qui referme le piège. Quelques heures plus tard, la culpabilité arrive, et avec elle un discours intérieur sévère. Cette culpabilité est elle-même un état pénible, dont on cherchera à son tour à se soustraire. Devinez comment.

Sept inconforts

Il est utile de savoir lequel vous concerne, car les réponses diffèrent. Une tâche peut être ennuyeuse, frustrante, difficile, ambiguë, non structurée, dépourvue de récompense visible, ou dépourvue de sens personnel. La plupart des tâches que vous reportez depuis longtemps en cochant au moins trois.

À RETENIR

La procrastination est une compétence de régulation émotionnelle, très efficace à court terme et ruineuse à long terme. Vous ne fuyez pas le travail : vous fuyez une sensation. Le travail commence donc là, sur la sensation.

Exercice 1.1 Nommer l'inconfort

Objectif : identifier ce qui, précisément, vous fait détourner le regard.

Choisissez une tâche que vous reportez depuis plus de deux semaines. Fermez les yeux et imaginez que vous la commencez maintenant. Que ressentez-vous ? Où, dans le corps ?

Parmi les sept inconforts (ennui, frustration, difficulté, ambiguïté, absence de structure, absence de récompense, absence de sens), lesquels sont présents ?

Quelle est la toute première pensée qui vient quand vous envisagez de vous y mettre ?

Exercice 1.2 Le journal de report

Objectif : observer la boucle en direct, pendant trois jours.

À chaque report, notez : la tâche, l'émotion ressentie avant, ce que vous avez fait à la place, le soulagement sur dix, et ce que vous avez ressenti deux heures plus tard.

Les carburants

Derrière l'inconfort, on retrouve presque toujours l'un des quatre mêmes moteurs. Ils ne s'excluent pas, et la plupart des gens en reconnaissent deux.

Le perfectionnisme

C'est le plus fréquent chez les profils exigeants, et le plus contre-intuitif : on ne reporte pas parce qu'on s'en moque, on reporte parce que le résultat compte trop. Tant que la tâche n'est pas commencée, le projet reste parfait dans l'esprit. La commencer, c'est le confronter au réel et découvrir qu'il sera médiocre, du moins au début. Reporter préserve l'idéal. Le prix est que rien n'existe.

La peur de l'échec et le jugement

Ici, le report joue un rôle protecteur très précis, que les psychologues appellent l'auto-handicap. En s'y prenant la veille, on se ménage une explication : si le résultat est mauvais, ce n'est pas moi qui suis insuffisant, c'est que je n'ai pas eu le temps. L'estime de soi est ainsi préservée, au prix d'une performance systématiquement dégradée. C'est un marché coûteux, et presque toujours inconscient.

L'ambiguïté

Une tâche floue est une tâche impossible à commencer. Préparer le budget n'est pas une tâche, c'est un domaine. Le cerveau ne peut pas amorcer une action qui n'a pas de première étape identifiable, et l'énergie se dissipe alors en tentatives d'organisation qui ressemblent à du travail sans en être.

Le soi futur comme étranger

La recherche en neurosciences sociales a montré que penser à soi dans dix ans active des régions cérébrales proches de celles mobilisées pour penser à autrui. Autrement dit, le soi futur est traité en partie comme une autre personne. On lui laisse volontiers la corvée, comme on la laisserait à un collègue. Cela n'excuse rien, mais cela explique pourquoi les arguments sur les conséquences futures sont si peu efficaces.

À RETENIR

Chaque carburant appelle une réponse différente. Le perfectionnisme demande d'abaisser volontairement le standard du premier jet. L'ambiguïté demande de définir la première action physique. La peur du jugement demande de traiter la peur, pas l'agenda.

Exercice 2.1 Identifier votre carburant dominant

Objectif : orienter le travail vers ce qui vous concerne.

Lequel des quatre reconnaissez-vous en premier ? Donnez un exemple récent et détaillé.

Que se passerait-il si vous rendiez un travail correct mais non abouti ? Écrivez la conséquence redoutée jusqu'au bout.

Exercice 2.2 Le premier jet volontairement médiocre

Objectif : désarmer le perfectionnisme par l'expérience.

Prenez la tâche que vous reportez. Consacrez-lui vingt minutes avec une seule consigne : produire une version délibérément imparfaite, que personne ne verra. Notez ensuite ce que vous avez ressenti, et ce qui s'est produit après ces vingt minutes.

La honte qui alimente le cycle

Voici le point que la plupart des méthodes ignorent, et sans lequel rien ne tient. Le discours intérieur qui suit un report n'est pas neutre : il est un facteur causal du report suivant.

Le paradoxe de la sévérité

L'intuition dit qu'il faut se secouer, se reprendre, ne rien se passer. Les données disent l'inverse. Une étude devenue classique, menée par Michael Wohl sur des étudiants ayant procrastiné avant un premier examen, a montré que ceux qui s'étaient pardonné leur retard procrastinaient significativement moins avant l'examen suivant. Ceux qui s'étaient jugés durement recommençaient davantage.

La raison est cohérente avec tout ce qui précède. La sévérité produit un état émotionnel négatif. Un état émotionnel négatif appelle une réparation immédiate. Et la réparation immédiate la plus disponible est précisément l'évitement. Se juger durement n'est donc pas un remède contre la procrastination : c'en est un carburant.

Ce que l'autocompassion n'est pas

Il ne s'agit pas de complaisance, ni de se dire que ce n'est pas grave. Il s'agit de traiter son propre échec avec la même justesse que celui d'un collaborateur compétent qui traverse une mauvaise semaine : reconnaître le fait, en chercher la cause fonctionnelle, et repartir. Le contraire de la sévérité n'est pas le laxisme, c'est la précision.

À RETENIR

Se pardonner un report n'est pas une faiblesse morale : c'est une intervention efficace, parce qu'elle interrompt l'état émotionnel qui produit le report suivant.

Exercice 3.1 Le discours d'après

Objectif : entendre ce que vous vous dites, et en mesurer l'effet.

Que vous dites-vous, exactement, le soir d'une journée où vous n'avez rien fait ? Écrivez les phrases telles qu'elles viennent.

Quel effet ces phrases ont-elles sur le lendemain matin ?

Que diriez-vous à quelqu'un que vous estimez, dans la même situation ?

Démarrer

Presque toute la difficulté est concentrée dans les trois premières minutes. Une fois engagé, l'inconfort anticipé se révèle presque toujours inférieur à ce qui était redouté. Le travail porte donc, prioritairement, sur l'amorçage.

La première action physique

Une tâche ne devient exécutable qu'une fois réduite à un geste observable. Non pas préparer la réunion, mais ouvrir le document et écrire trois titres de section. Non pas faire ma comptabilité, mais sortir la pochette et trier deux piles. Le critère est simple : si l'on ne peut pas filmer l'action, elle n'est pas assez précise.

L'engagement dérisoire

Cinq minutes, montre en main, avec l'autorisation explicite d'arrêter ensuite. Cette autorisation n'est pas une ruse : elle doit être réelle, sinon la résistance revient. Dans la grande majorité des cas, on continue, parce que la difficulté était à l'entrée. Et quand on n'a fait que cinq minutes, on a quand même fait cinq minutes de plus que la veille.

Les intentions conditionnelles

Peter Gollwitzer a montré qu'une intention formulée sous la forme si-alors augmente considérablement la probabilité qu'une action ait lieu, bien davantage qu'une intention générale. Non pas je vais m'y mettre cette semaine, mais si je pose mon café le mardi matin, alors j'ouvre le dossier et j'écris pendant vingt minutes. Le déclencheur doit être précis, déjà présent dans votre journée, et impossible à manquer.

La friction et la présence

Deux leviers environnementaux complètent le dispositif. Réduire le nombre d'étapes entre vous et l'action : documents ouverts la veille, téléphone dans une autre pièce, notifications coupées. Et utiliser la présence d'un tiers, même silencieux, même occupé à autre chose. Travailler côte à côte augmente l'engagement d'une manière qu'aucune résolution n'égale.

À RETENIR

On ne se motive pas à commencer : on organise le commencement. Première action filmable, cinq minutes autorisées à s'arrêter, déclencheur si-alors, friction réduite, présence si possible.

Exercice 4.1 Découper jusqu'au geste

Objectif : transformer un domaine flou en action exécutable.

Écrivez la tâche telle que vous la formulez d'habitude :

Décomposez-la jusqu'à obtenir une première action de moins de dix minutes, filmable :

Exercice 4.2 Trois intentions si-alors

Objectif : accrocher l'action à un déclencheur existant.

Formulez trois intentions : « si [moment ou situation précis de ma journée], alors [action courte et précise] » .

Exercice 4.3 L'audit de friction

Objectif : supprimer ce qui s'interpose.

Que se passe-t-il, concrètement, entre le moment où vous décidez de commencer et le moment où vous commencez vraiment ? Listez chaque étape et chaque distraction.

Que pouvez-vous supprimer ou préparer la veille ?

Agir avec l'inconfort

Toutes les stratégies précédentes réduisent l'inconfort. Aucune ne le supprime, et une part de travail restera toujours désagréable. La question devient donc : comment agir en présence d'une sensation pénible, plutôt qu'en attendant sa disparition ?

Sortir de la règle d'attente

La procrastination repose sur une règle implicite : il faut se sentir prêt pour commencer. Cette règle n'est jamais examinée, et elle est fausse. L'envie de faire une déclaration fiscale ne viendra pas. L'inspiration ne précède pas l'écriture, elle l'accompagne parfois, souvent au bout de vingt minutes. La thérapie d'acceptation et d'engagement propose un renversement : l'action n'a pas à attendre le bon état intérieur, elle peut avoir lieu avec lui.

Défusion

On ne discute pas la pensée « je n'y arriverai jamais », on change de rapport à elle. « Je remarque que mon esprit produit la pensée que je n'y arriverai jamais. » La phrase est plus longue et curieusement plus légère : elle rétablit la distance entre celui qui pense et ce qui est pensé. La pensée n'a pas besoin d'être fausse pour cesser de commander.

La direction

Reste la question du sens, sans laquelle le reste devient une discipline sèche. Certaines tâches que vous reportez ne méritent pas d'être faites, et il faut avoir le courage de les supprimer plutôt que de les traîner pendant deux ans. Les autres servent quelque chose qui compte pour vous : la fiabilité, la transmission, l'autonomie, la tranquillité de vos proches. Relier la corvée à ce qu'elle sert ne la rend pas agréable. Cela la rend faisable.

À RETENIR

Trois questions devant une tâche reportée : est-ce que je dois vraiment la faire, ou puis-je la supprimer ? À quoi sert-elle, dans ce qui compte pour moi ? Quelle est la plus petite action que je peux faire maintenant, en emportant l'inconfort avec moi ?

Exercice 5.1 Le tri sincère

Objectif : distinguer ce qui doit être fait de ce qui doit disparaître.

Listez tout ce que vous reportez depuis plus d'un mois. Face à chaque élément : à faire, à déléguer, ou à abandonner explicitement.

Ce que vous décidez d'abandonner aujourd'hui, sans y revenir :

Exercice 5.2 La tâche et sa valeur

Objectif : relier l'effort à ce qu'il sert.

Pour les trois tâches que vous gardez : à quoi servent-elles, dans ce qui compte vraiment pour vous ?

Tenir

Une semaine réussie ne prouve rien. Ce qui compte est la capacité à revenir après un décrochage, car il y aura des décrochages.

La reprise

Le moment critique n'est pas la journée manquée, c'est le lendemain. Une journée perdue ne coûte presque rien. C'est le récit qui en est fait qui coûte, parce qu'il détermine le jour suivant. Un décrochage traité comme un incident se répare en une matinée ; traité comme une preuve, il inaugure trois semaines.

Le seuil minimal

Prévoyez à l'avance la version des mauvais jours : dix minutes, une seule action, aucun objectif de qualité. Son rôle n'est pas de produire, il est de maintenir le contact avec la tâche. Reprendre un travail abandonné depuis trois semaines coûte incomparablement plus que le toucher dix minutes par jour.

À RETENIR

La règle du jamais deux fois : une journée manquée n'est rien, deux journées consécutives sont le début d'un arrêt. Le seuil d'alerte n'est pas l'imperfection, c'est la répétition.

Exercice 6.1 Mon plan de vol

Objectif : condenser le cahier en une page utilisable.

Mon carburant dominant, et la réponse qui lui correspond :

Ma phrase de démarrage et mon intention si-alors principale :

Ce que je me dis quand j'ai reporté, à la place de ce que je me disais avant :

Ma version minimale des mauvais jours :

Un dernier mot

Il y a quelque chose de touchant, et de rarement dit, dans la procrastination : elle est presque toujours le fait de gens qui tiennent à bien faire. On ne reporte pas ce dont on se moque. On reporte ce qui compte, ce qui pourrait révéler qu'on n'est pas à la hauteur, ce qui mérite mieux que ce qu'on craint de produire. La procrastination est un problème d'exigence bien plus souvent qu'un problème de désinvolture.

C'est pour cela que la sévérité ne fonctionne pas : elle ajoute de l'exigence là où il y en a déjà trop. Ce qui fonctionne est plus modeste. Commencer petit, commencer mal, commencer quand même. Le reste vient en marchant.