



Vies à Vies

Bulletin du Service d'orientation et de consultation psychologique

Volume 11, numéro 1 - Septembre 1998

La procrastination ou la folie de la dernière minute

Vous avez l'habitude d'attendre à la dernière minute pour préparer vos examens de fin de session? Vous souffrez du syndrome de la gastro : « Excusez monsieur le professeur, je n'ai pas pu faire mon travail la semaine dernière, j'ai eu une très mauvaise gastro, vous savez celle qui court ces temps-ci. » Vous êtes du genre à acheter vos cadeaux de Noël entre 3 h et 6 h le 24 décembre. Votre copain vous attend pour aller souper avec des amis et plus il se plaint, plus vous prenez votre temps. Vous avez toujours un petit 5 à 8 minutes de retard à toutes vos réunions d'équipe. Vous préférez, croyez-le ou non, faire le ménage de l'appartement au complet ou même appeler votre belle-mère plutôt que de commencer à écrire votre travail dirigé. Vous avez la frousse que les gens s'aperçoivent que vous n'êtes qu'un imposteur : s'ils savaient l'enfer que vous vivez à chaque examen ou avant chaque rencontre sociale.

Alors, il y a de bonnes chances que vous soyez aux prises avec un problème de **procrastination**. Je sais, je sais, ce n'est pas un mot très joli, mais il existe bel et bien dans le Petit Robert : *tendance à tout remettre au lendemain*.

Mais qui ne le fait pas à un moment ou à un autre dans sa vie? Est-ce nécessairement un problème? Quand la procrastination est une façon de se donner du temps pour réfléchir, pour prendre une distance critique, qu'elle ne touche qu'un secteur de votre vie (ex : la vie sociale), quand elle est une alliée pour évaluer et choisir les demandes qui vous sont adressées, alors considérons la procrastination comme un mécanisme d'adaptation très utile. Si, au contraire, les conséquences de vos retards sont dramatiques (ex : perdre un emploi, échouer son bac), que la culpabilité et le remords vous envahissent, si chaque fois votre confiance en vous s'enfoncé, alors oui, la procrastination est vraiment un problème.

La procrastination, ce n'est ni de la paresse, ni de la mauvaise volonté. C'est une façon, subtile parfois, de se protéger de peurs intenses et d'éviter de faire face à des problèmes personnels. Cet article examinera certaines de ces peurs et tentera d'explorer

les sources de ce mécanisme d'adaptation, à partir des messages que la famille nous a transmis.

1. Les peurs

Ce serait terrible d'échouer, je ne survivrais pas!

La peur d'échouer est souvent à la base d'une attitude de procrastination. En effet derrière la procrastination se profile la conviction que si l'on n'est pas parfait, exceptionnel ou superperformant, on ne vaut rien. Le succès est alors impératif pour protéger une estime de soi très fragile. La procrastination nous reconforte dans notre croyance que notre potentiel est bien plus grand que ne l'est notre performance. Par exemple, quand nous attendons à la dernière minute pour préparer un examen et que nous obtenons une note moyenne, nous pouvons nous dire : « Ah! si j'avais vraiment bien préparé cet examen, j'aurais eu un A »; si d'un autre côté, on décroche un A, il n'y a qu'un pas à franchir pour se dire : « Oh la la! imaginez donc quel genre de travail j'aurais fait si je m'y étais pris à temps! ».

par
**Marie-Andrée
Linteau,
psychologue**



Suite à la page 2

Nous sommes dans l'univers du perfectionnisme où il n'y a pas de demi-mesure et où l'excellence doit être acquise supposément sans effort. Un monde où règne une menace constante de ne pas être à la hauteur, d'être médiocre, où se profile le spectre terrifiant de la honte et du mépris des autres. Un monde où demander de l'aide est l'aveu de notre faiblesse, la preuve d'un défaut fondamental. Le malheur dans tout cela est qu'on en est venu à croire que si l'on n'atteint pas une

C'est un univers de lutte contre la toute puissance imaginée de l'autre, c'est la ruse constante pour ne jamais montrer de faiblesse. C'est un univers de défense contre un monde extérieur « dangereux », contre nos propres besoins de dépendance, où la coopération est vue comme une capitulation, où la force de l'autre fait nécessairement notre faiblesse, bref, où s'opposer à l'autre est plus important que faire ce que l'on désire. Mais il y a là un paradoxe : afin d'éviter à tout prix que l'autre ait le pouvoir sur nous, nous lui conférons, en fait, un immense pouvoir en y réagissant constamment. L'enjeu dans cette lutte, c'est notre propre autonomie, notre façon de dire : « J'existe pour ce que je suis ! ».

Même si à l'intérieur d'eux-mêmes la bataille est virulente, la plupart du temps dans la réalité, les procrastinateurs sont charmants, d'allure collaboratrice et parfois même soumis. Mais... ils sont souvent en retard, oublient d'apporter leur partie du travail à leur réunion d'équipe ou n'ont pas eu le temps d'acheter le cadeau pour le souper anniversaire de leur copain. Mais comment se fâcher contre eux, puisqu'ils se sont donné toute cette peine pour venir quand même et puisqu'ils sont si désolés de leur erreur. Ouf !

La procrastination, ce n'est ni de la paresse, ni de la mauvaise volonté. C'est une façon, subtile parfois, de se protéger de peurs intenses et d'éviter de faire face à des problèmes personnels.

2

VIES-À-VIES

Le bulletin Vies-à-vies est publié quatre fois l'an par le Service d'orientation et de consultation psychologique (SOCP) de l'Université de Montréal. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de l'éditeur.

Adresse :
Université de Montréal,
SOCP, C.P. 6128,
succursale Centre-ville,
Montréal (Québec) H3C 3J7
Tél. : (514) 343-6853

Rédactrice en chef :
Marie-Andrée Linteau

Comité du bulletin :
Anouk Beaudin,
Marie-Andrée Linteau,
Claude Pratte,
Hélène Trifiro

Révision : Louise Beauchamp

Illustration : Rose Bergeron

Infographie : SAÉ,
Communication-marketing

Impression :
Service de photocopie de
l'Université de Montréal

Dépôt légal : Bibliothèque
nationale du Québec,
Bibliothèque nationale du
Canada - ISSN 0842-1838

Abonnement : 10 \$
(taxes incluses).
Tél. : (514) 343-6111,
poste 1773

TPS : R108160995
TVQ : 1006011132

Note : La désignation
de personnes par l'emploi
du genre masculin n'a
d'autre fin que celle
d'alléger le texte.

performance, on ne sera pas aimé; et ici le mot performance peut prendre différents sens : exceller intellectuellement, séduire à tout prix, faire constamment rire les autres, relever des défis impossibles. C'est le rôle que l'on a probablement adopté dans notre famille pour obtenir l'amour et l'attention de parents toujours insatisfaits, peu sûrs d'eux malgré les apparences ou parfois déprimés. Vous savez ces parents qui vous disent implicitement ou de façon toute avouée : « Ah! 90 %... C'est pas mal, mais je sais que tu pourrais faire mieux ».

Alors, on en vient à évaluer sa valeur personnelle uniquement en fonction de ce que l'on fait, car autrement on pourrait craindre d'être décevant, laid, méchant, ennuyeux ou trop ordinaire.

Le désir d'être parfait peut se déguiser également sous la forme d'une absence évidente de tout esprit de compétition; on peut choisir de ne pas être dans la course pour se protéger, encore une fois, d'une défaite possible. Performance et contre-performance sont cousins germains!

Tu ne me contrôleras pas!

Parfois procrastiner est une façon de dire à quelqu'un que nous sommes plus fort que lui, qu'il ne nous dominera pas (professeur, copine, directeur de thèse). Mais derrière ces personnes réelles se dessine l'ombre, souvent inconsciente, d'une mère contrôlante, intrusive, d'un père rigide, de parents qui se sont mis en tête de faire de nous, leur fierté. Sans le savoir, bien souvent, nous projetons sur le conjoint ou le supérieur ces dictateurs ou tortionnaires intérieurs. Alors s'établit une lutte de pouvoir, un jeu de force. La procrastination devient une arme privilégiée pour affirmer notre autonomie face à une telle autorité, tout en évitant de s'opposer directement et de faire face à la perspective d'être « battu ». Plus nous avons souffert d'abus, que nous nous sommes sentis impuissants et humiliés et avons dû plier l'échine, plus la procrastination sera généralisée. Il faut alors gagner toutes les batailles, ne jamais concilier quoi que ce soit.

J'ai peur de faire ma vie ou j'ai peur de m'attacher!

Ces peurs, contradictoires en apparence, parlent toutes les deux d'une recherche de la bonne distance à établir avec les autres.

Pour ceux qui craignent l'éloignement, la perspective de se retrouver seul est terrifiante. La procrastination peut être une façon de ne jamais se séparer, de ne jamais faire sa vie, de ne jamais réaliser ses propres ambitions. Ils n'en finissent pas d'étudier, de se préparer à la vie, de chercher des conseils pour prendre leurs décisions. Ils semblent toujours éprouver des difficultés, dans l'espoir d'être sauvés. Ils se mettent au service des autres et évitent ainsi de se définir comme une personne singulière. Ils croient souvent qu'ils ne méritent pas de réussir et que leur succès fera nécessairement le malheur des autres.

Pour ceux qui ont de la difficulté à s'attacher, la procrastination est un moyen privilégié d'éviter de s'engager dans un projet, de s'approcher intimement de quelqu'un d'autre : ils craignent d'être envahis, drainés par les demandes des autres ou encore de découvrir, à leur propre étonnement, leur immense besoin de dépendance et de soutien moral.

2. Comment devient-on procrastinateur?

Il n'y a malheureusement pas de réponse univoque à cette question complexe. Nous avons vu précédemment que ce qui était souvent en jeu dans la procrastination, c'était un besoin d'être parfait, idéal, une lutte plus ou moins féroce pour affirmer son identité ou son autonomie, une crainte de se séparer de l'autre, de faire sa vie ou au contraire, une défense contre ses propres besoins de dépendance.

Notre famille, notre éducation, notre histoire de relations intimes, notre fratrie ont une influence considérable sur ce que nous devenons. Nous sommes tous marqués profondément par les liens familiaux, nous sommes le fruit de générations passées, d'attentes et de rêves brisés. Chaque famille a ses lois explicites, son cadre de fonctionnement, chacune a aussi ses règles implicites, son agenda secret, son inconscient.

On peut se demander alors qu'est-ce qui a bien pu se passer dans certaines familles pour que la quête de la perfection, la lutte acharnée pour défendre son identité et affirmer son autonomie, la peur panique de s'approcher ou de s'éloigner ne devienne le leitmotiv de toute une vie, d'une manoeuvre défensive blindée.

Vous pourrez m'objecter que ces enjeux sont communs à tous les êtres humains, que nous avons tous en notre for intérieur, le désir secret d'être parfait, unique, spécial, nous avons tous dans notre vie à définir notre identité, à nous séparer psychologiquement de nos parents et à composer avec nos besoins de dépendance.

Oui, mais pour les procrastinateurs invétérés, la tâche est plus compliquée. Ils ont compris très tôt dans leur vie qu'il n'y avait pas de place dans l'esprit de leurs parents pour exister en étant différent d'eux. Les parents, à cause de leur propre histoire, ont pu voir en leurs enfants l'occasion de réparer une image dévalorisée d'eux-mêmes et ainsi leur demander, le plus souvent inconsciemment, de faire ce qu'ils auraient toujours souhaité pour eux-mêmes. Ou au contraire, on peut imaginer des parents qui ont réussi dans la vie à force de volonté et de travail acharné et qui n'acceptent pas que leurs enfants, pourtant plus avantagés qu'eux au point de départ, les mettent en échec et ainsi les obligent possiblement à sentir leur propre manque affectif masqué par une réussite éclatante.

Des enfants humiliés devenus parents peuvent avoir une attitude ambivalente face au succès de leur progéniture : d'un côté être très fiers d'eux et, de l'autre, les envier et possiblement les dénigrer pour leur succès. Le message devient : « Il faut que tu réussisses mais pas trop, car je pourrais t'en vouloir ».

Plus l'attitude des parents (ou de ceux qui font office de parents) a été perçue par l'enfant comme contrôlante, inflexible et toute-puissante, plus il a vécu d'humiliation face à ses mouvements spontanés, plus la lutte pour son autonomie sera féroce et envahissante.

Que l'enfant réussisse ou échoue à combler les attentes des parents, le problème est le même : il n'y a de place que pour le désir des parents. La procrastination devient l'un des moyens alors de signifier au parent intérieur (car le plus souvent, ce n'est pas avec le parent réel qu'on se bat mais avec le parent de notre petite enfance) que l'on existe en dehors de lui, que nous ne sommes pas sa chose. On se retrouve alors devant des phénomènes comme un étudiant qui a bien réussi pendant toutes ses études et qui, à la fin de la maîtrise ou du doctorat, échoue à son dernier examen. Quelle mouche peut bien l'avoir piqué ?

Ou encore, on rencontre des étudiants qui ont beaucoup de potentiel et qui pourtant vont d'échec en échec ne fournissant pas leur plein effort; à leur insu, ils sont peut-être en train de contester les visées de leurs parents et évitent également de s'exposer à une évaluation critique des professeurs et des collègues. Quel paradoxe!

Lorsque l'on parvient à reconnaître les messages parentaux, à comprendre les conflits des générations qui nous ont précédés, nous pouvons préciser nos perceptions et nos sensations parfois confuses, nommer les doubles contraintes auxquelles on a été soumis, regagner ainsi du pouvoir sur notre vie et relativiser notre part de responsabilité dans les attentes et comportements de nos parents à notre égard.

On porte en nous, et très profondément, les attitudes de nos parents et parfois pour garder avec eux un lien très étroit (qu'ils soient décédés ou vivants), on continue à agir comme on l'a toujours fait, malgré un sincère désir de changement. Se séparer de nos parents est la tâche d'une vie. La procrastination nous sert alors à leur rester fidèle tout en essayant de sauvegarder notre identité. Peut-être faut-il arriver à faire le deuil de nos parents et accepter d'être comme nous sommes, le sujet de notre propre existence avec nos qualités et nos défauts. Et... comme le disait Paul Watzlawick, psychologue américain : « La maturité, c'est de faire ce que l'on veut même si nos parents nous ont dit de le faire ».

Êtes-vous un procrastinateur?

[Cliquez ici pour le savoir...](#)

3

Lecture suggérée

BURKA, Jane B.
et Lenora
M. YUEN.
Procrastination,
Addison-Wesley
Publishing
Company, 1983.