

## Pourquoi procrastiner est bon pour notre cerveau

PSYCHOLOGIE - Un fléau, cette tendance à remettre au lendemain ce que l'on pourrait faire le jour même? Et si la procrastination était plutôt la clef de la créativité et du bonheur?

Pourquoi faire aujourd'hui ce que je pourrais tout aussi bien faire demain? Nous avons tous entendu un jour ou l'autre cette petite voix intérieure qui nous incite à la procrastination - cette tendance à différer ce que nous devrions accomplir dès maintenant. Nous serions ainsi près de 50% à procrastiner une heure par jour au travail, et 22% plus de deux heures, selon un [sondage OpinionWay pour JeChange en mars 2018](#). À la faveur du développement des nouvelles technologies et des distractions numériques, ce comportement aurait même augmenté de 300 à 400% en l'espace de quarante ans, assure Diane Ballonad Rolland, auteur de *J'arrête de procrastiner, 21 jours pour arrêter de tout remettre au lendemain* (Eyrolles, 2016).

### » LIRE AUSSI - [Procrastination: 85% des Français concernés](#)

Souvent vécu dans la culpabilité, ce penchant pas toujours facile à assumer aurait pourtant des vertus cachées. «*La procrastination, ce n'est pas un problème, c'est une solution*», estime ainsi l'éditeur David d'Equainville, qui organise chaque 25 mars depuis dix ans une «*journée de la procrastination*» pour lutter contre la tyrannie de l'hyper-urgence. À côté de la kyrielle de volumes qui nous aident à nous débarrasser de cette vilaine habitude, il en existe de plus en plus qui la célèbrent avec humour. En essayant d'échapper à une tâche urgente, nous réalisons en réalité une foule de petites tâches annexes et non moins utiles, assure par exemple le philosophe américain John Perry dans *La procrastination, l'art de reporter au lendemain* (Autrement, 2012), traduit dans plus de 20 langues.

Car tandis que vous folâtrez sur Internet au lieu d'achever ce rapport urgent à rendre pour demain, votre cerveau travaille peut-être en toile de fond: lorsque vous vous y remettrez, vous n'en serez que plus efficace, boosté(e) aussi par l'adrénaline et le stress du «dernier

moment». *«La procrastination permet de mûrir sur le plan de l'inconscient, assure Michèle Declerck, psychologue et auteur de Mémoires d'un procrastineur (L'Harmattan, 2015). Laisser passer du temps aide parfois à mûrir une décision, à rendre au final un travail plus nourri et plus riche.»* Professeur de psychologie à la Wharton School de l'Université de Pennsylvanie, Adam Grant a ainsi mené une expérience avec ses étudiants, répartis en deux groupes, en leur demandant de trouver des idées pour remplacer une supérette qui avait fermé. Ceux du premier groupe devaient répondre immédiatement, alors que ceux du second avaient d'abord cinq minutes pour jouer aux jeux vidéo. Au terme de l'expérience, les propositions des «procrastineurs» furent jugées 28% plus créatives et plus originales (*Osez sortir du rang! Comment les esprits originaux changent le monde, De Boeck, 2016*).

#### » LIRE AUSSI - [La «procrastination» est toujours aussi tendance](#)

*«Ceux qui exercent un métier artistique et créatif ont sans doute plus besoin que procrastiner que les autres: cela leur laisse le temps d'activer leur cerveau droit, cet hémisphère davantage lié à l'imagination, à la créativité...»*, commente la psychothérapeute Martine Teillac. Bien des personnages célèbres et féconds étaient d'ailleurs de grands procrastineurs: Léonard de Vinci - qui commença à peindre la Joconde vers 1503 mais ne l'acheva... qu'en 1519; Isaac Newton - qui paressait sous un pommier lorsqu'il découvrit la loi de la gravité; Steve Jobs...

*«La nuit porte conseil»*, affirme la sagesse populaire. Attendre un moment avant de répondre à un mail ou à une question, c'est aussi se laisser le temps de prendre de la distance par rapport à ses émotions - colère, ressentiment... -, de réfléchir à un retour plus apaisé et plus constructif. La procrastination (modérée) peut ainsi nous aider à fluidifier et à pacifier nos relations avec les autres. Elle nous permet aussi de mieux nous comprendre, d'y voir plus clair en nous. *«Je me souviens d'un jeune patient qui devait passer le concours de Normale Sup: il n'arrivait pas à s'atteler à ses révisions et passait son temps à faire autre chose, à réfléchir à d'autres métiers: avocat? médecin? prof de gym? Tout finalement, sauf celui auquel le préparait le concours qu'il avait choisi de passer... En réalité, il avait peur d'échouer. Souvent, nous procrastinons par crainte de ne pas être le meilleur dans ce que nous allons réaliser»*, analyse Michèle Declerck.

#### » LIRE AUSSI - [Que cachent réellement nos fatigues?](#)

Parfois, nous cherchons aussi inconsciemment à éviter une voie que nous n'avons plus envie de suivre, à nous recentrer sur ce qui nous fait vibrer plutôt que de faire ce que l'on attend de nous... Bien sûr, la procrastination reste positive tant qu'elle est maîtrisée et «gérable» pour ceux qui nous entourent. Vous avez besoin de prendre votre temps, tant mieux pour vous, mais ne faites pas non plus perdre le leur aux autres: ils risqueraient de vous en vouloir...

**La rédaction vous conseille :**

[Comment apprendre à être heureux](#)

[Vie amoureuse, choix professionnels...quand les jeunes adultes perdent pied](#)

[Il est possible de changer de comportement](#)



La procrastination est un art répandu.© 251628158/LIGHTFIELD STUDIOS - stock.adobe.com

Nouvelles technologies

Avocats

Médecin

Opinion Way

Eyrolles