

LA PROCRASTINATION : LE MAL DE NOTRE CIVILISATION

Vous arrive-t-il de ne pas avoir le goût de travailler, que ce soit à cause de la fatigue accumulée ou d'un ras le bol généralisé ? Était-ce à la fin juin, ou à la mi-décembre? Ce sont les deux périodes les plus propices à la procrastination. Mais avez-vous remarqué le surcroît d'énergie qui se manifeste juste avant un long congé ou avant les vacances ? C'est à n'y rien comprendre : la fatigue disparaît, on ne la sent plus. Peut-être qu'au fond nous avons besoin d'une permission pour arrêter, ne rien faire !

Origine et signification

Qui a inventé ce mot pompeux et qu'est-ce qu'il veut dire ?

Il a été créé au XVI^e siècle par on ne sait pas qui. Du latin pro et crastinus qui signifie du lendemain. On le définit ainsi : « elle est la tendance à remettre systématiquement au lendemain quelques actions, qu'elles soient limitées à un domaine précis de la vie quotidienne ou non. Le retardataire chronique, appelé procrastinateur, n'arrive pas à se mettre au travail, surtout lorsque cela ne lui procure pas de satisfaction immédiate ».

Personnellement je crois que c'est ce qu'on a trouvé de mieux pour culpabiliser ceux qui ont besoin de temps pour réfléchir avant de créer, pour justifier de façon péjorative les moments creux qui sont intolérés dans un monde de performance. Par exemple, cette fois-ci j'ai mis beaucoup de temps pour trouver le sujet de mon article. Habituellement lorsque c'est fait, je décide de l'angle pour traiter le sujet et je l'écris. Pour une raison que j'ignore j'ai pris un temps fou à m'attabler pour commencer. Ensuite ce fut rapide. Est-ce là procrastiner ? Sans doute, mais ça change quoi ? J'avais une échéance pour remettre mon article et je l'ai respectée.

Procrastination = temps

La procrastination est-elle liée à l'activité elle-même ou au contenu de l'activité ? Organiser une rencontre de travail n'est pas problématique en soit; ce qui l'est, c'est ce qu'on pense qu'il va se passer. Aller courir est un plaisir car les avantages sont nombreux, mais y aller à -20°C ou +30°C l'est moins. Tondre la pelouse, ça prend une heure environ, mais le faire impérativement lorsqu'il ne pleut pas ou lors de son jour de congé et qu'on est fatigué... On a beau estimer que la pelouse est essentielle pour embellir sa maison et comprendre qu'il faut la tondre à l'occasion, ça ne fait pas de cette activité quelque chose de ressourçant. Alors est-ce que je procrastine si j'attends quelques jours avant de le faire ? Peut-être, mais ça ne vaut pas la peine d'en faire toute une histoire.

Ce qui dérange, c'est d'associer inévitablement arrêt, pause ou repos inhabituels à procrastination. Comment nomme-t-on les millionnaires qui travaillent un jour par semaine ou leurs descendants qui n'ont pas besoin de travailler ? Des chanceux ou des débrouillards diront certains. Comment appelle-t-on ceux qui ont perdu leur boulot, qui n'en trouve pas et qui doivent parfois recourir à l'aide sociale ? Des paresseux pensent beaucoup d'autres. Et les habitants des pays sous-développés qui survivent on ne sait comment ? La première fois que je suis allée dans un pays chaud, j'ai compris pourquoi leur rythme de travail était lent. Je ne crois pas que j'aurais été capable d'arroser mon champ de maïs avec l'arrosoir sur le dos à 40°C. C'est pourtant ce qu'ils font tous les jours. Parle-t-on toujours de procrastination dans ces cas-là ?

Dans notre civilisation industrialisée il est impératif d'être performant et de ne pas perdre de temps. Demandons-nous dans quelle mesure la maladie ne devient pas l'alarme ultime pour s'arrêter et prendre le temps de faire le point sur ce qu'on veut pour notre vie sans parler de procrastination ou de perte de temps.

En conclusion

Faisons ce que nous avons à faire du mieux qu'on le peut, à un rythme raisonnable. Mettons l'énergie nécessaire à être heureux et à rendre ceux qui nous côtoient heureux et on aura réussi une grande partie de notre vie. Que notre estime de soi ne souffre pas du temps que nous prenons pour faire les choses. D'ailleurs, je ne crois pas que ceux qui ont la chance de vivre dans les pays prospères seront damnés s'ils prennent le temps.

Sur ce, bonnes vacances !

Danielle Coulombe, PCC

Coach professionnelle et d'affaires

514.770.3818

danielle@coulombecoach.com

www.coulombecoach.com