



SÉBASTIEN BOHLER

Docteur en neurobiologie,
rédacteur en chef de Cerveau & Psycho.



COMPORTEMENTS

La procrastination, un défaut cérébral

Pourquoi remettons-nous parfois les choses à demain ? La cause vient d'être découverte dans notre cerveau. Et livre de nouvelles pistes thérapeutiques !

Procrastiner est un terme à la mode. On procrastine pour les factures à régler, pour les révisions de fin de trimestre, pour la poubelle qu'il faudrait vider mais qu'on ne veut pas descendre... Pour les ponts qu'il faudrait entretenir, aussi (dur, dur, le récent rapport du ministère de la Transition écologique, montrant que 12 000 ponts en France menacent de s'écrouler parce qu'on a retardé le moment des réparations). Et puis évidemment, pour le climat, on procrastine depuis quarante ans...

TROP ATTENDRE PEUT AVOIR DE GRAVES CONSÉQUENCES

Il y a des cas où cela prête à rire. D'autres, beaucoup moins. Comme celui de cette quadragénaire qui a remarqué un grain de beauté un peu plus gros que de coutume sur son épaule. Elle a reporté durant un an le moment d'aller consulter un dermatologue. « Pas le temps, trop d'occupations, enquinquant à faire. » À l'arrivée, elle est tombée des nues. « Le pronostic est plutôt défavorable. Vous seriez venue au début, cela aurait été différent. On aurait pu

traiter en amont, les chances auraient été meilleures... »

Cras signifie demain en latin. Et *pro*, pour. *Pro-cras* c'est pour demain. Mais pourquoi donc 20% de la population, selon les chiffres disponibles aux États-Unis, reporte-t-elle souvent les tâches ennuyeuses au lendemain, comme si les tâches en question avaient alors la vertu de disparaître ou de devenir moins ennuyeuses (en réalité, c'est plutôt le contraire) ? Pour le savoir, 3 chercheurs de l'université de Chongqing, en Chine, ont placé 132 personnes dans un IRM et ont observé le fonctionnement de leur cerveau. Parallèlement, ils leur ont fait passer des questionnaires psychologiques de procrastination pour évaluer leur tendance à tout différer.

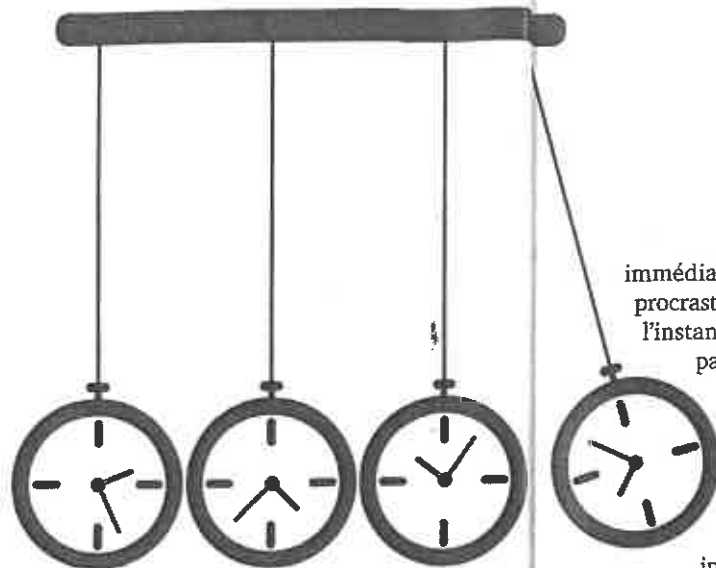
Le résultat de cette étude est fort instructif : les procrastinateurs ont certaines régions cérébrales hyperactives, comme le cortex parahippocampal et le cortex préfrontal ventromédian. Ces deux régions font partie d'un réseau de vagabondage mental : quand il faut commencer les révisions, régler la facture ou descendre la poubelle, ces centres

commencent à divaguer, à penser à autre chose. Et, disons-le, à envisager surtout ce qu'il y aurait de désagréable à accomplir ces tâches...

Par ailleurs, dans le cerveau des procrastinateurs, une autre zone est faiblarde : le cortex préfrontal antérieur. Pas de chance. C'est cette zone qui bloque l'activité des zones de vagabondage et qui permet de rester focalisé. Comme on le voit chez les personnes qui se mettent au travail à l'avance pour ne pas être prises de court au moment de l'examen, ou de l'échéance fiscale. Chez elles, l'activité du cortex préfrontal antérieur est élevée et elle bloque celle des zones de vagabondage.

UN CENTRE CÉRÉBRAL QUI ENFERME DANS LE PRÉSENT

Le problème, c'est que lorsque l'esprit se détache du but fixé et commence à vagabonder, il est vulnérable aux influences d'une zone cérébrale appelée amygdale, laquelle se montre très sensible à tout ce qui est inconfortable ou déplaisant. Ce circuit ne se projette pas dans le temps, il cherche à minimiser son désagrément et son inconfort par des mesures



immédiates et instantanées. Le procrastinateur est alors pris dans l'instant, littéralement enfermé par son amygdale et il fait, alors tout ce qu'il peut pour aller mieux maintenant. Le désagrément se trouve déplacé dans le futur, perçu comme inoffensif, car inaccessible à l'amygdale.

PROCRASTINATEURS D'ÉTAT

Pour surmonter ce dysfonctionnement, que faire ? Les auteurs de l'étude suggèrent la mise en place de méthodes « d'entraînement cognitif » pour exploiter la plasticité du cortex préfrontal. Autrement dit, le reconnecter mentalement au cerveau vagabond et à l'amygdale. L'enjeu est de taille. Pour reprendre le simple exemple des ponts français, l'attitude consistant à attendre que les premières dégradations apparaissent sur les ouvrages d'art, avant d'entamer des réparations, coûte à la fin trois fois plus cher qu'un entretien régulier. C'est pourtant la première solution qui est favorisée par les pouvoirs publics depuis des années. Un exemple de procrastination d'État qui coûte environ 2 milliards d'euros par an à la collectivité. Et encore, c'est quand le pont ne s'écroule pas, comme à Gênes.

Alors, faudra-t-il en venir à l'autre méthode de « rééducation » préconisée par les chercheurs chinois ? Il s'agirait, pour reprendre leurs termes, d'envoyer des ondes magnétiques ou des courants électriques dans le cortex préfrontal des responsables afin de le « fortifier ». Je ne sais pas ce que vous en pensez. Je propose d'attendre pour prendre une décision. ●

W. Zhang et al. Identifying the neural substrates of procrastination: a resting-state fMRI study. *Scientific Reports*, 6:32203 | DOI:10.1038/srep32203

© Franck Siffert/stock.com

TEST

1. Je me surprends souvent à faire des choses que j'avais prévu de faire plusieurs jours avant.

- 0 - Absolument pas
 1 - Un peu
 2 - Moyennement
 3 - Beaucoup
 4 - Totalemment

2. Quand j'ai terminé un livre emprunté à la bibliothèque, je le rends tout de suite, quelle que soit la date limite.

- 0 - Absolument pas
 1 - Un peu
 2 - Moyennement
 3 - Beaucoup
 4 - Totalemment

3. Au moment de se lever le matin, je quitte le plus souvent le lit sans attendre.

- 0 - Absolument pas
 1 - Un peu
 2 - Moyennement
 3 - Beaucoup
 4 - Totalemment

4. Une lettre peut rester posée pendant des jours après que je l'ai écrite, avant que je ne la poste.

- 0 - Absolument pas
 1 - Un peu
 2 - Moyennement
 3 - Beaucoup
 4 - Totalemment

5. Quand je me prépare à sortir, je me retrouve rarement avec quelque chose à faire en dernière minute.

- 0 - Absolument pas
 1 - Un peu
 2 - Moyennement
 3 - Beaucoup
 4 - Totalemment

6. Quand j'ai rendez-vous, je préfère partir en avance.

- 0 - Absolument pas
 1 - Un peu
 2 - Moyennement
 3 - Beaucoup
 4 - Totalemment

7. J'ai souvent fini de faire les choses plus tôt que nécessaire.

- 0 - Absolument pas
 1 - Un peu
 2 - Moyennement
 3 - Beaucoup
 4 - Totalemment

8. J'ai souvent l'impression de me retrouver à faire des cadeaux de Noël ou d'anniversaire à la dernière minute.

- 0 - Absolument pas
 1 - Un peu
 2 - Moyennement
 3 - Beaucoup
 4 - Totalemment

9. En général, je termine dans la journée ce que j'avais prévu de faire.

- 0 - Absolument pas
 1 - Un peu
 2 - Moyennement
 3 - Beaucoup
 4 - Totalemment

10. Je n'arrête pas de dire « Je le ferai demain »

- 0 - Absolument pas
 1 - Un peu
 2 - Moyennement
 3 - Beaucoup
 4 - Totalemment

Êtes-vous procrastinateur ?

En quoi les phrases ci-contre vous décrivent-elles ?

Additionnez vos scores des questions 1, 4, 5, 8 et 10, et retranchez les scores des questions 2, 3, 6, 7 et 9.

RÉSULTAT :

Entre - 20 et - 11 : Vous n'êtes absolument pas procrastinateur. Votre devise : le monde appartient à ceux qui se lèvent tôt ! Quand vous êtes focalisé sur un travail et une échéance, vous faites le nécessaire pour ne pas être pris de court. Les tâches rébarbatives ne vous effraient pas, et vous savez que plus vite vous en aurez fini, mieux cela vaudra. Votre sens de l'anticipation, de l'organisation et des responsabilités vous mettra à l'abri de bien des déconvenues.

Entre - 10 et - 1 : Vous êtes organisé et prévoyant, mais avec de temps en temps une petite réticence pour les besognes ennuyeuses. L'aspirateur à passer ? Un coup de peinture à donner aux volets ? Ce n'est pas urgent. Vous préférez jouer à votre jeu vidéo préféré. En revanche, s'il y a un devoir ou un projet important à rendre, vous serez vigilant. Question de priorités.

Entre 0 et 10 : Vous avez une tendance à repousser les échéances. L'idée de vous atteler à vos révisions, ou de vous colliner toutes les factures en attente vous fait mal (rien que d'y penser). Vous attendez souvent plusieurs jours avant de vous y mettre, car le simple fait de penser à autre chose ou de vous distraire avec vos amis vous reconforte et permet d'oublier temporairement. Parfois, vous vous réveillez à temps, juste assez tôt pour éviter la catastrophe. Mais il vous arrive d'être sur le fil. Réfléchissez sérieusement à la façon d'améliorer les choses. Souvent, à ce stade, se rendre compte que le travail est moins terrible des qu'on l'a commencé peut être salutaire.

Entre 11 et 20 : Vous êtes procrastinateur avéré. Cette faiblesse vous empoisonne la vie. Dès qu'une tâche pénible s'annonce, vous sautez sur la moindre occasion pour faire autre chose. Un ami passe et vous propose une partie de foot ? Ça ne se refuse pas ! Une émission de divertissement passe à la télé ? Ce serait dommage de la rater. À l'arrivée, rien n'est fait. Vous vous mettez en danger dans vos études ou au travail, et votre maison est dans un état calamiteux. Quant à vos proches, ils en ont souvent assez d'attendre de passer derrière vous pour que les choses soient faites. Une psychothérapie peut être utile.

Questionnaire adapté de l'échelle de procrastination de Lay, 1986.