

Procrastination

Mise à jour : 17 Février 2016

La maladie

Physiopathologie

Le « biais du présent » caractérise le fait, pour le patient, d'être bien souvent incapable de comprendre que ce qu'il veut à long terme et ce qu'il veut maintenant, tout de suite, est différent. Bien que rationnel et responsable en ce qui concerne ses intentions et engagements à l'égard d'autrui, il ne l'est pas à son propre égard : c'est le fossé intention-action (Intention-Action Gap). La procrastine, neuromédiateur ubiquitaire libéré de manière pulsatile ou compulsive par le PRF hypothalamique, en est un marqueur.

Génétique

Ce trouble de l'exécution (Goal Management Failure) est en partie génétiquement défini.

Épidémiologie

Les sondages organisés à l'occasion de la journée annuelle du 25 mars consacrée à la procrastination sont concordants : environ 20 % de la population adulte et 50 % de la population jeune en cours de scolarité s'autodiagnostiquent procrastinateurs sévères et chroniques. Les pourcentages incluant les patients en état de déni sont certainement beaucoup plus élevés. AE

Complications

La procrastination sévère (stade IV) est facteur d'anxiété, de mauvaise performance scolaire ou professionnelle, de mauvaise qualité de vie, voire de dépression majeure. Grade A L'entourage peut également souffrir de troubles de l'humeur, allant d'une tension à une bouffée d'ire avec agressivité pouvant conduire à l'hospitalisation (du sujet atteint de procrastination, généralement).

Diagnostic

La procrastination est une tendance à remettre systématiquement à plus tard une ou des action(s) qui s'impose(nt) au patient.

Ne figurant pas au DSM-5, elle n'est pas considérée comme une pathologie aux États-Unis, mais est référencée, en France, parmi les troubles du comportement.

La procrastination peut être douloureusement ressentie par le patient, créant anxiété, dépression. Comme un comportement addictif, elle peut avoir des conséquences sociétales graves. Grade A À ce titre, elle mérite de figurer dans VIDAL Recos.

Le dosage de la procrastine ou du PRF (Procrastin Releasing Factor) permet de confirmer le diagnostic en cas de doute (valeur seuil > 5 ng/ml).

La classification, basée sur le temps de résistance à l'exécution de la tâche, évalue la sévérité de la procrastination (voir plus loin Évaluation) :

Un stade I de procrastination apporte une protection humorale, tenant le patient à l'abri des pressions sociales ou familiales excessives.

Un stade II de procrastination doit alerter sur un risque de passage à la chronicité.

Un stade III à IV correspond à une procrastination effective, voire sévère.

Quels patients traiter ?

Tout patient se déclarant (ou étant déclaré) souffrir de procrastination doit bénéficier d'une prise en charge adaptée.

L'entourage d'un patient en procrastination stade IV doit bénéficier d'une aide et d'un soutien. Grade A

Objectifs de la prise en charge

Amélioration des symptômes.

Prévention des complications familiales et psychosociales.

Prise en charge



1 Diagnostic

Éliminer les diagnostics différentiels :

Paresse : le procrastinateur est en effet capable d'une frénésie d'activités (courses, grand ménage de printemps, travaux de peinture, prise en charge de grands-parents, maintenance informatique, etc.), tant que ces actions n'ont aucun rapport avec la tâche problématique.

Oblomovisme (in Gontcharov) : le syndrome d'horreur de la prise de décision est alors associé à une apathie globale (léthargie, inertie, rêverie inactive).

Le questionnaire PASS ([Procrastination Assessment Test](#)) est parfois utilisé, ou l'un des tests 007 ou Game Over décrits dans la rubrique Évaluation (voir plus loin).

Le dosage de la procrastine est utile : un seuil > 5 ng/ml confirme le diagnostic en cas de doute.

2 Stades de procrastination

Un stade I définit la présence d'une protection humorale contre les pressions familiales ou sociales.

Une procrastination stade II à III peut être assumée, voire revendiquée. Des cas sont décrits dans la littérature : cas Proust (« Cette habitude, vieille de tant d'années, de l'ajournement perpétuel », in À la recherche du temps perdu, tome 6, La Prisonnière), ou cas Colette (« Je remercie à présent chacun des contretemps qui m'empêchèrent d'approfondir ma connaissance de la forêt rambolitaine : la paresse, l'âge, le penchant à procrastiner », in Pays connu).

3 Comorbidités psychiatriques

Ces comorbidités doivent être dépistées car elles imposent le recours à un avis médical, voire psychiatrique Grade B :

phobie, en particulier administrative ou « syndrome de Tévenou » (vraisemblablement la conséquence sociale grave d'une procrastination) ;

dépression ;

TDAH (trouble déficit de l'attention/hyperactivité) : facteur de risque du fait d'une faible capacité à filtrer les stimuli distrayants.

4 Facteurs aggravants

Une automédication par des CE Drugs (Cognitive Enhancement Drugs) : psychostimulants (enflétamines, nifénidate, saranmobil, etc.), antidéméntiels (mémépatine, papiram, volézépil), antidépresseurs (cédlabonecam, tépacrétine, éclertamine) peut compliquer une procrastination et justifier un avis spécialisé.

La recherche de prise d'alcool ou de substances récréatives est impérative.

Cas particuliers

Procrastination du coucher (Bedtime Procrastination)

C'est une anomalie du comportement aussi fréquente chez l'adulte que chez l'enfant. Comme beaucoup d'autres formes de procrastination, elle serait liée à un mauvais contrôle de son comportement propre.

Elle consiste à retarder l'heure du coucher sans raison. Elle s'associe à une insuffisance de sommeil.

Elle doit être distinguée, chez les vieux couples, de la phobie de l'acte sexuel en cas de coucher trop précoce.

Procrastination scolaire et universitaire (Academic Procrastination)

La procrastination scolaire se prolonge souvent en procrastination de l'universitaire, ou phobie de la page blanche.

La procrastination au cours des cursus scolaires et universitaires gêne les performances d'apprentissage et nuit à la santé. Elle est cause d'anxiété également chez les parents, qu'elle peut conduire à des troubles du comportement à type d'agressivité et/ou de dépression.

Procrastination chez la femme en âge de procréer/grossesse

Chez la femme en âge de procréer, un retard de règles > 7 jours (avec une procrastination diagnostiquée stade IV) nécessite tout de même la réalisation d'un test de grossesse.

Chez la femme enceinte, une procrastination stade IV peut se manifester par un dépassement du terme nécessitant un déclenchement du travail ou une césarienne.

Procrastination et exonération

La procrastination peut être à l'origine d'une constipation opiniâtre, voire d'une impaction.

Procrastination chez le sujet âgé

Certaines études relieriaient l'allongement de la durée de vie à l'augmentation de la prévalence des procrastinateurs stades III et IV. Le décès serait en effet toujours remis au lendemain. La procrastination serait un facteur d'immortalité. AE

Une recherche de troubles du comportement chez les signataires de ventes en viager est à envisager.

Procrastination médicale

Elle consiste en la remise au lendemain de la lecture de VIDAL Recos, qui serait pourtant bien utile le jour même (au mieux durant la consultation). Grade A

Évaluation

Le test 007 est proposé : le DVD du dernier James Bond ou Star Wars est posé sur la table du salon, à côté de celui de L'île nue de Kaneto Shindô (ou tout autre chef-d'œuvre que le patient aura annoncé vouloir voir à tout prix depuis des années). Si le patient choisit l'un des deux premiers, il est à risque de procrastination.

Le test Game Over consiste à laisser seul le patient avec une déclaration de revenus à remplir et un ordinateur équipé d'une connexion wifi et de jeux. Ce test peut être effectué avec un sujet pédiatrique en remplaçant la déclaration par un devoir scolaire (de mathématiques, de préférence). Le test est à interpréter de la façon suivante :

Test négatif : exécution de la tâche imposée (déclaration de revenus ou devoir scolaire) avant la fin de la 1re heure. Réponse excessive à une stimulation proche de l'hypersensibilité : orienter le patient vers un allergologue.

Stade I : exécution de la tâche après une période comprise entre 1 et 3 heures. protection humorale efficace probable contre le stress environnemental.

Stade II : exécution de la tâche après une période comprise entre 3 et 8 heures. Patient à risque de procrastination.

Stade III : exécution de la tâche après une période comprise entre 8 heures et 7 jours. Procrastination effective du sujet : une prise en charge est conseillée pour le patient.

Stade IV : exécution de la tâche après une période comprise entre 7 jours et le dépassement de la date limite de retour du document. Procrastination sévère : prise en charge recommandée pour le patient et son entourage.

Conseils aux patients

L'éducation du sujet est indispensable, l'acceptation du symptôme procrastination devant conduire à la prise de conscience des sujets : « We need help to help ourselves ».

On ne doit pas sous-estimer la douleur de la procrastination chez certains sujets. Des messages comme « Ne jamais remettre au lendemain ce que l'on pourrait faire le surlendemain » (O. Wilde) sont éducatifs, mais franchement déplacés.

Le sujet devra apprendre à reconnaître les symptômes associés à la procrastination.

On peut conseiller l'appropriation de mantras comme « Un jour à la fois » de Breton, ou la lecture itérative de l'ode d'Horace à Leuconoé : « Carpe diem » (livre 1, ode 11).

Les patients peuvent être orientés vers des groupes d'entraide, voir Traitement non médicamenteux.

Traitements

Médicaments cités dans les références

La procrastination n'étant pas considérée comme une pathologie, elle n'intéresse que marginalement l'industrie pharmaceutique.

Prophylaxie

> Laurus nobilis

Le Laurus nobilis est recommandé en prophylaxie. Grade C La prescription est non renouvelable et le Laurus nobilis ne doit être délivré qu'en boîte unitaire.

Les effets indésirables, à type d'hypertrophie céphalique (syndrome du Melon) et de gonflement de l'articulation supinale de l'arrière-pied, imposent une surveillance rigoureuse.

Laurus nobilis

[laurier couronne, disp capillaire GG](#)
[médaille, anneau pectoral](#)
[coupe or 1000 mg, disp p nébul d'ego](#)
[coupe argent, 250 mg, disp p nébul d'ego](#)
[coupe bronze, 15 mg, disp p nébul d'ego](#)

> Tutimékan, fodrèlfer

Le tutimékan et le fodrèlfer sont deux molécules ayant été chacune évaluée dans la prophylaxie de la procrastination. Ces médicaments ne sont pas disponibles en France, mais bénéficient d'une ATU de bataillon et peuvent être obtenus sur demande écrite adressée à la Commission européenne et au ministère de la Santé et des Services sociaux, en remplissant respectivement pour chaque institution : deux formulaires européens (Cerfa 20202*0) en anglais et en français, ainsi qu'une attestation de demande auprès de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé en trois exemplaires (dont un à conserver). La prescription nécessite par ailleurs un accord préalable avec l'Assurance maladie.

Les médicaments contenant ces molécules n'étant pas commercialisés en France, ils ne sont pas listés ci-dessous.

Traitement

> Apiacées

Des produits de la famille des apiacées (anciennement dénommée ombellifères ou carotte) ont pu être proposés dans la prise en charge de la procrastination. Bien qu'ayant toujours une indication dans ce trouble, leur efficacité a été établie avec un faible niveau de preuve : ASMR modéré.

Daucus carota

pèzate

[carottes vichy, granul disp](#)
[carottes râpées, cp quadriséc](#)
[carottes purée, granul](#)
[jus de carotte, sol buv](#)
[prime, sol en flacon](#)
[argent de poche, sol buv en gouttes](#)

> Fokonsimet

Le fokonsimet, en comprimé à motivation prolongée, a permis de réduire le temps de résistance à la tâche imposée de 15 jours à 14,75 jours dans l'étude IDI KILL FRA (Old England Journal of Medicine, avril 2015).

posologie | La posologie du fokonsimet est de 1 comprimé MP le matin, avant le lever, en position assise.

fokonsimet

[Motiven 15 mg cp MP](#)

> Procrastinazumab

Le procrastinazumab est un biomédicament, anticorps humanisé anti-récepteurs à la procrastine. Traitement d'exception permettant l'exécution immédiate d'une tâche, il est parfois mal supporté. Il est difficile à renouveler du fait du risque de réaction anaphylactique brutale et du rebond fréquent 48 heures plus tard.

procrastinazumab

[Féleutoudsuit 10 mg sol inj en seringue préremplie](#)

Médicaments en attente d'évaluation à long terme

> Ocytofédine

L'ocytofédine, médicament antagoniste de la procrastine, a été étudiée lors d'une étude en double aveugle à deux bras croisée sur des patients (très) naïfs. Les résultats, à la limite de significativité, sont en attente de publication.

Enfinfénor n'a pas encore obtenu d'autorisation de mise sur le marché. Promise pour décembre 2015, elle a été reportée à février 2016, puis avril 2016...

Médicaments non cités dans les références

> Bastum

Différentes formes et présentations de bastum existent sur le marché. Leur utilisation a fait l'objet d'alerte de vigilance et reste à ce jour très controversée.

bastum

taxine

[bâton, disp sans sucre](#) **Re**
[fouet, non enrobé non édulcoré](#)
[martinet dosage pédiatrique arôme tarte](#)
[prune, cp séc](#) **Gg**
[redressement, disp pour aspiration bancaire](#)

Traitements non médicamenteux cités dans les références

Soutien psychologique

Une procrastination sévère peut justifier un recours à un psychologue. Il proposera une prise en charge thérapeutique par une des méthodes suivantes, peu importe laquelle, selon lui ce sera toujours la meilleure : thérapie cognitivo-comportementale Grade B , reconditionnement par internet, agenda électronique, postito-thérapie AE , art thérapie, traitements corps-esprit, méditation.

Objectifs :

Accepter de modifier son comportement.

Analyser les habitudes et les pensées qui alimentent la procrastination.

Accepter ce comportement pour se mettre dans un état d'esprit favorable à l'utilisation des outils disponibles.

Accepter de réfléchir sur sa réflexion, et développer ainsi une maîtrise de soi qui autorise une répartition stratégique de l'attention.

Accepter de demander de l'aide (groupe d'entraide, Procrastinator Anonymous, blogs) pour analyser et améliorer états de mésestime de soi, peur, anxiété, difficulté de concentration, mauvaise gestion du temps, perfectionnisme, etc.

Dans la mesure où le trouble du comportement est accepté et assumé, les outils suivants peuvent être mis à disposition :

Échelle d'évaluation de ses buts, forces, faiblesses, priorités.

Carnet de définition de ses buts.

Bobines de liens personnels entre les tâches, besognes, devoirs et les buts concrets.

Agenda quotidien rigoureusement structuré.

Rétroplanning des objectifs en étapes et concentration sur le premier, puis le deuxième, etc.

Télécommandes : gérer la télévision, les outils informatiques (couper le wifi, arrêter les jeux, consulter ses e-mails suivant un programme défini).

Bouton off de l'ordinateur.

Centres de traitement

Dans les cas graves de procrastination universitaire, l'étudiant récalcitrant pourra être envoyé dans un Academic Success Center aux États-Unis (par exemple celui de l'Oregon). Cette cure n'est pas prise en charge par la solidarité nationale.

Références

La Procrastination, Perry J., Éd. Autrement, 2012.

« Understanding and Treating Procrastination : a Review of a Common Self-regulatory Failure », Rozental A., Carlbirg R., Psychology, 2014, n° 5, pp. 1488-1502.

<http://dx.doi.org/10.4236/psych.2014.513160>

« Un jour à la fois », Breton A., Ouellette R.

<https://www.youtube.com/watch?v=n0pM7RQDX38>

Oblomov, Gontcharov I., 1859.

Les Auteurs