

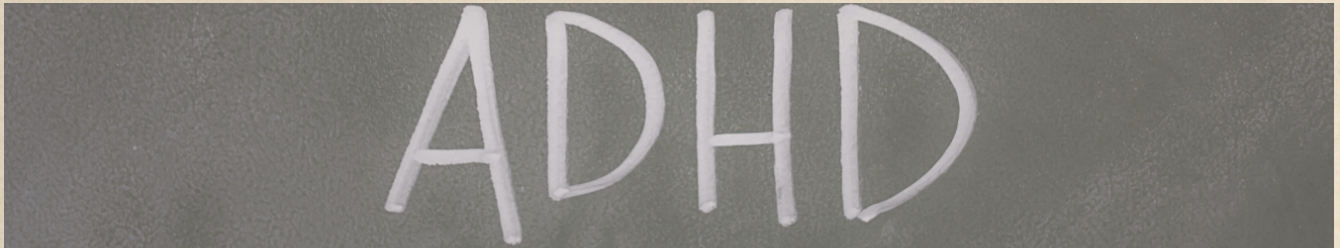
C'EST PAS SI SIMPLE

SOUTIEN - ÉCOUTE - DESTIGMATISATION

01

04 Janvier 2026

PSY-EMOI



LA PROCRASTINATION

COMME MÉCANISME D'AIDE CORPOREL ET MENTAL POUR LES PERSONNES AVEC TDAH

La procrastination est souvent perçue comme un défaut, un signe de paresse ou de manque de sérieux. Mais si l'on change de perspective, elle pourrait représenter une stratégie naturelle d'adaptation, particulièrement pour les personnes vivant avec un TDAH (Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité).

Loin d'être uniquement un frein, procrastiner peut offrir un moment précieux pour calmer les émotions, structurer les pensées et identifier les priorités essentielles. Dans une société qui valorise la vitesse et la productivité constante, il est temps d'envisager ce comportement sous un angle plus nuancé et d'en reconnaître les dimensions parfois fonctionnelles.

Pour les personnes avec TDAH, les émotions peuvent être intenses et les pensées s'emmêler comme un nœud difficile à défaire. Imaginez le cerveau comme le moteur d'une voiture : chez une personne avec TDAH, ce moteur a tendance à s'emballer, les pièces tournent à toute vitesse, et l'ensemble semble partir dans tous les sens sans réellement avancer.

Dans ces moments, la procrastination agit comme un arrêt forcé, une pause qui oblige à lever le pied. Elle permet de calmer ce moteur qui surchauffe, d'éviter le sentiment d'être submergé et de reprendre son souffle avant de s'engager dans une tâche exigeante. Même lorsqu'une activité est repoussée, l'esprit continue souvent à y travailler en arrière-plan, comme s'il rangeait discrètement les idées. Ce qui peut sembler être du temps perdu devient alors une forme de préparation implicite à l'action.

Un autre aspect positif de la procrastination, particulièrement pour les personnes avec TDAH, réside dans sa capacité à faciliter un tri inconscient des priorités. En reprenant l'image du moteur, ce temps d'arrêt permet de vérifier ce qui est véritablement important, de réorganiser les idées et de déterminer par où commencer. Face à une multitude de tâches, il est facile de se sentir noyé ; or, en différant certaines d'entre elles, on finit souvent par distinguer ce qui requiert une attention immédiate.

De nombreuses personnes avec TDAH fonctionnent d'ailleurs mieux sous pression, comme si l'urgence des derniers instants stimulait leur énergie et leur concentration. La procrastination devient alors une tactique involontaire mais efficace pour se focaliser sur l'essentiel. Une fois ce tri effectué, le « moteur cérébral » retrouve un rythme plus stable, prêt à fonctionner sans s'emballer. *“Il est également possible de procrastiner dans un domaine tout en progressant dans un autre.”*

Par exemple, on peut repousser des tâches administratives fastidieuses tout en s'investissant avec passion dans un projet créatif ou un hobby motivant. Cela montre que la procrastination n'est pas une inertie totale, mais plutôt une redistribution de l'énergie vers ce qui fait sens à un moment donné.

Cependant, cette adaptation comporte aussi des risques. Une procrastination excessive peut générer de la culpabilité, accroître le stress, compromettre le respect des délais ou compliquer la reprise des activités. Il est donc crucial d'en reconnaître les limites tout en acceptant ses aspects utiles.

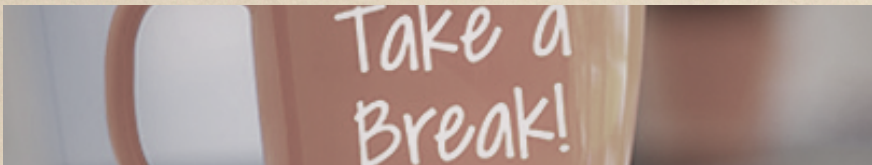
C'EST PAS SI SIMPLE

SOUTIEN - ÉCOUTE - DESTIGMATISATION

02

04 Janvier 2026

PSY-EMOI



Plutôt que de lutter systématiquement contre ce réflexe, les personnes avec TDAH peuvent apprendre à l'approprier en mettant en place des stratégies simples : listes de tâches, rappels, plages de pause délimitées, ou techniques de micro-démarrage. En s'autorisant à procrastiner de manière contrôlée. Par exemple en se fixant un temps défini pour faire une pause, il est possible de transformer ce mécanisme en outil de gestion du stress et d'organisation personnelle. Comprendre que la procrastination peut être une réaction normale du corps et de l'esprit face à un fonctionnement neurodivergent aide à réduire l'auto-jugement et à cultiver une attitude plus bienveillante envers soi-même.

D'un point de vue neurocognitif, la procrastination peut être envisagée comme un mécanisme autorégulateur compensatoire. Le TDAH étant associé à des difficultés de modulation de l'éveil cortical et à une labilité émotionnelle, le report des tâches peut, dans certains contextes, fonctionner comme un régulateur homéostatique, limitant la surcharge cognitive et permettant un traitement différé des stimuli émotionnels. Par ailleurs, ce comportement peut s'accompagner d'un tri implicite et émotionnel des priorités, ainsi que d'une augmentation transitoire de la motivation sous contrainte temporelle, conformément aux principes de la Théorie de la Motivation Temporelle.

Ainsi, sans se réduire à un simple échec de l'autorégulation, la procrastination peut remplir, de manière ponctuelle et contextuelle, certaines fonctions adaptatives, telles que la protection contre l'épuisement, une allocation plus ciblée des ressources attentionnelles et une préparation progressive à l'action. Ces bénéfices demeurent toutefois souvent instables et susceptibles d'engendrer des coûts à long terme.

Dans cette perspective, la procrastination notamment dans le contexte du TDAH, ne doit pas nécessairement être envisagée comme un comportement à éradiquer systématiquement. Elle peut être comprise comme un signal autorégulateur interne, comparable à une soupape de décompression qui contraint le système cognitif à ralentir lorsque la pression émotionnelle et attentionnelle devient excessive, offrant ainsi un espace transitoire propice à l'apaisement, à la clarification des priorités et à la préparation de l'action.

Bien entendu, il importe de trouver un équilibre pour éviter qu'elle ne devienne un fardeau. Mais en la comprenant et en l'acceptant, il est possible d'en faire une alliée. Dans une société obsédée par la rapidité et les résultats, rappelons-nous que chacun avance à son rythme et que certains comportements apparemment contre-productifs peuvent, contre toute attente, devenir des clés pour progresser de manière plus harmonieuse et adaptée.

"Prenez le temps d'explorer votre propre fonctionnement avec bienveillance. Un accompagnement adapté avec des professionnels compétents, peut vous révéler les outils concrets pour transformer vos particularités TDAH en véritables forces au quotidien."

Virginie MADER Présidente de PSY-EMOI

Références :

- Barkley, R. A. (2015). Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment (4th ed.). Guilford Press.
- Castellanos, F. X., & Tannock, R. (2002). Neuroscience of attention-deficit/hyperactivity disorder: The search for endophenotypes. *Nature Reviews Neuroscience*, 3(8), 617-628.
- Shaw, P., Stringaris, A., Nigg, J., & Leibenluft, E. (2014). Emotion dysregulation in attention deficit hyperactivity disorder. *American Journal of Psychiatry*, 171(3), 276-293.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889-913.



L'équipe de l'association PSY-EMOI vous remercie pour votre lecture et votre soutien

