



LE SYNDROME DE LA CIGALE
OU COMMENT TOUT REMETTRE
À PLUS TARD PAGES 4 ET 5



MARIE-CLAUDE
LORTIE

CHRONIQUE

Le mensonge du temps au bureau

Généralement, quand on parle de perte de temps au bureau, d'heures gaspillées ou de flânerie injustifiée, on pense à tous ces employés qui placent, consultent compulsivement leur courriel personnel ou magasinent sur Internet.

Mais si vous parlez de perte de temps à certains employés de grandes entreprises — bureaux d'avocats, de comptables, de consultants en gestion et autres fabricants d'avions et compagnies de téléphone, notamment — et même du gouvernement, ils vous parleront peut-être aussi, très en secret, d'une autre catégorie d'heures passées au bureau en pure perte, ou presque. Celle des heures tardives et souvent de week-end dont l'objectif est de montrer au boss et aux collègues qu'on est là.

En anglais, on appelle ça le *face time*. C'est le temps consacré d'abord et avant tout à se montrer la face. Du temps destiné à assurer une présence en chair et en os au bureau pour dire haut et fort que non, on n'est pas un de ces paresseux qui punchent et rentrent à la maison en courant dès qu'ils le peuvent.

Avec les BlackBerry, courriels à distance et autres portables, pourtant, se trouver physiquement au bureau n'a jamais été aussi peu justifié. L'important n'est-il pas d'envoyer le bon courriel au bon moment? Qui veut savoir si vous êtes à votre bureau ou sur votre Hip-Top, au parc avec les enfants?

Peu importe. Bien des patrons continuent de se dire « me semble » quand un employé leur annonce qu'il travaille de la maison. Et s'émerveillent devant le courriel envoyé à minuit un lundi soir.

Car pour avoir l'air de travailler fort (et on pourrait ajouter : augmenter ses chances de promotion), il faut travailler tard, confiait récemment le chercheur américain Adrian Gostick au *New York Times*. « La première source de reconnaissance, au travail, est l'effort que l'on met dans ses fonctions. Or, typiquement, cet effort est associé à des heures plus longues et après les heures normales », affirme le consultant en ressources humaines.

N'est-il pas temps de renverser la vapeur?

Pourquoi découragerait-on un parent, par exemple, d'être à la maison entre la sortie de l'école et le dodo si on sait que la technologie lui permet facilement de reprendre le travail plus tard, à la maison? N'est-il pas temps de dénoncer cette façon de faire poussièreuse et inefficace?

La flexibilité des horaires — dans les secteurs où cela est sensé, évidemment — est un élément-clé de la réelle productivité.

Il est temps que les dinosaures réalisent que le *face time* injustifié fait partie de la vraie perte de temps. Guère mieux que visionner Apache sur YouTube. Et pas mal moins amusant.

COURRIEL
Pour joindre notre journaliste:
mdc2@lapresse.ca

HAUTE TENSION AU KOSOVO



Après la guerre de 1999, le Kosovo, cette province du sud de la Serbie où vit une population à majorité albanaise, a été placé sous la tutelle des Nations unies en attendant que l'on décide de son sort. La semaine dernière, un émissaire de l'ONU a proposé que le Kosovo accède à l'indépendance — un scénario rejeté avec véhémence tant par la minorité serbe au Kosovo que par Belgrade. *La Presse* s'est rendue sur place cette semaine alors que le Conseil de sécurité entreprend des discussions finales sur cette question potentiellement explosive.

À LIRE EN PAGES 2 ET 3



PHOTO DIMITAR DILKOFF, AFP

PLUS

Une province sous tutelle

MARC THIBODEAU

KOSOVO POLJE — Le 28 juin 1989, Slobodan Milosevic, président de la Yougoslavie, réunit un million de partisans non loin de la capitale du Kosovo, Pristina, pour commémorer le 600^e anniversaire de la bataille du « champ des Merles ».

À la suite de cette bataille, qui avait opposé les troupes chrétiennes du prince serbe Lazar à l'armée du sultan Murat 1^{er}, les Serbes étaient passés sous le joug ottoman pour cinq siècles. Le souvenir de cette « glorieuse défaite » est devenu, sous l'impulsion de Milosevic, l'un des moteurs d'un renouveau nationaliste qui sèmera, à terme, la désolation dans les Balkans.

Milosevic, qui voit dans le Kosovo le « berceau » de la civilisation serbe, exhorte ses compatriotes à garder en mémoire « l'héroïsme » des troupes du prince. La bataille est d'ailleurs commémorée par une très haute tour de pierres érigée dans les années 50.

Le monument se trouve aujourd'hui dans une zone à forte majorité albanaise, sous surveillance constante des forces de l'OTAN. Plusieurs chars, des barbelés ainsi que des dizaines d'hommes sont déployés afin de prévenir toute attaque visant à le détruire.

« Il n'y a pas eu d'incident... à ce jour », souligne avec un brin de pessimisme un soldat slovaque rencontré sur place.

Attachement historique

L'attachement historique de la population serbe au Kosovo est l'un des facteurs qui expliquent l'opposition féroce de Belgrade à une éventuelle indépendance de la province. Depuis la fin du sanglant conflit qui a opposé en 1999 les troupes yougoslaves aux combattants l'Armée de libération du Kosovo, la province est administrée par l'ONU.

Le médiateur finlandais chargé par les Nations unies de définir le statut le plus approprié pour le territoire kosovar, Maarti Ahtissari, a indiqué plus tôt cette semaine que l'indépendance est la seule solution pour assurer la viabilité économique et politique du territoire.

Il propose que le Kosovo devienne un État multiethnique. Pour une période transitoire, l'État serait placé sous la « supervision » d'un représentant international délégué par l'Union européenne et soutenu par l'OTAN.

Les groupes minoritaires auraient une représentation garantie à l'Assemblée nationale, où leurs représentants devraient approuver en majorité les mesures qui les viseraient en particulier.

Les dirigeants politiques albanais du Kosovo ont donné leur appui à ce scénario. Le premier ministre serbe, Vojislav Kostunica, y a quant à lui opposé une fin de non-recevoir. Il s'agit selon lui d'une tentative des Albanais de « s'emparer de 15 % du territoire de la Serbie. »

La Russie, alliée de Belgrade

Belgrade peut compter sur l'appui de la Russie, qui promet, forte de son veto, de s'opposer au Conseil de sécurité à toute « solution imposée de l'extérieur ».

Les États-Unis et l'Union européenne, qui soutiennent le plan du médiateur, affirment pour leur part qu'il est important de procéder rapidement, le statu quo étant « intenable ».

Richard Holbrooke, ancien ambassadeur de l'ONU, a prévenu la Russie qu'elle aurait une lourde responsabilité à porter en cas de blocage puisque cela risque de provoquer « une explosion de violence, voire un conflit au Kosovo ».

EN BREF

Le Kosovo est une province du sud de la Serbie. Elle compte environ 1,8 million d'Albanais et 100 000 Serbes. Elle a été placée sous administration des Nations unies en 1999 à la suite d'un conflit armé opposant les forces yougoslaves du président serbe Slobodan Milosevic aux combattants albanais séparatistes de l'Armée de libération du Kosovo (UCK).

À la suite de la guerre de 1999, le Kosovo, cette province du sud de la Serbie où vit une population à majorité albanaise, a été placé sous la tutelle des Nations unies en attendant que l'on décide de son sort. La semaine dernière, un émissaire de l'ONU a proposé que la province accède à l'indépendance – un scénario rejeté avec véhémence tant par la minorité serbe au Kosovo que par Belgrade. *La Presse* s'est rendue sur place la semaine dernière alors que le Conseil de sécurité entreprenait des discussions finales sur cette question potentiellement explosive.



Le général Douglas Earhart, commandant de la force américaine du maintien de la paix au Kosovo, survole le village de Ropotovo (est) au cours d'un exercice. Pas moins de 16 000 soldats de l'OTAN patrouillent le Kosovo, et un déploiement supplémentaire est en cours.

PHOTO. VISAR KRYEZIU, ARCHIVES AP

HAUTE TENSION



MARC THIBODEAU
ENVOYÉ SPÉCIAL
PRISTINA

« Nous ne voulons pas de vengeance. Ce que nous voulons, c'est seulement la vérité, savoir ce qui s'est réellement passé. » Ces propos sont ceux de Shaban Xheladini, un Albanais de 72 ans que *La Presse* a rencontré chez lui, dans les hauteurs de Pristina, la capitale du Kosovo.

Sa femme, Resmije, ne peut contenir sa tristesse. Leur fils, Arben, a été abattu le 10 février lors d'une manifestation tenue par le mouvement

Autodétermination, un groupe nationaliste albanais qui revendique l'indépendance « sans négociation » pour le Kosovo. « J'espère qu'il n'y aura plus jamais de sang versé pour le Kosovo », murmure sa mère en montrant une photo où l'on voit Arben, tout sourire, en compagnie de son père et de son fils de 3 ans.

Le jeune homme de 33 ans est mort lorsque les soldats de la Mission d'administration intérimaire des Nations unies au Kosovo (MINUK) ont tiré des balles en plastique sur les manifestants. Deux personnes ont été tuées et des dizaines d'autres ont été blessées.

Les protestataires cherchaient à forcer le passage pour pouvoir défilier à proximité des bâtiments onusiens et du Parlement kosovar. Lors d'une précédente manifestation, en novembre, des

jeunes avaient lancé des pierres et de la peinture sur les immeubles sans être importunés par les autorités.

« Ils auraient pu les dissuader d'une autre façon, leur faire peur... C'est peut-être un peu dur à dire, mais je pense qu'il y a eu une chasse aux lapins », estime le père d'Arben. Lui-même a toujours prêché la non-violence dans sa famille, même lorsqu'il a fallu fuir le Kosovo en 1999 pour échapper aux exactions serbes.

Les cicatrices de la guerre

Les traces des affrontements survenus à cette époque demeurent visibles un peu partout. On n'a qu'à rouler quelques kilomètres pour apercevoir les ruines de maisons ou de bâtiments détruits durant l'offensive serbe ou lors d'actes de représailles, après la guerre.

Dans la plupart des villes et des villages, les Albanais ont érigé des monuments en l'honneur des soldats de l'Armée de libération du Kosovo (UCK) tombés durant le conflit. C'est le cas notamment sur la place centrale de Pristina, où un adolescent albanais tué au combat est représenté avec une mitraillette à la main. La statue est surmontée d'une grande banderole représentant l'ex-président kosovar Ibrahim Rugova, surnommé le « Gandhi des Balkans » en raison de l'approche pacifiste qu'il préconisait pour lutter contre Belgrade.

La capitale kosovare, un chaotique assemblage de bâtiments modernes, de bicoques décrépites et de vieilles mosquées, est prise d'assaut par les employés des organisations internationales. On les reconnaît facilement à leurs luxueux

SERBES DU KOSOVO

Entre peur

MARC THIBODEAU

BREJCE — Miodrag Jovanovic vit à Brejce, un village situé non loin de la capitale kosovare, Pristina. Il n'entend pas rester au Kosovo pour voir ce que deviendra sa vie si la province du sud de la Serbie devient un État en bonne et due forme.

« Si ce plan se réalise, nous, les Serbes, n'aurons plus rien à faire ici », souligne l'homme de 58 ans.

« Tout le monde ici veut vendre et partir en Serbie », souligne son fils, Vladic. Les panneaux « à vendre » posés sur plusieurs maisons confirment cette affirmation.

Le jeune homme de 27 ans, boucher et père de famille, affirme avoir perdu son emploi après la guerre. L'entreprise où il travaillait a été reprise par des Albanais. Depuis, sa famille vitote avec une modeste aide financière gouvernementale.

Vladic affirme qu'il n'a pas mis les pieds à Pristina depuis huit ans par crainte d'être attaqué : « Je ne sais pas à quoi ça peut ressembler aujourd'hui. Qui sait ce qui peut arriver, si j'y vais ? »

Les Jovanovic habitent à quelques dizaines de mètres des Bogujevci, une famille albanaise qui s'était réfugiée au Canada pendant la guerre, et qui est revenue au Kosovo quelques années plus tard.

Vesel Bogujevci souligne que des Serbes ont pillé et détruit sa maison durant la guerre. Lorsqu'il est revenu avec sa famille, les auteurs des exactions étaient partis, relate l'Albanais de 57 ans. Il a mis quatre ans à reconstruire sa maison avec le soutien de deux de ses fils, établis en Finlande. Des traces de balles sont toujours apparentes sur une bâtisse adjacente, à l'abandon.

Néanmoins, M. Bogujevci dit entretenir une relation polie avec



PHOTO HAZIR REKA, REUTERS

Dragica Besovic allume une chandelle au cours de l'exhumation de trois de ses proches, dans un cimetière de Pec (ouest du Kosovo), jeudi dernier. Ces cadavres seront réenterrés en Serbie, à l'instar des restes de centaines de Serbes déplacés au cours des dernières années.



PHOTO HAZIR REKA, ARCHIVES REUTERS

Le 3 mars dernier, à Pristina, des manifestants albanais du Kosovo brandissent la photo d'Albin Kurti, leader emprisonné du mouvement Autodétermination. Ce groupe revendique l'indépendance « sans négociation » pour la province du Kosovo, à forte majorité albanaise.

AU KOSOVO

véhicules tout-terrain blancs. Dans les multiples bars de la ville, ils côtoient la jeunesse locale, largement occidentalisée, qui est omniprésente : près de 70 % de la population du Kosovo a aujourd'hui moins de 30 ans.

« Une décision politique de tirer sur les gens »

Selon Glauk Konjufca, porte-parole du mouvement Autodétermination, le message envoyé par la MINUK aux manifestants de février était on ne peut plus clair. « C'était une décision politique de tirer sur les gens : ils voulaient nous faire peur, nous faire reculer... Le but, c'était de nous dire que l'on ne doit plus manifester », souligne-t-il.

Le mouvement Autodétermination recrute ses partisans essentiellement chez les jeunes

Albanais. Il voit les Nations unies comme une « puissance néocoloniale et antidémocratique » et réclame son départ dans les plus brefs délais.

Ses membres s'opposent énergiquement au plan du médiateur finlandais Maarti Ahtissari. Ce dernier, dans un rapport produit au début de la

La tension pourrait monter rapidement si le Conseil de sécurité repousse encore une fois toute décision définitive sur le statut du Kosovo,

semaine dernière, recommande au Conseil de sécurité d'accorder l'indépendance au Kosovo tout en maintenant, dans un premier temps, une « supervision » internationale (voir « Une province sous tutelle », ci-contre).

Le jeune homme de 25 ans, rencontré dans les modestes locaux de l'organisation, près du centre-ville, estime que le projet du médiateur prévoit des pouvoirs beaucoup trop importants pour la minorité serbe de la province, qui compte environ 100 000 personnes.

« Je pense que la communauté

tes alimenté l'insatisfaction de la population face aux Nations unies. Mais les Albanais du Kosovo se montrent généralement plus conciliants que le mouvement Autodétermination face au plan du médiateur onusien.

C'est du moins l'avis d'Alex Anderson, du groupe de recherche International Crisis Group. Selon lui, les Albanais accordent un soutien « large mais fragile » au passage graduel à l'indépendance complète du Kosovo, scénario que rejette catégoriquement la Serbie.

La tension, prévient l'analyste, établi à Pristina, pourrait monter rapidement si le Conseil de sécurité repousse encore une fois sa décision sur le statut du Kosovo. Les Albanais, en effet, s'impatientent face à un processus qui ne cesse de s'étirer en longueur.

Prêts à tout

L'OTAN, qui dispose de 16 000 soldats au Kosovo, se dit parée à une telle éventualité. « Si des actes violents surviennent, nous réagirons de façon très déterminée. Nous avons la capacité et les gens pour le faire », prévient le colonel Michael Knop, porte-parole des Forces multinationales pour le Kosovo, qui a accru sa visibilité sur le terrain depuis quelques semaines.

La situation est beaucoup plus calme que par le passé, dit-il, même si quelques incidents violents continuent de ponctuer le quotidien. Une grenade a ainsi été lancée il y a quelques jours dans un restaurant de la capitale, Pristina, sans faire de victimes. Une bombe a par ailleurs explosé devant un hôtel. « C'est une période cruciale durant laquelle il faut faire très attention », résume le colonel Knop.

et détermination

les Serbes du voisinage et croit que la paix est revenue pour de bon au Kosovo. « Nous avons de la rancune, c'est clair, mais on ne peut rien faire pour revenir sur ce qui s'est passé. On ne veut rien faire aux Serbes. »

Dans le village serbe voisin, à Ugljare, Slavolub Jovic se montre moins conciliant. « Le Kosovo ne deviendra jamais indépendant. Il sera toujours serbe », tranche le vieil homme de 72 ans, qui n'a aucune intention de partir.

M. Jovic habite avec sa femme dans une vieille maison branlante sur un terrain bordé de déchets. Il a récupéré le tout en 2004, après que sa résidence à Kosovo Polje, non loin de là, eut été détruite par des Albanais. « Ils ont tout pillé et ils ont tout brûlé... Maintenant, c'est tout ce que j'ai », s'énerve-t-il en montrant une vieille voiture Yugo datant de l'époque communiste.

Il s'emporte en apprenant que le journaliste venu à sa rencontre est canadien.

« Demandez à votre président (sic) pourquoi il a bombardé mon pays! » déclare-t-il. Il fait allusion à la participation canadienne à la vague de bombardements lancée par l'OTAN en 1999 pour faire reculer les troupes yougoslaves.

Fracture

Cette année-là, une rumeur voulait que des Serbes soient à l'origine de la mort de trois jeunes Albanais trouvés noyés. En mars, trois jours d'émeutes antisérbes ont fait 19 morts et plus de 900 blessés.

Le souvenir des exactions survenues alors, et plus encore durant la guerre, entretient la méfiance entre Serbes et Albanais. La cohabitation pacifique dont rêvent les instances internationales est un vœu pieu à bien des endroits.

La fracture n'est nulle part plus apparente qu'à Mitrovica, une ville du nord du Kosovo. Là, la population est divisée presque parfaitement en fonction de son appartenance ethnique. Les Albanais vivent au sud de la rivière Itar, les Serbes au nord.

Le pont qui relie les deux rives a longtemps été gardé par des miliciens serbes redoutés pour leur brutalité.

Lors du passage de *La Presse*, quelques véhicules des Nations unies étaient stationnés sur le pont, où passaient tranquillement quelques piétons. Sur la rive, un ancien centre culturel a été transformé en base retranchée par les soldats de l'OTAN. Ces derniers assurent une surveillance constante de la zone, régulièrement survolée par des hélicoptères.

À un jet de pierre de là, dans une modeste maison, *La Presse* a rencontré l'un des leaders politiques de

la communauté serbe du Kosovo, Oliver Ivanovic. Il se montre des plus pessimistes sur les chances de réussite du plan mis de l'avant par le médiateur onusien.

Si le Conseil de sécurité l'applique dans sa forme actuelle, selon lui, il y a un fort risque que l'on assiste à la partition du nord de la province : les Serbes voudront se rattacher à la Serbie plutôt que de vivre dans un État à majorité albanaise.

Le scénario serait d'autant plus problématique, dit le politicien, que les Serbes du sud du Kosovo – près des deux tiers de la population serbe – se trouveraient isolés. En cas de partition, ils partiront d'eux-mêmes ou seront « chassés, voire tués ». Le scénario inverse se produirait probablement aussi pour les Albanais qui vivent au nord, dans les zones serbes. Cela relègue aux oubliettes toute possibilité d'État multiethnique.

Il serait préférable, juge M. Ivanovic, de laisser la question du statut en suspens et de mettre plutôt l'accent sur le redressement économique du Kosovo, l'une des régions les plus pauvres d'Europe.

Une telle relance ferait beaucoup pour apaiser les tensions ethniques, affirme ce gestionnaire de carrière, qui songe parfois à quitter la province tant la situation lui paraît désespérée.

Ce scepticisme ne trouve pas écho chez Jelena Bjelica. Serbe originaire de Belgrade, elle a fondé il y a un an, avec des collègues de Pristina, une publication destinée aux Serbes kosovars. Elle vise notamment à déconstruire, par un travail journalistique plus objectif, les « mythes » entretenus par les médias de Belgrade au sujet des Albanais et du Kosovo.

M^{me} Bjelica, qui vit depuis plusieurs années à Pristina, s'irrite lorsqu'on lui demande si elle a parfois des difficultés avec la population albanaise de la capitale, où ne vivent plus que quelques centaines de Serbes.

Selon elle, les médias internationaux plaquent un schéma simpliste sur le Kosovo : « À l'époque de la guerre, c'était les méchants Serbes qui persécutaient les pauvres Albanais. Maintenant, ce sont les méchants Albanais qui persécutent les pauvres Serbes », ironise la journaliste.

Les Serbes, dit-elle, n'ont aucune raison de partir si l'ONU applique le plan du médiateur : pour protéger les droits des minorités, le plan prévoit des mécanismes qui vont « au-delà » de ce que demandaient les Serbes.

Au bout du compte, c'est aux Albanais et aux Serbes du Kosovo de faire en sorte que le plan fonctionne, pense M^{me} Bjelica.

DOSSIER / PERDRE SON TEMPS AU BUREAU

LE SYNDROME DE LA

À l'école ou au bureau, une personne sur cinq se comporte jour après jour comme la cigale de la célèbre fable de La Fontaine. S'agit-il de perfectionnistes, d'inconscients ou d'irresponsables? Chose certaine, ces gens souffrent. Pour fuir leur sentiment de culpabilité, certains aggraveront les choses en s'évadant sans cesse dans le cyberspace ou même en noyant leur stress dans l'alcool...

MATHIEU PERREAULT

Comme la cigale de la célèbre fable de La Fontaine, les humains sont nombreux à remettre leurs tâches à plus tard. Dans chaque bureau et dans chaque école, au moins une personne sur cinq est atteinte de procrastination grave.

« J'ai travaillé avec des collègues turcs, péruviens, britanniques, australiens, espagnols, polonais et autrichiens, et la prévalence est partout la même », affirme Joseph Ferrari, psycho-

logue à l'Université DuPaul à Chicago, qui se penche sur le sujet depuis plus de 30 ans.

Les éternels adeptes du lendemain bousillent souvent leur vie personnelle ou professionnelle. Et ils bousillent aussi leur santé. Selon une recherche menée auprès d'étudiants de l'Université de Carleton en 2002, les grands procrastinateurs sont plus susceptibles que la moyenne de boire trop d'alcool, de mal manger, de ne pas faire d'exercice et de dormir trop peu. Ils sont aussi plus

susceptibles d'avoir des difficultés affectives.

Pour les psychologues, les mauvaises habitudes de vie s'expliqueraient en partie par une mauvaise estime de soi : qui se voit négativement a tendance à se conformer à cette image négative. Boire permettrait aussi d'éviter les émotions négatives provoquées par la procrastination.

Pourquoi on tarde

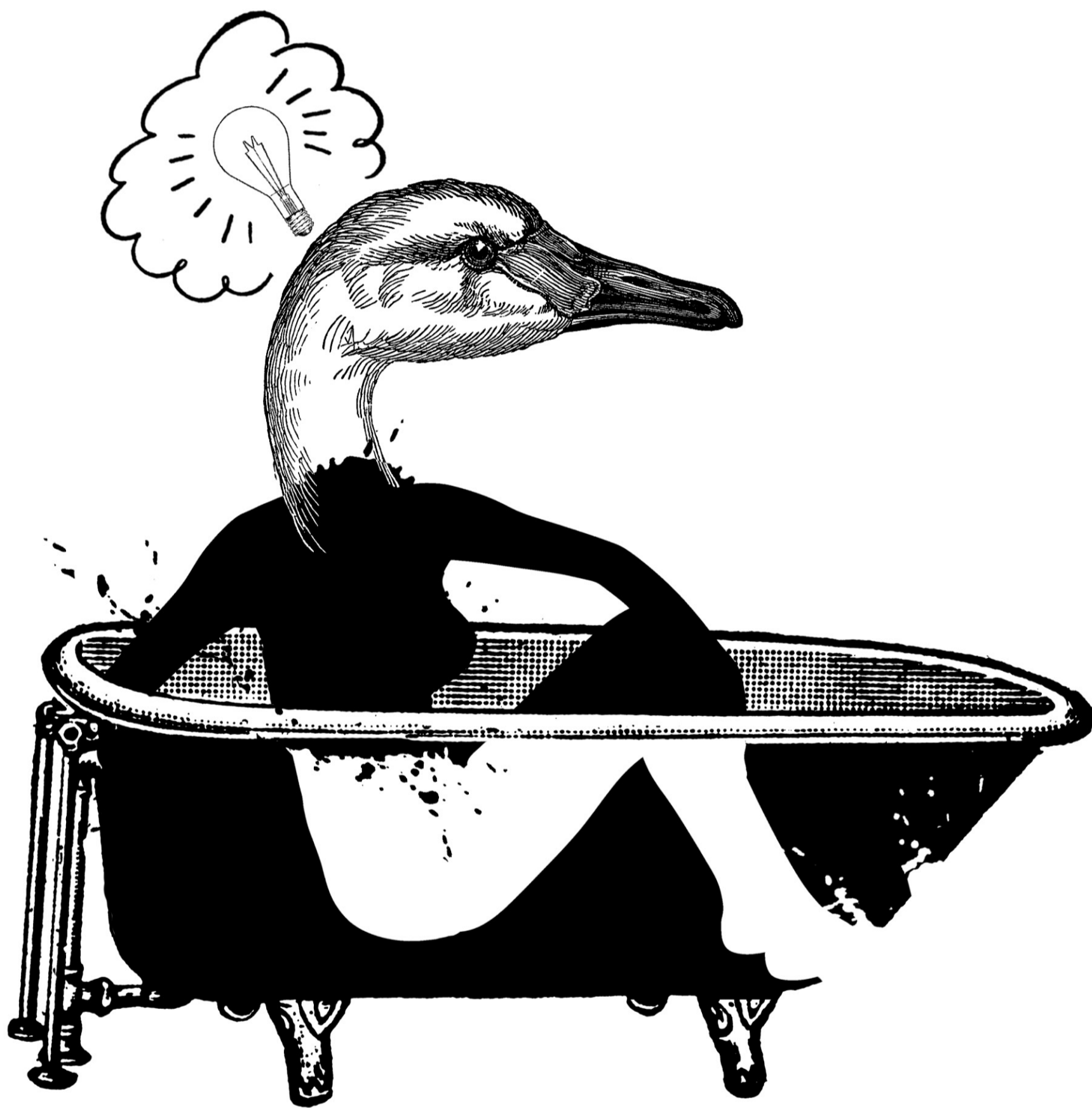
Quant à savoir ce qui amène certaines personnes à tout

remettre à plus tard, les hypothèses sont nombreuses. En 2003, des chercheurs torontois ont estimé que la procrastination est partiellement due à la génétique. Ils ont questionné 210 couples de jumeaux sur leur propension à remettre leur travail à plus tard. Les jumeaux identiques étaient plus similaires que les jumeaux fraternels dans le degré de procrastination. Au total, 22 % du risque de procrastination est lié aux gènes.

Des psychologues travaillant avec des économistes considèrent qu'il s'agit de simples lacunes cognitives, d'une mauvaise évaluation de ses propres intérêts. D'autres psychologues estiment plutôt que la cause est une incapacité à s'autoréguler, une sorte d'immaturité émotionnelle qui pousse à éviter le stress et les tâches pénibles.

Dans le camp des « économistes », se trouve le psychologue albertain Piers Steel, de l'Université de Calgary, et l'économiste californien Matthew Rabin. « Les gens pensent à court terme, vivent dans le présent. Leurs objectifs à moyen et long terme ne leur semblent pas importants, même s'ils ont des conséquences très importantes sur leur vie », explique M. Steel.

Dans l'optique du psychologue de Calgary, la procrastination est une « stratégie de vie ». « On parle des gens qui se rendent compte seulement à 50 ans qu'ils n'auront pas assez d'argent pour prendre leur retraite avant 75 ans. Ou de ceux qui prennent une hypothèque avec congé d'intérêts pour les deux premières années, mais avec un taux de 10 % par la suite. On peut toujours penser qu'on pourra s'arranger le temps venu; mais



Évaluez-vous

MATHIEU PERREAULT

1. J'ai souvent besoin de plusieurs jours avant de me décider à faire des tâches que je voulais faire immédiatement.

2. Je commence souvent des tâches que je ne finis pas.

3. Les tâches que je n'ai pas terminées me tracassent.

4. Je me sens souvent coupable parce que je sais que j'ai repoussé des échéances.

5. Je traîne souvent des lettres affranchies pendant plusieurs jours avant de les poster.

6. Je commence chaque jour avec une idée claire de ce que je veux accomplir pendant la journée.

7. Je complète souvent des tâches plus tôt que prévu.

8. Je suis discipliné quand il s'agit de suivre mes plans.

9. Je peux organiser mes journées de manière à ce que le soir venu, j'aie l'impression d'avoir accompli les tâches les plus importantes.

10. Je ne laisse pas les choses les plus importantes de ma vie se perdre dans le stress du quotidien.

Chaque réponse vaut entre un et quatre points. Pour les questions 1 à 5, un correspond à une réponse négative, quatre à une réponse positive. Pour les questions 6 à 10, un correspond à une réponse positive, quatre à une réponse négative. Plus le total des points est élevé, plus on est sujet à la procrastination. Ce test a été validé auprès d'un échantillon de 111 personnes, qui avaient un score moyen de 25.

Source : Université libre, Berlin, 2000

Neuf trucs pour cesser de tout remettre à plus tard

MATHIEU PERREAULT

1. Se fixer des objectifs faciles à mesurer et planifier comment on les atteindra, étape par étape. Il faudra réviser régulièrement le tout.

2. Annoncer ses plans à ses proches. La honte de ne pas parvenir à ses fins est souvent un moteur efficace pour surmonter le désir de paresse.

3. Établir et consulter souvent la liste des tâches, pour rayer celles qui sont accomplies.

4. Si possible, compléter une tâche dès qu'on y pense : la méthode idéale

pour accomplir de petites tâches comme la prise de rendez-vous.

5. Pour les tâches plus longues, utiliser la méthode des cinq minutes. On commence par se donner cinq minutes pour commencer la tâche. Ensuite, on s'accorde cinq minutes de plus pour continuer. Et ainsi de suite jusqu'à ce qu'on décide d'arrêter. La plupart du temps, la force d'inertie nous amènera à achever la tâche.

6. Planifier les tâches qui nécessitent de la concentration à des moments où il n'y aura pas d'interruption.

7. Planifier des moments pour les activités récurrentes (payer l'électricité le 20 de chaque mois).

8. Déléguer tout ce qui peut l'être.

9. Si on se remet à repousser le tout au lendemain, prendre le temps de réfléchir aux motifs qui nous poussent à agir ainsi et aux conséquences qui peuvent en découler. On peut aussi contourner le problème, par exemple en accomplissant une autre tâche urgente plutôt que de perdre totalement son temps.

Source : Adapté du livre *The Procrastination Workbook*, du spécialiste américain William Knaus

CIGALE

parfois ce n'est pas possible, et la plupart du temps le résultat est moins intéressant. »

À l'Université d'Ottawa, le psychologue Timothy Pynchyl a un autre point de vue. Plus une personne possède d'intelligence émotionnelle, moins elle aura tendance à procrastiner, dit-il. C'est aussi le cas si une personne a une identité bien définie ; elle sera alors mieux placée pour s'autodiscipliner et agir en fonction de ses propres intérêts. « C'est en partie pour cette raison que les étudiants sont plus vulnérables à la procrastination : ils sont plus immatures, leur identité est moins bien définie », précise le chercheur.

Une idée floue de sa propre identité explique aussi pourquoi la procrastination est plus fréquente chez les perfectionnistes, selon M. Pynchyl. « Pour pallier son immaturité, le procrastina-

teur va se fixer des idéaux, des objectifs irréalistes. Les écrivains qui souffrent de façon chronique de l'angoisse de la page blanche vont définir des conditions idéales pour l'écriture : dans la nature, sans distraction, avec un décor formidable. Alors que tout bon écrivain sait qu'il s'agit d'une question de discipline, qu'il faut savoir écrire malgré les distractions, suivre un horaire régulier si nécessaire. »

Quand l'autorégulation est difficile, le stress s'installe. « Pour supporter le sentiment de culpabilité lié à l'incapacité de s'autodiscipliner, on se dissocie de ses émotions, dit M. Pynchyl. On fuit vers des rêveries, on cherche des projets de voyages sur internet, on échappe à la réalité en placotant. Ou alors, on boit de l'alcool pour diminuer son niveau de stress, comme le font les alcooliques. »

Neuf façons de tout remettre à plus tard

MATHIEU PERREAULT

1. Éviter l'inconfort. C'est le but le plus souvent visé par les cigales de ce monde. Pour se corriger, elles doivent augmenter leur tolérance aux désagréments.

2. Ne pas finir ce qu'on commence. Une attitude fréquente, même si elle cause souvent des inconvénients financiers et personnels. Dans un tel cas, mieux vaut ne pas agir du tout que d'amorcer une tâche qu'on ne finira pas.

3. Douter de soi-même. Pour éviter des échecs, on reporte les décisions jusqu'à ce que le succès soit garanti, ou qu'il n'y ait plus qu'une seule option. Pour changer, il faut comprendre que la valeur d'une personne n'équivaut pas nécessairement à la valeur de ses actions.

4. Éviter les changements. Chaque fois qu'une nouveauté se profile à l'horizon, on se sent incertain et on aime mieux éviter d'y penser. Il faut reconnaître que les changements, même positifs, s'accompagnent toujours de stress et d'une période d'ajustement.

5. Être réactionnaire. On refuse un changement inéluctable, au lieu d'essayer de s'y adapter le mieux possible, d'en tirer le plus d'avantages. (Au lieu, par exemple, d'accepter

une rétrogradation de bonne grâce pour permettre de limiter les pertes salariales.)

6. Être systématiquement en retard aux rendez-vous. L'impact négatif sur les relations sociales et professionnelles est dévastateur.

7. Éviter d'étudier. À l'ère de la formation continue, ce type de procrastination ne touche plus seulement les jeunes.

8. Mal s'organiser. La vie et le travail dépendent de nombreux automatismes. Si on a un mauvais système de classement, un bureau toujours en désordre, ou qu'on n'a pas les outils nécessaires au travail ou à la vie domestique, les retards et les oublis sont presque inévitables. Mieux vaut prendre le temps de s'organiser, même si cela oblige à reporter certaines tâches.

9. Reporter les examens médicaux. Un réflexe qui se rencontre souvent chez les hommes, et qui s'explique souvent par un problème de contrôle sur son propre corps. Se fixer des objectifs raisonnables de diète et d'exercice est un moyen sûr de se réconcilier avec soi-même et avec son médecin.

Source : Adapté du livre *The Procrastination Workbook*, du spécialiste américain William Knaus



Une maladie moderne, la procrastination ?

MATHIEU PERREAULT

La procrastination est-elle plus fréquente qu'avant? Oui et non. La tendance à remettre les choses au lendemain a toujours existé. Mais les progrès technologiques et les changements sociaux permettent aujourd'hui à ce défaut de se manifester plus souvent.

Tout a commencé à la révolution industrielle, estime Joseph Ferrari, un psychologue de l'Université DePaul, à Chicago. « L'éthique du travail protestante, qui a garanti le succès du capitalisme, laisse peu de place à la procrastination. Des traits de caractère qui étaient auparavant considérés comme de la sagesse, comme attendre avant de prendre une décision, ont tout à coup été vus comme négatifs. Il fallait bouger vite pour tirer parti de nouveaux marchés. On pouvait se tromper, mais les récompenses d'un succès sont devenues soudainement si attrayantes qu'elles compensaient les erreurs dues à la hâte. »

Mais même avant le XVIII^e siècle, la procrastination pouvait être mal vue, selon Timothy Pynchyl,

psychologue à l'Université Carleton à Ottawa. « Les Égyptiens avaient deux mots pour l'attente : les délais « sages », et les délais « immoraux », dit M. Pynchyl. La figure du cultivateur qui reporte trop longtemps les semailles, ou du forgeron qui ne livre jamais son travail à temps, a toujours existé. »

« Le degré de procrastination est directement lié au nombre d'échéances. On le voit avec les étudiants, dont 90 % procrastinent. »

Dans des textes antiques, le psychologue Piers Steel, de l'Université de Calgary, a relevé que Cicéron la décrie et que l'historien grec Thucydide lui attribue une partie des défaites athéniennes contre Sparte. Même le livre hindou *Bhagavad Gita*, écrit 500 ans avant notre ère, critique des traits de caractère ressemblant comme deux gouttes d'eau à la procrastination.

Cette composante fondamentale de la nature humaine a tout simplement davantage d'occasions pour se manifester, selon M. Pynchyl. « Avant les fax et les courriels, il fallait sans cesse attendre la poste. Maintenant, on ne peut plus se cacher derrière de tels délais. »

Les progrès des télécommunications ont mené à la multipli-

vers. « Quand on est très encadré par la société, nos propres lacunes en matière d'autorégulation sont moins apparentes, explique M. Pynchyl. C'est pour cette raison que la procrastination n'est presque jamais un problème sur les chaînes de montage. Mais chez les cols blancs, le passage à un système où on est récompensé par

l'atteinte d'objectifs, plutôt que de l'être simplement parce qu'on est assis à son bureau, donne une liberté propice à la manifestation d'une procrastination sous-jacente. Si on n'est pas capable d'organiser soi-même son travail, on va davantage procrastiner. »

La disparition progressive des normes sociales peut aussi mener à la procrastination dans la vie personnelle. Un psychologue américain, Barry Schwartz de l'Université Swarthmore en Pennsylvanie, a récemment publié *The Paradox of Choice*, où il explique que le nombre de choix que l'on doit faire au quotidien peut avoir un effet paralysant : sans cesse définir

ce qui nous convient le mieux, même pour des questions triviales comme la couleur de son iPod, implique une dépense d'énergie considérable. « Parfois, on reporte la décision indéfiniment », explique M. Schwartz.

Il y a aussi un problème de définition. « Il y a de plus en plus de créativité liée au travail de bureau, explique M. Pynchyl. Il faut trouver une manière originale de régler des problèmes. Parfois, il est bon de faire une promenade pour y réfléchir, ou même d'y songer en s'occupant de ses plantes dans le jardin. Mais ça n'est pas de la procrastination : c'est du travail. Après tout, Archimède a crié eureka dans son bain! »

L'accent sur la productivité, évident dans les manuels de psychologie sur la procrastination – « Devenez 100 % efficaces! » – génère elle aussi de la confusion, selon M. Pynchyl. « L'un des symptômes du surmenage est la perte de productivité. Dans ce cas, le problème n'en est pas un de procrastination. On travaille tout simplement trop. »

PLUS

DES OH! ET DES BAH!

La chronique ironique qui voit et entend tout... à sa façon

DES CHIFFRES QUI PARLENT

37 600

C'est, en dollars américains, la valeur de la vie d'un homme en Iran (350 millions dans la devise nationale, le rial). La vie d'une femme? Exactement la moitié de cette somme. La bonne nouvelle, c'est que dans les deux cas, cette valeur, qui établit le « prix du sang » au pays des mollahs, a augmenté de 34 % par rapport à l'an dernier. On n'arrête décidément pas le progrès.

5000

La somme, en dollars, que des familles new-yorkaises pauvres pourraient recevoir d'un groupe d'œuvres charitables si leurs enfants fréquentent assidûment l'école et rendent visite régulièrement à un médecin ou à un dentiste. Le programme vient d'être lancé par le maire Michael Bloomberg. Ah oui : les sommes ne varient pas selon le sexe de l'enfant.

400

C'est le nombre approximatif de morts en trois jours de violences, cette semaine, en Irak. Six semaines après l'entrée en vigueur du superplan de sécurité américain. On multiplie par 37 600?

ICI ET AILLEURS

GAZA

Cachez ce crocodile...



PHOTO AP. EUROPEAN OBSERVER MISSION.HO

Une histoire hallucinante qui est passée un peu inaperçue cette semaine, dans notre brouhaha électoral. Cela s'est produit au poste de contrôle de Rafat, entre la bande de Gaza et l'Égypte. Une Palestinienne rentrant à Gaza a paru étrangement grosse aux yeux des gardes-frontière. Une fouille au corps a permis de découvrir que la femme avait attaché... trois crocodiles autour de sa taille. Des bêtes d'un demi-mètre de long, la mâchoire scellée avec des fils métalliques, et bien emballées sous sa robe, qu'elle destinait à la vente, à quelque zoo improvisé. Maintenant, la réaction des badauds : d'abord, une crise d'hystérie. Puis, un mouvement d'admiration. Faut le faire, quand même. L'histoire ne dit pas si les reptiles, qui ont été renvoyés en Égypte, s'étaient fait administrer des calmants. Ni si la brave dame les avait attachés tête en haut ou tête en bas...

ÉTATS-UNIS

...et ne mangez pas cette oie!

Une autre histoire de bête, plus inoffensive celle-là (la bête, s'entend). Un propriétaire de restaurant de hot-dogs de Chicago a été le premier à écoper d'une amende de 250 \$ pour avoir servi du foie gras obtenu par la méthode interdite de gavage. Le restaurateur affirme avoir fait exprès pour défier une loi qu'il juge idiote. Un message à nos propres casse-croûte : rien n'interdit le foie gras au Québec. Le Sauternes non plus, d'ailleurs...

TADJIKISTAN

Adieu les bals

Le président du Tadjikistan, Emomali Rakhmon, a interdit aux écoliers d'apporter leur téléphone portable à l'école et aux étudiants d'utiliser leur voiture privée pour se rendre à l'université. Les bals de fin d'études ont également été interdits par le chef de l'État tadjik, qui estime que ces événements obligent les parents à faire des dépenses au-dessus de leurs moyens. Et on n'y sert même pas de hot-dogs au foie gras!

ILS, ELLES ONT DIT

Moraliste

« Cette gauche qui voudrait nous faire croire que les voyous qui ont tout cassé à la gare du Nord étaient juste révoltés par l'injustice, cette gauche-là a perdu tout sens moral. »

— NICOLAS SARKOZY, candidat à la présidence de la France, à la suite des émeutes survenues dans une gare parisienne.

Réaliste

« La souveraineté demeure souhaitable mais non réalisable à court terme. »

— ANDRÉ BOISCLAIR, chef du Parti québécois, dont l'avenir paraît pour le moins incertain, à moyen terme...

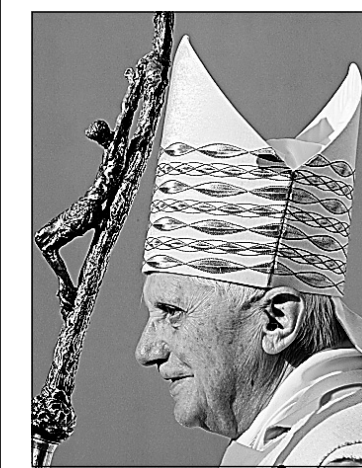


PHOTO AFP

EN HAUSSE, EN BAISSÉ

LUCIFER

Depuis que le pape Benoît XVI a déclaré que l'enfer n'est pas une simple métaphore, qu'il existe vraiment — il n'a pas précisé s'il y a des flammes et tout ça —, le diable en personne a entrepris d'affûter sa fourche.

LE PAPE BENOÎT XVI

Voir plus haut...

< Benoît XVI

Envoyez-nous vos commentaires et suggestions à ohetbahlapresse.ca

La politesse des libérateurs



AGNÈS GRUDA

DES NOUVELLES DU MONDE

agruda@lapresse.ca

Les histoires les plus banales sont parfois les plus révélatrices. Prenez celle-ci, publiée lundi dans le *Globe and Mail*. On y apprend que les Afghans qui travaillent à la base militaire de Kandahar ne sont pas autorisés à utiliser les mêmes toilettes que le personnel militaire étranger.

Il s'agit de ces cabines mobiles que l'on installe dans des lieux publics lors de grands rassemblements. Mais à Kandahar, les cabines destinées au personnel afghan portent l'inscription « Local nationals only ». Afghans seulement...

Aux yeux des responsables, il s'agit d'un simple « accommodement culturel » destiné à prévenir les chocs résultant d'habitudes hygiéniques différentes. « Quand ils utilisent nos toilettes mobiles, les Afghans se mettent debout sur les sièges et ça cause pas mal de dégâts », a expliqué au journal torontois un porte-parole militaire à Kandahar.

Sauf que de nombreux employés afghans reçoivent cette « ségrégation hygiénique » comme une gifle. L'un d'entre eux a expliqué qu'en fait, les « étrangers » n'aiment pas la manière dont les Afghans font leurs ablutions avant de prier. D'autres se plaignent que les toilettes « pour Afghans seu-

lement » sont moins nombreuses et que, si des militaires peuvent en cas de besoin utiliser les toilettes « locales », il s'agit d'une hospitalité à sens unique : seuls quelques rares privilégiés parmi les Afghans ont le droit d'utiliser les toilettes des militaires...

Enfin, des employés afghans décèlent aussi un fond de méfiance dans cette politique de toilettes réservées : comme si leurs employeurs n'étaient pas tout à fait sûrs de leur loyauté.

Une histoire banale, donc, mais qui constitue une puissante métaphore des relations entre les forces étrangères et les Afghans qui travaillent pour elles au risque de leur vie. Car les 1200 traducteurs, employés manuels, chauffeurs et autres employés qui traversent chaque jour le portail de la base militaire sont marqués au fer rouge de la collaboration. Plusieurs font ce travail en secret, de crainte d'être ciblés par les insurgés. Leur employeur tient-il compte de leur courage? En les refoulant vers des toilettes réservées, ne fait-il pas preuve de mépris? Et que fera-t-il d'eux lorsqu'ils seront la cible de menaces ou, pire, qu'ils auront été blessés dans quelque attentat?

Ces questions sont loin d'être théoriques. Quelques milliers de kilomètres plus à l'ouest se trouve un autre pays où il n'est pas bon

Le sort qui attend les employés de l'OTAN à Kandahar n'est pas si différent de celui qui guette les travailleurs irakiens de la « zone verte » à Bagdad.

d'être sur la liste de paie d'une puissance étrangère. C'est l'Irak.

Dans un reportage saisissant, le magazine *New Yorker* raconte la vie des traducteurs, interprètes culturels, chauffeurs et autres employés gravitant autour de l'ambassade

américaine à Bagdad.

On y fait la connaissance d'Ahmed, Ali, Faras et autres hommes plutôt jeunes, plutôt ouverts d'esprit, amateurs de Metallica et de cinéma américain, des hommes qui ont tous été heureux de voir tomber Saddam Hussein.

Le journaliste du magazine new-yorkais les retrouve dans une ville à feu et à sang où ces « aameel », ou collaborateurs, sont aussi aux prises avec l'indifférence de ceux pour qui ils risquent leur vie.

Le passage vers la zone verte — ou protégée — de Bagdad est devenu le lieu de tous les dangers. Ceux qui attendent de passer les contrôles de sécurité sont faciles à repérer pour les milices de toutes sortes. Or, quand les collaborateurs de l'administration américaine demandent à loger à l'intérieur de la zone protégée, il n'y a pas d'appartements pour eux. Quand ils sont menacés ou blessés, ils s'en vont panser leurs plaies chez eux — mais ne reçoivent plus de salaire.

Et puis, quand ils n'en peuvent plus, quand les employés irakiens veulent fuir ce pays qui sombre chaque jour davantage dans une violence sans nom, leurs chances d'être acceptés aux États-Unis sont proches du zéro absolu.

Les ambassades américaines à Amman ou à Damas ont la directive de rejeter les demandes d'asile irakiennes, selon le *New Yorker*. Imaginez un peu : accepter des réfugiés irakiens, quel aveu d'échec! Et puis, ce serait attirer l'attention du monde sur le problème des réfugiés irakiens — qui, à défaut de mettre les pieds chez leurs « libérateurs », se dirigent plutôt vers la Jordanie, la Turquie, la Syrie...

Bien sûr, l'Afghanistan n'est pas l'Irak. Du moins, pas encore. Mais le sort qui attend les employés de l'OTAN à Kandahar n'est pas si différent de celui qui guette les travailleurs irakiens de la « zone verte » à Bagdad. Un jour ou l'autre, ils demanderont à être protégés par des pays membres de l'OTAN — comme le Canada.

La moindre des politesses serait alors de les traiter avec tous les égards, y compris en leur donnant asile.

LES CARICATURES DE LA SEMAINE

La Presse publie chaque semaine une sélection des dessins des caricaturistes de nos partenaires du réseau Gesca.



Hervé Philipp 30-03-07 < La Tribune



Le Droit



Le Soleil



CYBERPRESSE

Voyez les dessins parus, jour après jour, dans La Presse, Le Soleil, La Tribune et le Nouvelliste, sur www.cyberpresse.ca.