



La procrastination

1- La procrastination

La procrastination est la tendance à remettre inutilement au lendemain les tâches qu'on pourrait faire le jour même.

Les pensées typiques de la procrastination :

- Il me reste encore beaucoup de temps, ce n'est pas urgent.
- J'ai des choses plus importantes à faire.
- Cette tâche sera difficile, je vais faire une tâche plus facile d'abord.
- J'éprouve de la fatigue aujourd'hui, je serai plus en forme demain.
- Je n'ai pas envie de faire ce travail, j'ai autre chose de plus intéressant à faire.
- Je ne sais pas par où commencer, je dois prendre le temps de réfléchir.
- Je ne vois pas la pertinence de faire cet exercice.

La procrastination devient **problématique** si elle nous rend malheureux et nous empêche d'atteindre nos objectifs; on parle alors de **procrastination chronique**, qui touche 20 % de la population. Depuis les 30 dernières années, ce chiffre augmente sans cesse en raison de l'accès aux technologies en tout temps (Internet, télévision, téléphones intelligents), ce qui signifie que les opportunités de distraction sont de plus en plus nombreuses.

Les causes de la procrastination

1. La mauvaise gestion du temps

- Un manque de vision d'ensemble des priorités, buts ou objectifs. Par quoi commencer?
- La tâche est accablante? Avoir l'impression d'avoir trop à faire avec trop peu de temps à sa disposition incite à vouloir faire autre chose.

2. La difficulté de concentration

- Trop de distractions : se laisser aller à la rêverie, laisser son esprit vagabonder, se laisser distraire par le bruit.
- L'espace de travail est désordonné, le matériel n'est pas accessible.

- Perte de temps à réorganiser; une source de frustration.

3. La peur de l'échec

- Par crainte de ne pas réussir ou de commettre des erreurs, remettre à plus tard les travaux pour éviter de se tromper.
- En remettant à plus tard, le manque de temps servira d'excuse pour un travail mal fait.

4. La peur du succès

- Ne pas aimer la compétition et craindre la réussite.
- Appréhender l'étape suivante (par exemple, intégrer le marché du travail).
- Craindre de nuire aux autres.

5. Le perfectionnisme

- Avoir des attentes envers soi-même trop élevées, viser tellement la perfection qu'il est impossible de réussir à terminer le travail.
- Faire cavalier seul et refuser de solliciter de l'aide.
- Croire que son travail n'est pas excellent, et de ce fait, choisir de ne pas le remettre.
- Refuser de commencer un travail sans avoir l'impression d'avoir en main toute la documentation nécessaire (références, lectures, etc.).

6. La source de la motivation

- Manquer d'intérêt quant à la tâche, se questionner par rapport à sa valeur ajoutée.
- Trouver la motivation sur le résultat final (diplôme), et non la matière.

7. Les croyances négatives

- Manquer de confiance en soi.
- Douter en sa capacité de réussir.

8. Les problèmes personnels

- Des difficultés personnelles prennent toute la place et on doit remettre les études à plus tard.

9. L'incertitude et la difficulté à prendre des décisions

- Difficulté à prendre des décisions concernant la façon de réaliser les travaux.
- Incapable d'identifier ce qui est le plus important à étudier pour un examen.

Les conséquences de la procrastination

Cette tendance psychologique à tout reporter à plus tard peut causer :

- Du stress et de l'anxiété, parce que plus on remet les obligations à plus tard, plus elles s'accumulent.
- Une baisse de l'estime de soi, engendrée par le sentiment de ne pas être capable de bien s'organiser.
- De la culpabilité, lorsqu'on choisit de céder à la tentation des distractions.
- Une perte de sommeil lorsqu'on est mis au pied du mur et qu'il est nécessaire de remettre un travail le lendemain.
- Peut mener à l'échec scolaire et ultimement à l'abandon.

Comment vaincre la procrastination

- Identifier sa catégorie de procrastinateur. Prendre conscience des situations qui nous contraignent à céder au syndrome de la procrastination.
- Dire NON aux offres de distraction. Identifier les principales sources de distraction et les éloigner du lieu d'étude.
- S'interroger sur les objectifs, buts et priorités, ainsi que sur la raison qui a influencé notre décision d'étudier.
- Avoir confiance en sa capacité d'accomplir les tâches, et reconnaître ses réussites.
- Commencer, malgré l'incertitude, au risque de se tromper et devoir se corriger plus tard.
- Déterminer un temps d'étude précis, constant, et si possible tous les jours.

- Organiser un espace de travail, s'assurer d'avoir tout le matériel nécessaire avant d'entreprendre une tâche difficile.
- Évaluer le degré de perfection réellement exigé pour la tâche à accomplir.
- Commencer à l'heure prévue et terminer la tâche entreprise avant d'en commencer une autre.
- Consulter les échéanciers pour déterminer la séquence des tâches.
- Faire le suivi des progrès avec une autre personne.

Peu importe votre projet ou votre objectif, il y aura des moments où vous ferez des erreurs; il y aura des journées où vous n'aurez pas accompli ce que vous vouliez faire; il y aura des imprévus qui retarderont vos progrès; il y aura des journées où vous ne ressentirez aucune fierté... mais on apprend de nos erreurs, donc ce qui importe n'est pas la journée ou la semaine où vous n'avez pas performé autant que nous le vouliez, mais bien comment vous vous relevez pour continuer.

Sources :

Vaincre la procrastination quand on est étudiant : <http://www.collegecdi.ca/liste-des-actualites/les-nouvelles-du-college/vaincre-la-procrastination-quand-on-est-etudiant/>

La procrastination :

https://www.aide.ulaval.ca/cms/Accueil/Apprentissage_et_Reussite/Difficultes/Procrastination

Jean, Diane, M.Ps. 2013. « Défier la procrastination », *Services aux étudiants de l'UQAR* (Rimouski)

Fournier, Anne-Louise, 1999 « Surmonter la procrastination scolaire » *Centre d'orientation et de consultation psychologique*, Université Laval (Québec)