

POURQUOI FAIRE TOUT DE SUITE CE QUE JE PEUX FAIRE DEMAIN?

La procrastination ou la tendance à toujours reporter à plus tard ses actions est un phénomène touchant environ 66% des étudiants universitaires. Elle se manifeste surtout lors des périodes d'étude en vue des examens ou pour la rédaction d'un travail écrit. Même si elle peut apparaître agréable sur le moment, elle s'accompagne souvent d'un sentiment de culpabilité.

Un manque de confiance en soi

La crainte d'un échec ou l'impossibilité d'atteindre la perfection peuvent nous amener à reporter certaines tâches ou actions, ce qui reflète généralement un manque de confiance en ses capacités.

Une mauvaise relation au temps

De manière générale, nous sous-estimons le temps nécessaire pour réaliser une tâche, c'est pourquoi nous devons souvent reporter des activités en raison de la surplanification par rapport au temps dont on dispose.

Un manque de motivation/d'intérêt

Difficile de se mobiliser à réaliser une tâche lorsque la motivation est à plat. Différents facteurs peuvent l'affecter : tâche peu attrayante, manque d'intérêt global pour l'activité, mauvaises conditions de l'environnement ou difficultés personnelles (problèmes relationnels, changement de vie, condition médicale). Ces raisons, qui freinent le passage à l'action génèrent un comportement de procrastination.

Le tempérament

L'impulsivité, la difficulté à reporter les plaisirs ou l'incapacité à tolérer la frustration sont des caractéristiques qui inciteraient davantage à la procrastination. D'ailleurs, les personnes présentant un trouble déficitaire de l'attention ont généralement une tendance marquée pour ce comportement.

QUE FAIRE ALORS POUR CONTRER LA PROCRASTINATION?

Stratégies comportementales

- Coupez-vous des sources de distractions (téléphone intelligent, Internet) et n'ayez que le matériel nécessaire pour la tâche à accomplir.
- Segmentez la tâche globale en étapes et en sous-étapes successives, de cette manière vous serez moins intimidés par la tâche.
- Faites une planification réaliste (prévoir les imprévus, avoir une vue d'ensemble de la tâche à accomplir, établir ses priorités, etc.).
- Prévoyez des périodes d'étude avec d'autres étudiants ou allez chercher l'aide d'un professionnel. Le fait d'avoir un engagement envers d'autres personnes force souvent le passage à l'action.
- Plongez rapidement dans la tâche que vous tentez de reporter, pendant au moins 15 minutes consécutives. C'est souvent après ce temps que la tâche devient plus agréable.
- Alternez des périodes d'étude intense par des tâches plus mécaniques (faire une lessive, faire des courses, confirmer un rendez-vous).
- Récompensez-vous lorsque vous avez complété une tâche.

Stratégies cognitives

- Identifiez les tâches que vous avez tendance à reporter et cherchez à comprendre les raisons.
- Répertoirez toutes les excuses que vous vous donnez lorsque vous reportez des tâches.
- Identifiez vos forces et remémorez-vous vos succès passés, surtout si vous craignez un échec.
- Ayez un objectif clair en tête et attrayant ainsi que des attentes réalistes envers vous-mêmes.
- Ajuster l'énergie que vous voulez investir par rapport aux résultats que vous souhaitez obtenir. Vous obtiendrez ainsi un rendement optimal.
- Trouvez-vous des phrases motivantes à vous dire pour vous encourager à passer à l'action.
- Surtout, fuyez le sentiment de culpabilité. Même si vous n'êtes pas en train de faire ce que vous êtes sensés faire, le fait de vous sentir coupable ne va pas changer grand chose à la situation.

cesar.umontreal.ca