



La procrastination

Cycle de la procrastination	Cycle de l'action
Tâches à accomplir ↓ Énergie disponible → Stress ↓ Élaboration du plan de stress; le plan d'action est mis de côté, l'anxiété de la performance augmente. ↓ Discours intérieur de dévalorisation ↓ Découragement devant l'ampleur de la tâche ↓ Peur de l'échec ↓ Impossibilité de planifier le plan d'action ↓ Dépit, honte ↓ Diminution de l'estime de soi ↓ Et le cycle continue.. ↓ La personne ne croit pas en ses capacités, puisqu'elle n'a pu les mettre à l'épreuve dans un projet concret. Elle a une fois de plus été en contact avec un sentiment d'échec et d'incapacité. ↓ Elle entreprendra un autre projet avec beaucoup d'anxiété, puisqu'elle ne sera pas certaine de le rendre à terme.	Tâches à accomplir ↓ Énergie disponible → Action ↓ Élaboration du plan d'action ↓ Discours intérieur de valorisation ↓ Excitation à l'idée d'accomplir la tâche ↓ Accomplissement du plan d'action ↓ Fierté ↓ Augmentation de l'estime de soi ↓ Et le cycle continue. ↓ La personne croit de plus en plus en ses capacités réelles puisqu'elle les a mises à contribution pour concrétiser son projet. ↓ Elle sera prête à entreprendre un autre projet en étant sûre de le rendre à terme.

Source : Roy, Michel (2001). *L'Université, une fois entré, comment bien s'en sortir!* Services à la vie étudiante. Éditions Université de Sherbrooke.

© 2010

Tous droits réservés : toute reproduction, partielle ou totale, n'est possible qu'avec permission écrite du Centre étudiant de soutien à la réussite (CÉSAR) de l'Université de Montréal.