

# La procrastination



UNIVERSITÉ DE MONCTON  
EDMUNDSTON MONCTON SHIPPAGAN

# La procrastination

C'est une mauvaise **habitude!**

Comportement qui peut être changé.

Peut mener à des résultats **scolaires** non satisfaisants ou décevants.

Créer du **stress et de l'anxiété** liés aux travaux amorcés à la dernière minute.

Souvent accompagné d'un sentiment de **culpabilité et de déception** par rapport à soi-même.

Peut même aller jusqu'à causer des troubles du **sommeil**.



# La procrastination

**C'est très commun** : tout le monde en fait!

Qu'est-ce qui mène à la procrastination?

- Perfectionnisme (*\*faire attention\**)
- Peur d'être évalué
- Crainte de l'inconnu
- Difficulté de prendre des décisions
- Refus de répondre aux exigences des autres
- Évitement des tâches désagréables/baisse de motivation

Lorsque je remets la tâche en question, le sentiment de **soulagement** ressenti est puissant, mais c'est éphémère. L'évitement ne fait qu'augmenter l'anticipation de la tâche et éventuellement, j'aurai à me mettre au travail, et ce, dans des contraintes inconfortables.

# Changer ses habitudes

## Les 4 composantes d'une HABITUDE :

- 1) **Le signal** (*c'est l'élément déclencheur*) – cela peut être un lieu, un temps de la journée, ton état d'esprit ou tes sentiments.
- 2) **La réponse** au signal (*c'est la routine*) – se divertir à l'aide de Netflix parce qu'on est fatigué versus s'installer à la bibliothèque pour travailler, vérifier les réseaux sociaux versus vérifier son agenda et se mettre à la tâche.
- 3) **La récompense** (*c'est renforcer l'habitude*) – faire du sport, relaxer, socialiser, Netflix, réseaux sociaux, etc. Idéalement, la récompense vient à la suite d'avoir travaillé et non avant de se mettre au travail.
- 4) **La croyance** (*c'est ce qui maintient l'habitude*) – se projeter dans le futur en visualisant ses objectifs, se rappeler que le premier pas est souvent le plus difficile, si je pense que je travaille mieux sous pression, je vais continuer à structurer mes études au pris dans le cercle vicieux de la procrastination.

21 jours sont nécessaires pour changer une  
mauvaise habitude!

# Comment surmonter la procrastination

**Évite d'accumuler** les tâches et les exercices à faire : mets-toi au travail tout de suite!

N'attends pas d'être **motivé à travailler** : la productivité enchaîne habituellement la motivation.

**Récompense** régulièrement tes efforts : donne-toi des objectifs tous les jours.

**Planifie** ton temps et **respecte** les intentions que tu te mets.

Respecte ton **rythme personnel** : certaines personnes travaillent mieux le matin alors que pour d'autres, c'est l'après-midi ou le soir.



# Autres conseils

Utilise la technique « [pomodoro](#) »

Priorise ton sommeil et ton alimentation. La fatigue et la faim sont des états d'esprit qui nuisent à la motivation et à la concentration!

Créer-toi une routine à l'aide des outils nécessaires à la gestion du temps (calendrier, grille horaire, agenda)

Entoure-toi de personnes qui t'encourageront à te mettre au travail (amis, collègues de classe, parents)



# Mise en garde

Travail de **faible intensité** pendant une **longue période** de temps = inefficace

**VS**

Travail de **haute intensité** pendant une **courte période** de temps = efficace



**PRENDS DES PAUSES**



# POUR PLUS D'INFORMATIONS:

[coach@umoncton.ca](mailto:coach@umoncton.ca)

[www.umoncton.ca/umcm-reussite/node/103](http://www.umoncton.ca/umcm-reussite/node/103)

