

## INDICES D'UNE PERTE DE MOTIVATION

Voici quelques indices qui indiquent une perte de motivation par rapport aux études et qui risquent d'augmenter la procrastination :

- Sentiment que les cours suivis s'avèrent inutiles
- Manque d'intérêt par rapport à son programme d'études
- Refus d'étudier, d'assister à ses cours et de compléter ses travaux
- Faibles résultats universitaires
- Absence de sentiment d'appartenance
- Découragement quotidien ou état dépressif
- Sentiment de fatigue, d'indifférence ou de paresse
- Culpabilité constante, découragement ou manque d'espoir

Si tu ressens plus d'un de ces symptômes, n'hésite pas à aller chercher de l'aide!

**Service de santé et de psychologie**

Local C-101 CÉ

[www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie](http://www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie)

858-4000, poste 4007

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

## LES AVANTAGES DE CONTRER LA PROCRASTINATION

- ◇ Sentiment de motivation
- ◇ Regain d'énergie, d'envie et d'ambition
- ◇ Sentiment de bien-être
- ◇ Encouragement, espoir et équilibre
- ◇ Volonté d'étudier, d'assister aux cours et de compléter les travaux
- ◇ Meilleures capacités de concentration et de mémorisation

**Il n'y a jamais un temps idéal pour faire ton travail. Le passé n'y est plus, le futur n'est pas encore arrivé, donc PROFITE DU MOMENT PRÉSENT!**

### Référence :

Linteau, M. (1998). *La procrastination ou la folie de la dernière minute*. Université de Montréal, Montréal : QC.

Pychyl, T. (2013). *Solving the Procrastination Puzzle*. TarcherPerigee.

*Révisé mai 2022*

# PROCRASTINATION



## Coach à l'apprentissage

Service d'appui à la réussite et de soutien à l'apprentissage

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

174 MCH

[www.umoncton.ca/umcm-appuisoutien/programme-appui](http://www.umoncton.ca/umcm-appuisoutien/programme-appui)



UNIVERSITÉ DE MONCTON  
CAMPUS DE MONCTON

# LA PROCRASTINATION

## SAVAIS-TU QUE...

...contrairement à ce que l'on peut croire, la procrastination n'est pas un signe de paresse, ni de mauvaise volonté (Linteau, 1998)? C'est plutôt une façon de se protéger de la peur de l'inconnu et d'éviter de faire des tâches ennuyantes ou exigeantes. De plus, la procrastination n'est pas non plus signe d'une mauvaise gestion de son temps, mais plutôt d'une mauvaise gestion de ses émotions (Pychyl, 2013).

Voici des conseils pour t'aider à ne pas tomber dans le piège de la procrastination :

## DÉFINITION

La procrastination est la tendance à remettre au lendemain. Cette habitude est très commune chez les personnes étudiantes.

## SYMPTÔMES

- Stress et anxiété qui s'intensifient avec le temps à cause de travaux amorcés à la dernière minute
- Troubles du sommeil
- Sentiments de panique
- Culpabilité
- Résultats académiques non satisfaisants
- Déception par rapport à soi-même

## CAUSES

Voici les principales causes de la procrastination :

- **Perfectionnisme** → La peur de ne pas pouvoir atteindre la perfection fait en sorte qu'on repousse la tâche à faire au lendemain
- **Manque de confiance** → Le sentiment de ne pas avoir la capacité de réussir ce qui est demandé
- **Crainte de l'inconnu** → La peur fait reculer ou figer sans passer à l'action
- **Évitement** → La tâche représente un risque d'échec ou un certain degré de difficultés
- **Manque de motivation** → Le manque d'intérêt envers son domaine d'études risque de diminuer la motivation à accomplir les tâches demandées

# 10 TRUCS POUR VAINCRE LA PROCRASTINATION

## 1) Donne un sens à tes études en ayant un objectif de carrière clair et défini

- Précise tes objectifs vie-carrière et tes intérêts personnels
- Cultive ta curiosité envers ton domaine d'études

## 2) Tiens compte des raisons d'accomplir les tâches

- Rapporte la tâche à tes besoins et à tes objectifs personnels en faisant ressortir les avantages que l'accomplissement de cette tâche t'apportera
- Privilégie les façons d'apprendre qui correspondent à tes besoins et à tes intérêts, ceci renforcera le plaisir d'apprendre

## 3) Élimine les distractions

- Identifie les éléments qui t'empêchent d'être productive ou productif (personnes, responsabilités, situations, activités, objets, etc.)
- Travaille dans un environnement propice à la productivité

## 4) Mets-toi à l'action

- Planifie tes moments d'étude (voir le dépliant « *Gestion du temps* » pour plus d'informations)
- Divise tes gros travaux en petites tâches plus faciles à réaliser
- Étudie ou travaille pendant de courtes périodes plus fréquentes
- Rappelle-toi que le premier pas est souvent le plus difficile. Plus tu en fais, plus tu auras envie d'en faire
- Prépare ton matériel et commence à travailler aussitôt que tu t'installes à ton bureau

## 5) Persévère et garde une attitude positive

- Retiens que la réussite d'une évaluation et d'un cours peut facilement te motiver
- Demande de l'aide (heures de consultation des professeurs, sessions de tutorat, centres d'aide, service de Coach à l'apprentissage, collègues de classe)

## 6) Récompense-toi pour chaque tâche accomplie et pour ton progrès

## 7) Fais confiance à tes habiletés et à tes ressources

## 8) Rappelle-toi que tu es en apprentissage et que pour apprendre, il est tout à fait normal de faire des erreurs

## 9) Apprends à refuser les offres intéressantes pouvant nuire à ton rendement

## 10) Rappelle-toi que ta réussite est entre tes mains

**Environ 21 jours sont nécessaires pour changer une mauvaise habitude.**