

La procrastination ou l'art de tout remettre au lendemain

As-tu tendance à toujours remettre au lendemain un examen à étudier, un travail à rédiger, un employeur à contacter, un rendez-vous à prendre? Comme de nombreuses personnes, il se pourrait que tu souffres de « procrastination », l'art de tout remettre au lendemain. Rassure-toi, ce n'est pas une maladie grave : on n'en meurt pas à moins de retarder indéfiniment une visite chez le médecin ou la réparation de son auto. Cependant, la procrastination sape l'énergie, engendre de la culpabilité et peut nuire à ta réussite. En effet, l'étude et les travaux à la dernière minute sont sources d'un grand stress et ne sont pas toujours garants de succès.

La plupart des étudiants procrastinateurs rencontrés au Service de psychologie connaissent déjà les principes de base d'une gestion efficace du temps. Ils savent l'importance de préciser leurs objectifs de vie, de concentrer leurs énergies sur leurs objectifs prioritaires, d'analyser leur emploi du temps et d'établir des horaires semestriels et hebdomadaires qui concrétisent et guident leurs actions quotidiennes. Ils sont préoccupés mentalement par la tâche, ils ont établi des listes de choses à faire, mais n'arrivent pas à **passer à l'action**. Pourquoi? Quel est le sens de ce délai entre l'intention et l'action? Quelles sont les causes pouvant expliquer ce comportement?

La peur de l'échec, la peur du rejet

Les tâches régulièrement reportées sont généralement associées à un malaise intérieur, une peur de l'échec, un manque de confiance. La peur d'une évaluation négative peut paralyser. Ainsi, l'exemple de Samuel qui a peur d'être jugé : il préfère bâcler ses travaux à la dernière minute, y consacrer deux heures plutôt que les deux semaines allouées. Ainsi, si l'évaluation est mauvaise, il pourra se consoler en se disant qu'il ne s'est impliqué qu'à moitié, que cette note au fond ne veut rien dire. L'idée d'être évalué négativement, alors qu'il aurait donné sa pleine mesure, lui est intolérable. Pour d'autres étudiants, la peur du rejet ou d'un accueil « froid » peut les amener à retarder indûment une rencontre avec leur professeur pour élucider certaines questions.

Une forme de rébellion

Certains étudiants transposent avec leurs professeurs un conflit non réglé avec leurs parents. Inconsciemment, par leurs retards, ils disent « non » aux exigences des professeurs, à défaut d'avoir appris à s'affirmer de façon adéquate avec leurs parents. Ce sont des étudiants qui ne remettent pas leurs travaux à temps, pour défier le professeur ou pour négocier un compromis avec une figure d'autorité sous la forme d'un nouveau délai pour la remise du travail.

Parfois, ce dilemme rébellion-soumission se joue à l'intérieur des étudiants; une partie d'eux-mêmes incarne l'enfant rebelle. « C'est comme si j'étais divisé en deux, explique un étudiant retardataire. Et comme si chaque côté avait ses exigences et ses besoins. Un côté veut s'élancer et faire le travail, tandis que l'autre, le côté inconscient déclare : non, je ne suis pas prêt, je ne veux pas ». Le résultat de cette lutte interne, c'est la procrastination, la remise à plus tard.

Éviter de faire des choix

Parfois, par leur incapacité à prendre une décision, à s'impliquer et à s'engager dans une action, les étudiants procrastinateurs remettent au lendemain. Ils évitent la responsabilité d'un problème, ils n'osent pas remettre en question certains objectifs révolus, dire clairement non à certains engagements qui ne correspondent plus à leurs goûts et intérêts. Procrastiner peut ainsi être une façon d'amener les autres à décider à leur place. Ainsi, Émilie n'osait pas décider de changer de concentration; elle bâcla ses travaux à la dernière minute dans le but inconscient d'être exclue du programme sans porter la responsabilité de la décision.

Vouloir tout faire parfaitement

Beaucoup d'étudiants perfectionnistes ont la mauvaise habitude de procrastiner. Les perceptions des personnes perfectionnistes sont souvent teintées par le « tout ou rien ». Ils passent d'un extrême à l'autre : la perfection ou rien du tout. L'objectif de la perfection étant impossible à atteindre, cela génère de l'anxiété et pousse les personnes à repousser le moment de se mettre à la tâche, ce moment où elles devront trouver l'idée du siècle, faire le projet le plus intéressant, tout comprendre et expliquer parfaitement...

Il y a bien sûr d'autres attitudes et comportements qui amènent à repousser un travail prioritaire, mais difficile. Pensons aux étudiants qui gèrent leur vie uniquement selon le principe du plaisir et qui remettent au lendemain les tâches ardues que la réalité leur impose. Pensons également aux étudiants altruistes à l'excès qui, incapables de dire « non », ne réalisent pas leurs objectifs personnels, mais investissent plutôt leur temps pour répondre aux besoins de leur entourage.

Et les solutions?

En prenant conscience des différentes causes possibles de la procrastination, les étudiants ont déjà une piste de solution qui peut les aider à se mobiliser. Par ailleurs, certaines stratégies peuvent aider les procrastinateurs modérés à faire une tâche qui apparaît complexe ou désagréable :

- ◆ Apprivoiser la tâche, la démystifier en discutant du travail à accomplir avec un ami, une personne-ressource ou en lisant sur le sujet. La cueillette d'information permet de connaître les étapes d'exécution, le temps requis, etc.
- ◆ Faire des percées dans la tâche en y consacrant dix à vingt minutes par jour. Diviser la tâche en petites portions, lesquelles peuvent servir de points d'entrée à la réalisation de la tâche. Ainsi, s'il s'agit d'un livre dont on reporte la lecture, lire la préface ou une partie du premier chapitre. Après avoir fait plusieurs percées dans la tâche, elle apparaît plus abordable et il devient plus facile de l'exécuter jusqu'au bout.
- ◆ Alimenter sa motivation en alternant entre des portions « difficiles » et d'autres plus agréables. C'est le système de la récompense. Se récompenser lorsque la tâche déplaisante est accomplie. Graduellement, les joies du travail accompli à temps deviendront aussi une source de renforcement.

Le secret, c'est de passer à l'action!