

Suis-je au genre

À remettre au lendemain ?

— COLLECTION — Réussite scolaire

La procrastination est un comportement très répandu chez les étudiants, mais on se rassure, ce n'est pas une maladie grave ! Cependant, la procrastination sape l'énergie, engendre du stress et de la culpabilité, et contribue à diminuer l'estime. Il faut réagir, car au final, la procrastination est un obstacle important à la réussite scolaire.



Autoévaluation

	Vrai	Faux
Lorsque je trouve une tâche difficile ou ennuyante, je la remets à plus tard.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lorsque je rencontre une difficulté dans une tâche à accomplir, j'abandonne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai l'impression que je travaille mieux sous la pression de la dernière minute.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis peu motivé pour les choses que j'ai à faire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je trouve facilement de bonnes raisons pour ne pas me mettre à des tâches difficiles ou ennuyantes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fais plusieurs choses en même temps donc, je n'avance pas beaucoup dans chacune d'entre elles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai du mal à commencer mes travaux scolaires.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne travaille que si j'ai un intérêt, un plaisir ou un résultat immédiat à le faire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fais souvent une autre tâche que celle prévue à mon horaire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai de la difficulté à m'organiser et je ne sais pas par où commencer mes tâches.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai peine à terminer ce que j'ai commencé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai souvent du mal à me concentrer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis souvent trop fatigué, nerveux et préoccupé pour faire les tâches difficiles qui m'attendent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'apporte souvent mon matériel scolaire à la maison, mais je ne m'en sers pas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je perds beaucoup de temps à me décider sur des sujets mineurs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Même après avoir pris une décision, je repousse le moment de passer à l'action.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai l'habitude de prendre de bonnes résolutions, mais j'ai de la difficulté à les garder et je me retrouve déçu de mes résultats.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

***Des réponses positives à plus de dix affirmations indiquent habituellement un niveau élevé de procrastination.**

Il nous arrive tous de remettre à plus tard certaines de nos obligations, une tâche à accomplir, une décision à prendre. C'est d'ailleurs une façon saine de se donner du temps pour réfléchir et prendre du recul. Certaines situations imposent ce délai, mais parfois nous agissons ainsi avec des choses quotidiennes que l'on ne devrait pas remettre au lendemain. Si c'est le cas, le moment est venu de réagir. La procrastination, ce n'est ni de la paresse, ni de la mauvaise volonté. C'est une façon peu efficace d'éviter temporairement un malaise qui va grossir et va devenir encore plus dur à affronter.

Trucs express

- Distingue ton type de procrastination. Le type tendu craint de vivre un échec, d'être imparfait, de recevoir une évaluation négative. Il se met beaucoup de pression pour réussir : son estime de soi dépend de sa performance. Le type détendu n'aime pas l'autorité, les obligations, les tâches désagréables. Il tolère mal la frustration et l'ennui : il donne priorité aux activités plaisantes pour ne pas penser à ce qu'il doit faire.
- Réfléchis aux conséquences de la procrastination sur tes études et dans toutes les autres sphères de ta vie. Ex. : payer tes comptes en retard peut amener des amendes importantes, ne pas remettre un travail peut amener l'échec.
- Inscris les choses à faire et apprends à prioriser selon l'urgence et l'importance de tes tâches.
- Si tu n'es pas certain d'avoir bien compris ce que tu dois faire, clarifie au besoin auprès de tes professeurs ou des personnes concernées.
- Détermine tes moments les plus productifs pour étudier et planifier en conséquence.
- Divise tes travaux longs en petites étapes (objectifs concrets et précis requérant de 15 à 30 minutes pour être atteints).
- Évalue de manière réaliste le temps requis pour chaque étape (c'est souvent plus long qu'on pense) et planifie un moment dans ta semaine pour réaliser chacune de ces étapes.
- Fais des « percées dans la tâche » : mieux vaut ne lire qu'une seule page de son livre que de n'en lire aucune.
- Change d'environnement s'il y a trop d'activités alléchantes autour de toi, ce sera une récompense après le travail accompli.
- Entoure-toi de personnes qui ont de bonnes habitudes de travail pour étudier.
- Et surtout... passe à l'action, car la motivation arrive APRÈS l'action et non avant (ne pas attendre d'être motivé pour passer à l'action).
- Inscris-toi à l'atelier sur la procrastination offert au cégep.
- Parle de ta situation à des proches qui ont réglé leur difficulté pour avoir des trucs.

En savoir plus...

De multiples livres traitent de ce sujet. Informe-toi à la bibliothèque.

Consulte les différents outils sur le sujet sur le site Internet du Carrefour-conseil : www.cegep-ste-foy.qc.ca/carrefourconseil. Tu peux aussi consulter un intervenant psychosocial du Carrefour-conseil (local C-378).