



UNIVERSITÉ  
LAVAL

**SURMONTER LA**

**PROCRASTINATION**

**SCOLAIRE**

**88**

**CONDITIONS**

**D'ÉTUDE**

**CENTRE  
D'ORIENTATION  
ET DE CONSULTATION  
PSYCHOLOGIQUE**

**CONDITIONS D'ÉTUDE**

**SURMONTER LA  
PROCRASTINATION  
SCOLAIRE**

**CENTRE  
D'ORIENTATION  
ET DE CONSULTATION  
PSYCHOLOGIQUE**

Préparé par  
Anne-Louise Fournier, psychologue

2<sup>e</sup> édition – Avril 1999

© **Tous droits réservés :**

toute reproduction, partielle ou totale  
n'est possible qu'avec la permission écrite  
du Centre d'orientation et de consultation  
psychologique de l'Université Laval

Conception graphique et illustrations : Marie Hémond

## **AVANT-PROPOS**

Décider d'être étudiante, étudiant, pendant une ou plusieurs années, c'est choisir une des voies possibles pour aller plus loin sur les plans personnel et professionnel. C'est une occasion d'approfondir ses connaissances, d'acquérir une façon d'apprendre.

Ce guide constitue un outil pour vous aider à apprendre. Il présente des stratégies pour améliorer vos habitudes d'étude et profiter pleinement de votre séjour à l'université. Les moyens suggérés sont concrets et efficaces. Ils aident à maîtriser ces habiletés et permettent ainsi de faire face à l'exigence de la formation universitaire avec plus de compétence, avec plus de confiance.

Ces stratégies ont été élaborées à partir des recherches faites dans le domaine et ont été démontrées comme étant efficaces. La formule n'est cependant pas magique. La motivation à l'étude, la disponibilité à son projet de formation et un choix d'orientation approprié demeurent des éléments importants pour réussir ses études.

Nous croyons que ce guide ainsi que les autres guides de cette série vous aideront à atteindre vos objectifs d'étude avec plus de plaisir et de satisfaction. Nous espérons qu'ils seront pour vous des compagnons de route pendant votre passage à l'université.

**Bonne lecture et bonne étude !**

# SOMMAIRE

<b>LA PROCRASTINATION SCOLAIRE</b> .....	6
<b>Bien vous connaître.</b> .....	6
Écoutez-vous !... Quels sont vos prétextes ? .....	6
Les causes. ....	7
L'anxiété d'évaluation. ....	7
Le refus des exigences d'autrui et le manque d'intérêt. ....	7
Le perfectionnisme. ....	7
L'incertitude et la difficulté à prendre des décisions. ....	8
La crainte de l'inconnu. ....	8
L'évitement de situations ennuyantes ou désagréables. ....	9
Un problème d'habitude. ....	9
Vous observer au quotidien. ....	9
<b>Résumé</b> .....	9
<b>SURMONTER LE PROBLÈME DE LA PROCRASTINATION</b> .....	11
<b>La gestion du temps</b> .....	11
Planifier votre travail. ....	11
Identifier vos priorités. ....	11
Choisir vos moments optimums. ....	12
Changer d'environnement. ....	12
Diviser vos longs travaux en petites activités. ....	12
Fixer des échéances en vous engageant envers autrui. ....	12
Savoir vous entourer. ....	13

<b>Une attitude anti-procrastination</b> . . . . .	13
Se laisser attirer par le travail . . . . .	13
Apprivoiser la tâche . . . . .	14
Visualiser la tâche dans son ensemble . . . . .	14
Des auto-instructions efficaces . . . . .	14
Pour les tâches qui vous rebutent . . . . .	14
Le premier pas est le plus difficile . . . . .	14
Un peu de patience . . . . .	15
<b>Résumé.</b> . . . . .	15
<b>Annexe 1</b> . . . . .	17
<b>Annexe 2</b> . . . . .	17
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> . . . . .	19

# LA PROCRASTINATION SCOLAIRE

C'est parti!...une nouvelle session de cours débute. Vous êtes motivé et débordant de bonnes intentions. Cette fois-ci vous êtes décidé à bien travailler et à ne pas revivre le cauchemar de la session précédente. Le souvenir des nuits blanches la veille des examens, du sentiment de panique à l'approche de la date de remise des travaux longs, des travaux bâclés à la dernière minute et de la grande déception en recevant votre relevé de notes, est encore frais à votre mémoire.

À un moment ou à un autre, nous avons tous reporté au lendemain certaines tâches que nous devons accomplir. Puis le lendemain nous avons encore reporté au jour suivant, jusqu'au moment où il n'était plus possible de reporter davantage. Pris au pied du mur, la tâche a dû être réalisée en catastrophe ou abandonnée. Pour vous, ce scénario n'est peut-être pas uniquement un mauvais souvenir mais plutôt une habitude qui assombrit la qualité de votre vie. Si tel est votre cas, vous avez peut-être un problème de «procrastination».

La procrastination réfère à l'habitude de reporter inutilement à plus tard des tâches ou des activités. Au-delà de cette définition technique, ce mot contient des émotions intenses : sentiments de culpabilité, d'anxiété, de frustration et de dévalorisation de soi. Cette mauvaise habitude entraîne des pertes de temps, des occasions loupées, des échecs scolaires à répétition et une insatisfaction perpétuelle.

Dans les milieux collégial et universitaire, le problème de la procrastination scolaire atteint beaucoup d'étudiants et d'étudiantes. Plusieurs études révèlent qu'environ la moitié des étudiants se plaignent de cette mauvaise habitude et souhaitent y remédier.

# BIEN VOUS CONNAÎTRE

S'il est vrai que la procrastination procure un soulagement *immédiat*, il faut se rappeler qu'il est *temporaire*. Ce que vous cherchez à éviter (aspect ennuyant d'un travail, peur d'échouer, etc.) resurgit avec plus d'intensité à mesure que le temps passe et que le délai limite approche. C'est alors que l'illusion que *ce sera plus facile demain* disparaît peu à peu. Afin de bien comprendre et modifier votre comportement de procrastination, il importe de bien vous connaître.

## Écoutez-vous!... Quels sont vos prétextes?

Prendre conscience des prétextes que vous invoquez lorsqu'il est temps d'étudier, vous aidera à reconnaître que vous venez de passer en « mode procrastination » et qu'il faut réagir. La remise à plus tard exige beaucoup de créativité dans la façon de se tromper soi-même. Parmi les prétextes suivants, lesquels vous sont familiers?

- Je suis trop fatigué pour commencer maintenant...
- Je n'ai pas la tête à rédiger aujourd'hui...
- Il me reste encore beaucoup de temps, ça ne presse pas...
- Il faut bien vivre, je suis jeune, je commencerai demain....
- C'est moi qui décide *quand* étudier et ce n'est pas maintenant...
- J'ignore par où commencer, je vais réfléchir encore un peu...
- J'ai des choses plus pressantes à faire avant de commencer ce travail...
- Ce travail est trop ennuyant, j'aime mieux aller nager...
- Ce n'est pas si grave d'écouter un peu la télévision...

Une caractéristique importante de la procrastination est le sentiment de *culpabilité* qui l'accompagne. Mettre de côté une tâche pour travailler sur une autre réellement plus importante ou urgente n'est pas un comportement de procrastination. Lorsque vous passez en mode procrastination, vous savez au fond de vous-même que le report à plus tard du travail n'est pas vraiment justifié.

## Les causes possibles

Qu'est-ce qui vous pousse à la procrastination ? Si vous croyez qu'il s'agit simplement d'un manque de connaissances en gestion du temps ou de motivation face au programme d'étude auquel vous êtes inscrit, référez-vous aux guides sur ces thèmes. Sinon, voici les causes les plus fréquentes qui favorisent un comportement de remise à plus tard :

### L'anxiété d'évaluation

Certaines personnes redoutent tellement d'être prises en défaut ou critiquées qu'elles deviennent très anxieuses et reportent à plus tard la réalisation de leur travail. En faisant le travail à la dernière minute, elles se sentent à l'abri des critiques car elles pourront se justifier en prétextant un manque de temps pour réaliser adéquatement le travail. Il est bon de se rappeler que personne n'est hautement performant en tout temps et dans tous les domaines. L'évaluation qui sera faite de votre travail est limitée à votre travail et non à toute votre valeur en tant qu'individu. Pour d'autres, c'est la crainte de tester leurs réelles capacités. En ne donnant pas leur plein rendement, elles peuvent continuer à croire que leurs capacités sont supérieures à ce qu'indiquent leurs résultats scolaires. Pourtant, dans ces cas, la procrastination a pour effet pervers de ne pas offrir aux gens la possibilité de développer davantage leurs compétences et d'apprendre de leurs erreurs. Il vaut mieux miser sur l'achèvement de la tâche avec un objectif réaliste et

non générateur d'anxiété. À long terme cela vous mènera plus loin !

### Le refus des exigences d'autrui et le manque d'intérêt

On remarque que certaines personnes réagissent automatiquement en reportant à plus tard tout ce qui leur est imposé par autrui. L'impression d'une atteinte à leur liberté est perçue comme insupportable. De même, lorsqu'un travail ne correspond pas à vos intérêts personnels, il est souvent plus difficile de vous motiver à le commencer. Mais si ce travail est obligatoire pour la réussite de votre cours, vous aurez avantage à essayer d'adopter une attitude plus constructive. Au cours d'un programme d'étude, il est peu probable que vous soyez *toujours* très motivé par tous les travaux et lectures qui vous sont proposés.

### Le perfectionnisme

La poursuite de standards de performance inaccessibles génère du découragement et favorise un comportement de procrastination. Par exemple, la recherche du sujet hors du commun pour une dissertation ou de l'état d'esprit idéal pour étudier risque de vous amener à reporter à plus tard vos périodes d'étude. Vous croyez qu'il est absolument nécessaire de tout lire ce qui a été publié sur un sujet avant d'oser commencer votre rédaction ? Vous pensez peut-être ne pas avoir fait votre maximum et cela vous donne l'impression que votre travail ne vaut rien ? Ce type de perceptions est dichotomique et réfère à la « loi du tout ou rien ». Rappelez-vous que la perfection n'existe pas et qu'il y a toujours place à l'amélioration. Rechercher la perfection est synonyme d'insatisfaction perpétuelle et vous empêche de reconnaître vos forces et vos aptitudes. Il vaut mieux se concentrer sur les exigences réelles d'un travail et s'y tenir plutôt que de chercher à faire un travail exceptionnel et ne pas réussir à le terminer.

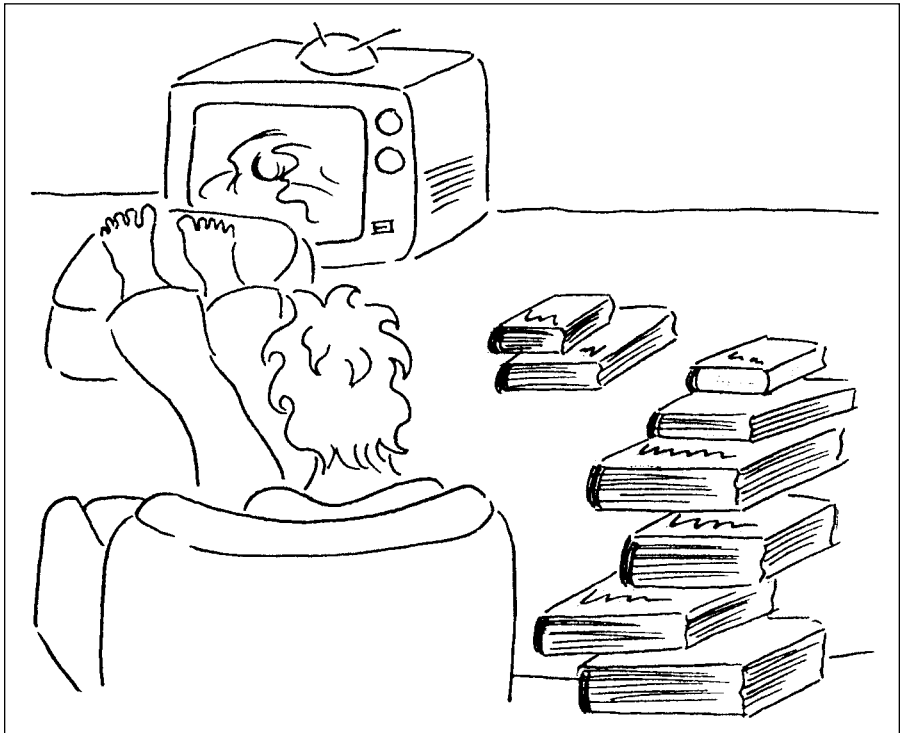


## L'incertitude et la difficulté à prendre des décisions

Certaines personnes vivent selon la maxime « dans le doute, abstiens-toi ! ». Il est vrai que si vous ne savez pas précisément ce qui est attendu de vous, il est plus difficile de commencer un travail. Pourtant, dans un contexte scolaire, vous êtes des *apprenants* et des *apprenantes* et non des *spécialistes*. Il ne faut pas hésiter à consulter le personnel enseignant ou vos camarades de classe. De même, la difficulté à prendre des décisions concernant la façon de réaliser vos travaux ou d'identifier ce qui est le plus important à étudier pour un examen, peut occasionner une remise à plus tard de vos périodes d'étude. Il faut savoir prendre des risques. À force d'exercer votre jugement, il devient meilleur. Vous pouvez aussi prévoir des périodes de révision pour les examens avec des camarades.

## La crainte de l'inconnu

La nouveauté et l'inconnu sont des sources d'excitation et d'enthousiasme pour plusieurs personnes. Elles ont du plaisir à découvrir et aiment être émerveillées. À l'opposé, d'autres deviennent très anxieuses et tentent d'éviter les situations nouvelles et inconnues. Ces personnes sautent rapidement à la conclusion qu'elles ne pourront pas réussir. Une telle attitude défaitiste favorise la procrastination et vous empêche de développer de nouvelles habiletés. De même si vous ne croyez pas avoir les compétences ou les connaissances nécessaires pour effectuer un travail, il est préférable de le reconnaître et de chercher à combler ces lacunes en demandant de l'aide plutôt que d'espérer que la situation se clarifie d'elle-même.



## **L'évitement de situations ennuyantes ou désagréables**

Il arrive que des étudiantes et des étudiants reportent à plus tard leurs périodes d'étude tout simplement parce qu'ils n'aiment pas tel devoir ou telle matière. Ils optent alors pour une activité plus plaisante que l'étude (le contexte universitaire regorge d'activités parascolaires très agréables). Pourtant la vie comporte plusieurs situations ou activités qui ne sont pas agréables en soi et qu'il faut pourtant accomplir. Pensons aux visites chez le dentiste ou faire la vaisselle après un repas... pas très excitant ! Développer de la tolérance envers les situations ennuyantes ou désagréables, mais nécessaires, est un atout indéniable pour atteindre vos objectifs.

## **Un problème d'habitude**

Découlant d'une seule ou de la combinaison des causes précédentes, l'habitude de la procrastination peut prendre racine avec le temps. Si bien que pour certaines personnes, la seule pensée de reporter à plus tard une tâche peut en provoquer le *comportement*. Apparaît alors un comportement conditionné aussi automatique que votre pied qui se dirige sur le frein à la vue d'une lumière rouge à un feu de circulation. Cela devient alors un problème d'habitude qui est maintenu par des prétextes tels que présentés dans la section précédente. À moins que la personne décide de confronter ses prétextes habituels, le mode de procrastination se maintient avec toutes ses conséquences aux plans scolaire et émotif.

## **Vous observer au quotidien**

Afin de mieux vous connaître, notez pendant une semaine les raisons ou les prétextes qui expliquent pourquoi vous n'avez pas accompli certaines tâches ou activités que vous aviez mises à votre agenda (voir annexe 1). De plus, notez chaque jour l'emploi de votre temps (voir

annexe 2). Compilez au bout de la semaine le nombre d'heures consacrées à étudier, dormir, écouter la télévision, rêvasser, faire du sport, voir vos amis et votre famille, travailler à un emploi rémunéré, etc. Vous aurez ainsi un aperçu de votre emploi réel du temps que vous pourrez comparer avec vos objectifs scolaires. Rappelez-vous qu'une vie équilibrée (travail, loisirs, repos et exercice physique) favorise l'efficacité à l'étude et peut diminuer votre comportement de procrastination.

## **RÉSUMÉ**

La procrastination scolaire est un problème qui touche bon nombre d'étudiants et d'étudiantes. Plusieurs causes sont évoquées comme contribuant au développement et au maintien de cette habitude (l'anxiété d'évaluation, le refus des exigences d'autrui, le perfectionnisme, l'incertitude, la difficulté à prendre des décisions, la crainte de l'inconnu, l'évitement de situations désagréables ou ennuyantes ou un problème d'habitude). Il importe de prendre le temps de vous écouter et d'identifier vos propres raisons de reporter à plus tard si vous souhaitez modifier cette habitude.

# SURMONTER LE PROBLÈME DE LA PROCRASTINATION

À première vue, réussir à changer votre comportement de procrastination peut vous paraître impossible. Pourtant, la procrastination est étroitement liée au concept physique de l'*inertie* « une masse au repos tend à rester au repos ». Au début, il faut plus d'énergie et de force pour provoquer un mouvement, mais une fois démarré cela devient plus facile. Néanmoins, rappelez-vous qu'un minimum d'énergie sera toujours nécessaire pour maintenir le mouvement. Tout le monde peut modifier ses habitudes à condition d'y aller de façon progressive et de faire preuve d'un peu de patience.

Voici quelques stratégies et moyens utiles pour briser l'habitude de la procrastination :

## La gestion du temps

### Planifier votre travail

La planification est essentielle pour être efficace et favoriser l'atteinte de vos objectifs. Pour la majorité des gens, elle permet une diminution de l'anxiété qui, comme nous l'avons vu précédemment, est parfois une cause de la procrastination. Aucune mémoire n'est assez fidèle pour se souvenir de tout ! De plus, faire la liste des tâches et activités à réaliser à chaque semaine vous aidera à combattre l'impression que rien ne presse et vous permettra de développer une meilleure conception de la notion du temps. Ajoutez vis-à-vis chaque tâche ou activité de la liste une estimation du temps nécessaire pour la réaliser. Il est prudent de réserver plus de temps que vous le croyez nécessaire à première vue car la majorité des gens sous-estiment le temps requis pour accomplir une tâche ou une activité. Avec

de la pratique, vous deviendrez de bons estimateurs de temps. Cependant soyez vigilants. Pour certaines personnes, la planification devient un moyen de reporter à plus tard. Elles passent tout leur temps à planifier sans passer à l'action. C'est pourquoi certains individus aux prises avec un problème de procrastination sont malgré tout de réels experts de la gestion du temps.

### Identifier vos priorités

Attribuez un ordre de priorité à chaque tâche ou activité de votre liste et commencez par la plus importante. En prenant le temps d'identifier vos priorités vous saurez quoi laisser tomber si vous manquez de temps. Rappelez-vous que vous ne pouvez tout faire à la fois. Si vous allez étudier à la bibliothèque, il est habituellement inutile d'amener les documents de tous vos cours. Choisissez une matière, ou deux au maximum, selon les priorités que vous avez identifiées. Vous serez moins tenté de butiner d'une matière à l'autre sans vraiment progresser dans rien.

#### À faire Jeudi

- A Rappporter mon volume à la bibliothèque
- B Lecture du chapitre 7 en économie
- A Finaliser mon rapport de biochimie
- A Terminer la série d'exercices #3 en mathématiques
- A Prendre rendez-vous avec mon professeur de mathématiques
- C Téléphoner à Lucie
- C Faire la lessive
- A Réserver un court de badminton pour demain soir

(A, B et C indiquent le degré de priorité de chaque tâche à réaliser)

## Choisir vos moments optimums

Certaines périodes de la journée ont une meilleure valeur productive que d'autres. Elles diffèrent d'une personne à l'autre. Êtes-vous du type *hirondelle*, très tôt au travail mais hors d'usage en soirée, ou *hibou*, avec des débuts de journée difficiles mais des soirées productives ? D'autres sont plutôt du genre *chameau* traversant deux périodes d'efficacité entrecoupées d'une pause vers le milieu de la journée où seule l'idée de faire une sieste les préoccupe.

Utilisez vos moments optimums pour les tâches les plus complexes ou les plus ennuyantes, vous aurez moins de difficultés à commencer vos périodes de travail et à rester concentré. Comme la fatigue et la difficulté à se concentrer sont des motifs fréquemment évoqués pour reporter à plus tard vous parviendrez mieux à ne pas succomber à ces prétextes ! Attention, bien que plusieurs personnes aiment travailler le soir, la plupart des gens sont plus efficaces le jour.

## Changer d'environnement

Il semble que pour la majorité des étudiantes et des étudiants qui ont l'habitude de la procrastination, étudier à la maison est un combat de tous les instants. Ils sont sensibles aux stimuli externes. Ils ressentent le besoin intense de faire le ménage complet de leur chambre avant de pouvoir étudier. Ils se plaignent d'avoir un « divan-velcro » qui les maintient devant leur téléviseur, peu importe l'émission présentée. Il en va de même avec le journal du matin, la vaisselle à laver, les comptes à payer, les appels à retourner, etc. Si vous faites partie de ce groupe, il est souhaitable d'envisager un lieu de travail à l'extérieur de la maison. La bibliothèque de l'université ou celle de votre quartier, les petits cafés tranquilles ou les salles d'étude des résidences d'étudiants et d'étudiantes semblent des choix plus appropriés. Allez-y pour des périodes de temps limitées

avec des objectifs précis de travail. Vous avez avantage à explorer votre environnement afin d'identifier un lieu qui vous convienne. L'énergie investie à combattre les distractions pourra être transférée dans vos travaux scolaires.

## Diviser les longs travaux en petites activités

La pensée d'un long chapitre de lecture en sociologie ou d'une série d'exercices de physique vous semble au-dessus de vos forces ? Découpez votre travail en petites parties limitées et réalisables dans un court délai de temps. Rayez au fur et à mesure chaque partie complétée. Alternez entre ces petites parties et d'autres matières avec lesquelles vous êtes plus à l'aise. Puisque vos exercices de physique ne seront pas plus faciles à réaliser la veille de votre examen, aussi bien en faire quelques-uns par jour. C'est le principe des petites bouchées, plus faciles à digérer et moins de risques de s'étouffer. Cela générera moins d'anxiété ou de découragement et vous vous sentirez progresser.

## Fixer des échéances en vous engageant envers autrui

Pour ceux et celles qui persistent à croire qu'un peu de pression est nécessaire pour réussir à réaliser leurs travaux scolaires, créez-en ! Annoncez à un camarade d'étude que vous aurez terminé votre série d'exercices de mathématiques à un moment précis et que vous pourrez alors réviser vos exercices ensemble. La majorité des gens aux prises avec un problème de procrastination affirment être plus disciplinés dans les travaux d'équipe. Ils ne veulent pas voir leurs coéquipiers pénalisés par leur faute. Leur comportement de procrastination est un secret bien gardé et réservé aux tâches individuelles. Si vous aviez planifié une lecture et qu'elle a déjà été reportée trois fois cette semaine, il est temps de fixer une échéance et de l'annoncer à une personne de votre entourage !

## Savoir vous entourer

Ne restez pas seul! Savoir s'entourer de camarades d'étude qui veulent tirer le maximum de leur formation universitaire peut vous aider à surmonter votre habitude de la procrastination. Vous connaissez peut-être des personnes dans vos cours qui n'ont pas de difficultés à étudier régulièrement. Accompagnez-les à la bibliothèque. Il est souvent plus facile de commencer une période d'étude et de persévérer quand on n'est pas seul à le faire. Vous laisser influencer par des amis studieux plutôt que par la télévision vous sera plus profitable.

## Une attitude anti-procrastination

### Se laisser attirer par le travail

Parvenir à se maintenir à jour dans ses travaux scolaires fait appel à un principe de base simple mais essentiel : durant les périodes prévues pour étudier, il est nécessaire que vous et vos livres d'étude soyez dans la même pièce! Si vos livres sont dans votre chambre et que vous êtes au salon, il est peu probable que le travail s'effectue. Laissez-vous tenter par vos livres. Ouvrez-les à la bonne page; sortez vos crayons; restez tout près; regardez-les et ne faites rien d'autre pendant dix minutes. Soyez réceptif à la force d'attraction qui émane de vos livres. Très souvent cet exercice vous aidera à commencer et à réaliser une partie du travail.



## **Apprivoiser la tâche**

Si vous êtes confronté à un type de travail que vous n'avez jamais fait auparavant, il se peut que vous soyez hésitant à commencer. Il est souvent utile de s'accorder un moment pour se familiariser avec le travail à accomplir. Prenez soin de bien lire les consignes du travail. Parlez-en avec une personne qui a déjà fait ce genre de travail ou avec une professeure ou un professeur. Ils vous proposeront peut-être des trucs pour être plus efficace ou pour éviter les pièges habituels de ce type de tâche. Le simple fait d'en parler peut vous aider à mieux saisir comment procéder et contribuer à diminuer votre anxiété.

## **Visualiser la tâche dans son ensemble**

Essayez d'imaginer votre travail tel qu'il sera une fois complété. Cela peut vous aider à déterminer la direction que prendra votre travail. Quel objectif poursuivez-vous réellement ? Devez-vous faire un travail de vingt pages ou un bref résumé ? Quelles sont les étapes nécessaires pour y parvenir ? Les perfectionnistes ont tendance à perdre de vue l'objectif réel du travail et à visualiser des thèses de doctorat. Cette vision est suffisante pour entraîner un comportement de procrastination ! Commencer par réaliser le minimum exigé. Ce n'est qu'après cette première étape que vous pourrez peaufiner votre travail.

## **Des auto-instructions efficaces**

Soyez votre propre entraîneur. Avant, pendant et après une période de travail scolaire, parlez-vous ! Les gens efficaces se parlent lorsqu'ils travaillent (pas nécessairement à haute voix !). Ils vérifient régulièrement où ils en sont et la procédure à suivre pour les étapes subséquentes. Félicitez-vous ! Regardez ce qui est accompli et non uniquement ce qui reste à faire. Ne vous sabotez pas en vous critiquant continuellement. Soutenez-vous : « C'est beau,

j'ai bien travaillé, je m'améliore, encore une petite section et j'aurai terminé ! ».

## **Pour les tâches qui vous rebutent**

Lorsque vous devez faire un travail ou une tâche qui vous semble ennuyante ou très ardue, évitez d'attendre d'avoir de longues périodes de temps disponibles pour commencer. Elles sont trop rares ! La croyance que ce sera plus facile samedi, alors que vous disposez de toute la journée est plus souvent une impression qu'une réalité. Des imprévus surviendront et votre motivation sera mise à l'épreuve par diverses tentations (belle température, invitations, envie de flâner, etc.). Il est préférable d'aborder les tâches qui nous rebutent par petites périodes limitées de temps et d'alterner avec des tâches plus agréables et faciles. Nous pouvons tous accomplir des tâches que nous n'aimons pas si c'est pour une courte période de temps.

## **Le premier pas est le plus difficile**

Pour la majorité des gens qui ont l'habitude de la procrastination, c'est de débiter un travail qui est le plus difficile. Pour faciliter la mise au travail, nous vous suggérons d'identifier une petite tâche « déclenchante » du mouvement. Par exemple, disposer les documents dont vous aurez besoin devant vous, aiguïser vos crayons et libérer votre table de tout ce qui n'est pas nécessaire. Vous désirez rejoindre un professeur, commencez par trouver son numéro de téléphone. L'important est de créer, par une petite tâche, un mouvement qui vous sortira de votre apathie face à ce travail. Rappelez-vous la loi de l'inertie. Lorsqu'une tâche vous rend anxieux, le meilleur antidote c'est l'action. Par l'action, vous pourrez obtenir de nouvelles informations et perceptions concernant le travail et procéder par la suite à des ajustements qui faciliteront la réalisation

de votre travail. Très souvent, le travail nous semble plus difficile qu'il ne l'est vraiment.

### **Un peu de patience**

Dans vos tentatives pour modifier votre habitude de la procrastination, donnez-vous du temps pour atteindre le changement souhaité. Rome ne s'est pas bâtie en un jour ! Le cheminement que vous entreprenez n'est pas facile mais il est possible. Attendez-vous à des rechutes, les vieilles habitudes sont coriaces. Pardonnez-vous ces rechutes. Ce n'est pas la fin du monde. Vous ne repartez pas à zéro, vous continuez votre cheminement, sachant d'avance qu'il y aura des moments de faiblesse puis de redressement et que vous progressez vers l'atteinte de vos objectifs. Rappelez-vous la fable du lièvre et de la tortue. Si vous persévérez avec patience et indulgence envers vous-même, tôt ou tard vous atteindrez vos objectifs. La satisfaction de soi et le sentiment de compétence viendront récompenser vos efforts.

### **Résumé**

Surmonter le problème de la procrastination scolaire est possible. Peu importe le nombre de cours qu'il vous reste à réaliser pour terminer votre programme, il n'est jamais trop tard pour développer de bonnes habitudes de travail. Une bonne gestion de votre temps et une attitude anti-procrastination seront des atouts fort utiles dans votre vie professionnelle et personnelle.

Les moyens et stratégies proposés dans cette section ont permis à plusieurs étudiants et étudiantes de surmonter ce problème. Bien entendu, il ne s'agit pas d'essayer de les appliquer tous à la fois. Choisissez les stratégies qui vous semblent les plus importantes à acquérir et laissez-vous le temps de parvenir à les maîtriser. Les vieilles habitudes sont coriaces. Il vous faudra y consacrer du temps et de l'énergie. Commencer ce changement aujourd'hui... n'attendez pas à demain !

## ANNEXE 1

Jour	Objectifs de travail	Réalisés Oui / Non	Prétextes si non réalisés
A.M.			
P.M.			
Soir			



## ANNEXE 2

### Feuille d'enregistrement de mon emploi du temps

<b>Jour / heure</b>	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
6h00							
7h00							
8h00							
9h00							
10h00							
11h00							
12h00							
13h00							
14h00							
15h00							
16h00							
17h00							
18h00							
19h00							
20h00							
21h00							
22h00							
23h00							
24h00							

## **BIBLIOGRAPHIE**

Pour ceux et celles qui aimeraient lire des documents qui traitent plus à fond la procrastination scolaire, voici quelques suggestions de lectures complémentaires.

BURKA, J.B. & YUEN, L.M. (1986). **Pourquoi remettre à plus tard?** Le jour, éditeur.

BLISS, E.C. (1985). **Faites-le tout de suite.** Édition Un monde différent.

BOUCHER, F. & AVARD, J. (1984). **Réussir ses études.** Éditions de Mortagne.

KNAUS, W.J. (1977). **Do it now. How to stop procrastinating.** Fireside Press.

Le Centre d'orientation et de consultation psychologique a produit sept autres guides traitant du métier d'étudiant et d'étudiante. En voici les thèmes :

- **La concentration et la gestion du temps**
- **L'écoute en classe et la prise de notes**
- **La lecture active et la mémorisation**
- **La préparation aux examens et les examens**
- **Les travaux longs**
- **Les exposés oraux**
- **La motivation**

Vous pouvez vous procurer chacun de ces guides au :

**Centre d'orientation et de consultation psychologique**

Pavillon Maurice-Pollack

bureau 2121

Université Laval, Québec

G1K 7P4

[www.cocp.ulaval.ca](http://www.cocp.ulaval.ca)

## **SURMONTER LA PROCRASTI- NATION SCOLAIRE**

**C**'est parti!... Une nouvelle session de cours débute. Vous êtes motivé et débordant de bonnes intentions. Cette fois-ci vous êtes décidé à bien travailler et à ne pas revivre le cauchemar de la session précédente. Le souvenir des nuits blanches la veille des examens, du sentiment de panique à l'approche de la date de remise des travaux longs, des travaux bâclés à la dernière minute et de la grande déception en recevant votre relevé de notes, est encore frais à votre mémoire.

À un moment ou à un autre, nous avons tous reporté au lendemain certaines tâches que nous devons accomplir. Puis le lendemain nous avons encore reporté au jour suivant, jusqu'au moment où il n'était plus possible de reporter davantage. Pris au pied du mur, la tâche a dû être réalisée en catastrophe ou abandonnée. Pour vous, ce scénario n'est peut-être pas uniquement un mauvais souvenir mais plutôt une habitude qui assombrit la qualité de votre vie. Si tel est votre cas, vous avez peut-être un problème de «procrastination».

