

QU'EST-CE QUE LA PROCRASTINATION ?

- Complexes interactions de facteurs cognitifs, comportementaux et émotionnels.
- Habitude de reporter à plus tard l'initiation ou la finalisation de tâches ou d'activités à accomplir
- Entraîne des pertes de temps, des occasions loupées, des échecs et une insatisfaction perpétuelle.
- Renvoie à des émotions intenses : sentiments de culpabilité, d'anxiété, de frustration et de dévalorisation de soi.
- + Augmente l'adrénaline et la dopamine et engendre une productivité maximale à la dernière minute.
- + Crée des réflexions novatrices et créatives.
- + Stimule les gens qui aiment travailler sous pression.
- + Développe l'adaptabilité à des situations imprévues.



QU'EST CE QUI CAUSE LA PROCRASTINATION ?

Problème d'habitude : L'habitude de la procrastination peut devenir un **comportement conditionné**, aussi automatique qu'un réflexe.

Manque d'intérêt : Lorsqu'un travail vous paraît sans intérêt, il est parfois difficile de se motiver.

Perfectionnisme : Le perfectionnisme génère du découragement.

Craintes de l'inconnu/évitement de situations : La procrastination est un moyen d'éviter des situations inconnues, ennuyantes ou désagréables.

Incertitude et difficulté à prendre des décisions : Dans le doute, je préfère ne rien faire.

Refus des exigences d'autrui : Vous percevez la tâche comme une atteinte à votre liberté. Cette impression est perçue comme insupportable.

Anxiété d'évaluation : En effectuant un travail à la dernière minute, vous vous sentez à l'abri des critiques car elles pourront se justifier en prétextant un manque de temps pour réaliser adéquatement votre travail.

LUTTER CONTRE LA PROCRASTINATION



Connaissez-vous vous-même :

Prenez le temps de vous écouter et d'identifier vos propres raisons de vouloir reporter une tâche à plus tard.

Apprivoiser la tâche et comprendre les attentes :

Familiarisez-vous avec le travail à accomplir. Si besoin, consulter un-e enseignant-e ou vos camarades afin de savoir précisément ce qui est attendu de vous.

Prendre des risques :

La nouveauté et l'inconnu sont des sources d'excitation et d'enthousiasme !

Bravo !

Faites des auto-instruction efficaces :

Parlez-vous ! Félicitez-vous ! Soutenez-vous !

Tu vas y arriver !

Développer votre tolérance, la perfection n'existe pas :

Il y a toujours place à l'amélioration. La recherche de perfection est synonyme d'insatisfaction perpétuelle et cela vous empêche de reconnaître vos forces et vos aptitudes.

Ayez confiance :

Ayez confiance en vos propres décisions.

Identifier vos priorités :

Attribuez un ordre de priorité à chaque tâche. Commencez par la plus importante.

Choisir vos moments optimsus :

Identifiez vos périodes de la journée qui ont une meilleure valeur productive, créative ou innovante.

Ne restez pas seul-e ! :

Ne restez pas seul-e ! Entourez-vous de personnes qui veulent faire de leur mieux lors de leur formation universitaire.



Changer d'environnement :

Explorez votre environnement afin d'identifier un lieu qui vous convienne : bibliothèque, canapé, sofa, bureau, avec musique, sans musique, seul, accompagné... ?

Diviser les longs travaux en petites activités :

Rayez au fur et à mesure chaque partie complétée. Abordée les tâches qui vous rebutent par petites périodes et alternez avec des tâches plus agréables.



Planifier votre travail :

Planifiez votre travail vous permettra de diminuer l'anxiété et de développer une meilleure conception du temps.

Personne n'est hautement performant en tout temps et dans tous les domaines. L'évaluation faite de votre travail est limitée à votre travail et non à toute votre valeur en tant qu'individu.

