

Des stratégies pour combattre la procrastination

Une présentation du BAR



Commence par identifier les causes t'amenant à procrastiner :

- La tâche est trop facile ou ennuyeuse?
- Au contraire, elle est perçue comme trop complexe ou difficile?
- Tu es trop perfectionniste et, donc, ça te paralyse de t'y mettre?
- Tu priorises ce qui te procure du plaisir?

À partir du constat que tu feras, voici quelques stratégies pour t'éviter de procrastiner :

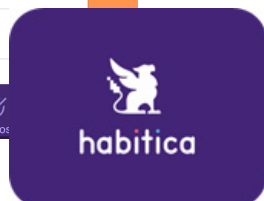
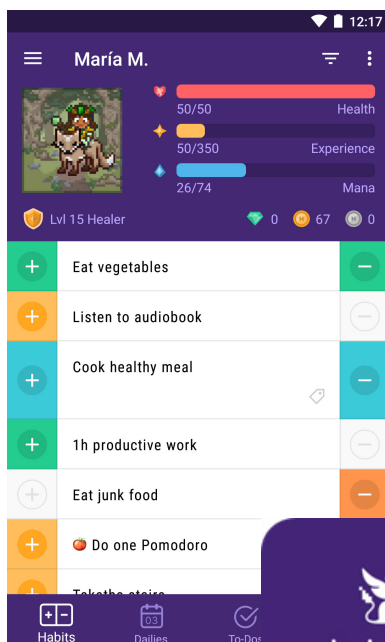
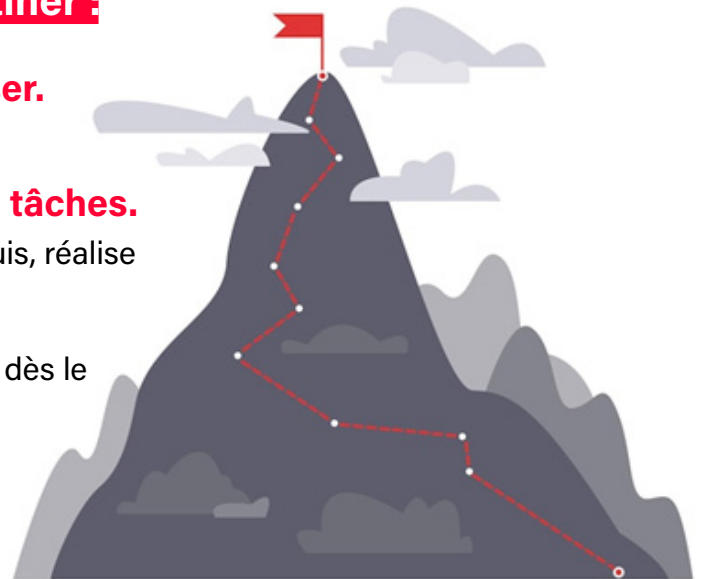
– Identifie la valeur des tâches à réaliser.

Ta motivation en sera améliorée.

– Divise ce que tu as à réaliser en mini tâches.

Ainsi, la montagne te semblera moins grande. Puis, réalise une seule tâche à la fois.

– Définis tes plages de travail scolaire dès le début de la session et à chaque semaine.



- **Fais une to-do list.** Ainsi, les tâches arrêteront d'occuper ton esprit. Établis la priorité des tâches. Coche les tâches au fur et à mesure qu'elles sont réalisées pour procurer de la dopamine à ton cerveau! Tu peux également utiliser une application mobile ludique telle que **Habitica**.



– **Aie des attentes réalistes**

envers toi-même. Mets des tâches atteignables à réaliser dans le temps de tes plages de travail scolaire (voir les objectifs SMART). Aussi, évite de viser la perfection, vise plutôt la réussite.

– **Crée-toi un environnement inspirant et propice à la concentration.**

Au moment de te mettre au travail, tu dois avoir sous la main :

- Une bouteille d'eau et une collation
- Une liste de tes objectifs
- Les livres, cartables et cahiers dont tu auras besoin
- Des post-its, des crayons, des surligneurs, ton ordinateur, etc.
- Des écouteurs ou des bouchons si tu souhaites t'isoler des bruits ambiants

Éteins les notifications de tes appareils ou mets ton téléphone dans une autre pièce pour éviter complètement les distractions!



– **Étudie avec un.e ami.e** pour t'encourager.

– **Récompense le travail que tu as accompli par quelque chose qui te fait plaisir.**

Ex. : manger du chocolat ou écouter un épisode de ta série préférée!

Une méthode qui peut t'aider : la technique Pomodoro!



Sources :

- Daveo (2020, 31 mars). Technique Pomodoro : 25 minutes face à la procrastination! Dans *Daveo*. <https://www.daveo.fr/technique-pomodoro/>.
- Lévesque, M.-C. (Automne 2023). *La procrastination* [présentation PowerPoint]. BAR du Cégep de Sorel-Tracy.
- Mathieu-C., S. et al. (s.d.). La technique Pomodoro adaptée à la rédaction collective. Dans *Thésez-vous*. https://www.thesez-vous.com/uploads/1/6/9/7/16976374/tv_projetsynthese_technique_pomodoro_web.pdf
- Vautrin, S. (2017, 15 mars). 12 habitudes pour combattre la procrastination. Dans *Improvyourself*. <https://improvyourself.fr/la-procrastination-comment-debarrasser/>