

Bulletin ASPEDA H

AOUT 2020

Dans ce numéro

- 1 Spécial procrastination Remerciements
- 2 Introduction
- 3 Procrastination & souffrance
- 4 Eclairage neuroscientifique
- 7 Pratique en cabinet
- 9 Procrastination, conséquence de quelque chose ?
- 11 Comment identifier la procrastination ?
- 13 Procrastination estudiantine
- 16 Témoignage

P.P. 1007 Lausanne

Numéro spécial procrastination

S'atteler à l'écriture du bulletin en temps et en heure sur la procrastination est une tâche cocasse. «**Demain je m'y mets**» est une phrase que beaucoup prononcent chaque jour, de vive voix ou pour eux-mêmes !

«Gaston Lagaffe est souvent cité comme un grand «procrastineur». Anti-héros par excellence, le célèbre jeune homme au pull vert trop court a su séduire ses lecteurs par son caractère sympathique et attachant. Sous ses dehors dégingandés d'un paresseux en col roulé se niche un esprit dont la créativité ferait baver d'envie les chasseurs de tête de la *Silicon Valley*, n'était sa redoutable tendance à détraquer toute tentative de le domestiquer». Source : www.philomag.com

Qu'est-ce qui se cache derrière ce mot ?

La procrastination semble être un phénomène très répandu et dont on entend parler de plus en plus fréquemment. Mais de quoi s'agit-il exactement ? Quels en sont les mécanismes ?

Grâce à l'aimable collaboration du Dr. Marius Dragos, FMH Psychiatre, spécialiste en thérapie TCC à Neuchâtel, de Madame Brigitte Tombez, enseignante au Lycée Jean Piaget et spécialiste en stratégies d'apprentissages - AAPER à Neuchâtel, de Madame Renate Kleinsmiede, thérapeute Neurofeedback à Fribourg, et aussi grâce à des témoignages, explorons ce qui se cache derrière cette irrésistible tentation de repousser à plus tard une tâche.

Je les remercie chaleureusement de s'être penchés sur la question et de nous restituer dans ce bulletin leur compréhension de ce phénomène.

Daniela Brustolin –Présidente

Introduction

«Ce mal du 21e siècle affecte 20 % de la population occidentale». Un phénomène qui n'est certainement pas nouveau, mais qui en moins d'un demi-siècle aurait augmenté de 300 à 400%. Les nombreuses distractions accessibles à tous et en permanence à travers les technologies de l'information, internet, les outils numériques, ont un impact majeur sur notre capacité d'attention. Ces multiples possibilités d'activités nous éloignent de ce qu'on a prévu de faire. C'est une vraie tendance à la dispersion et à l'éparpillement.

Il ne s'agit pas d'une maladie, c'est une manière de fonctionner. Pour éviter de se mettre à l'ouvrage dans un domaine particulier, des stratégies d'évitement, parfois très élaborées sont mises en place, souvent de manière inconsciente et nous gardent dans l'inertie. Bien que le phénomène soit généralement conscient, ses mécanismes sont plutôt complexes, car devant la tâche à accomplir, une personne peut avoir de nombreuses raisons de procrastiner....



Le phénomène de procrastination peut se produire également dans le contexte dans un processus de décision d'achat (pas utile). En effet, selon la théorie du conflit de décision (Janis et Mann, 1977) le procrastinateur écarte l'information pertinente, susceptible de lui permettre une prise de décision, dans le but de la repousser. Au fur et à mesure de l'avancée dans le conflit, le procrastinateur se déplace donc vers la position «Pas maintenant». Il s'en suit un blocage et le processus de décision est suspendu.

Ce phénomène, particulièrement fréquent chez les indépendants, touche toutes les catégories sociaux-professionnelles. On le trouve aussi bien dans le privé, que dans le domaine de l'apprentissage ou dans l'administration. Souvent, les personnes concernées souffrent de cette problématique depuis leur tendre enfance.

*Journée mondiale de
procrastination :
25 mars*

*La procrastination est
comme une carte de
crédit : c'est très
amusant jusqu'à ce
que vous receviez la
facture cela finit mal.*

Christopher Parker

Notre propre regard

Le fait de procrastiner n'a rien d'anodin car, avec le temps, la procrastination a (bel et bien) un impact sur la confiance en soi. Plus le mécanisme de repousser une tâche s'installera, presque comme une routine, plus la personne mettra en doute sa capacité à mener à terme son objectif dans les temps impartis. Avec le doute, la culpabilité fera soudain son apparition. Dans ces conditions, comment se faire encore confiance et porter un regard bienveillant sur soi-même ? Les procrastinateurs portent souvent un regard sévère sur eux-mêmes accompagnés d'innombrables injonctions : « Je dois me mettre au travail..., il faut que je fasse..., ».

Rien d'étonnant, lorsque la personne se sent prise en otage dans un conflit intérieur entre une partie de soi qui veut et a envie de se mettre à l'ouvrage, et une autre partie qui finit par prendre le dessus, cela empêche le passage à l'action, laissant la personne frustrée et coupable.

«Quand nous procrastinons, nous perdons une bataille avec nous-mêmes» écrit Bruno Koetzler, auteur de «Comment ne pas tout remettre au lendemain». Il renchérit : «Ceux qui louent la procrastination jouent sur ce mot. Un procrastinateur n'est ni un paresseux, ni un insoumis. C'est quelqu'un qui ne fait pas quelque chose qu'il aimerait faire, alors que rien ne l'en empêche, sinon lui.»

*Je ne remets jamais au
lendemain ce que je
peux faire le
surlendemain*

Oscar Wilde



Derrière la procrastination, il peut y avoir beaucoup de souffrance.

Comme évoqué précédemment, nous comprenons que bien plus de personnes qu'on ne pourrait l'imaginer sont concernées par la procrastination. Ce qui explique alors qu'on en parle souvent. Mais étymologiquement la procrastination signifie ajournement et s'applique à une intention volontaire. Pourtant lorsqu'il s'agit du TDAH, la meilleure intention du monde y est, mais elle est souvent mêlée à l'incapacité de se mettre à la tâche, ce qui peut amener une personne à en souffrir.

Nous allons chercher à mieux comprendre comment et quels mécanismes régissent le fonctionnement d'une personne touchée par un TDAH.



Un éclairage neuroscientifique

Dr. Marius Dragos

Psychiatre-Psychothérapeute FMH - Spécialiste TCC

Introduction

La procrastination est la *tendance* à *tout* remettre au lendemain. C'est un comportement qui consiste à reporter intentionnellement et généralement de façon répréhensible quelque chose qui devrait être fait, des tâches nécessaires, voire urgentes, mais qui sont perçues comme pénibles.

Procrastination vient du verbe latin procrastinare, issu de l'association de « pro » (en avant) et « crastinare » (de demain). On utilisait alors cette expression pour désigner, le plus souvent, une attente avisée. Dans le temps donc, pour les anciens, contrairement à aujourd'hui où l'on insiste sur le caractère *excessif* de la *tendance* à *tout* remettre au lendemain, la procrastination était considérée comme une marque de sagesse : c'était le contraire de l'impulsivité. Les temps changent, le sens des mots évolue.

La procrastination peut être **rationnelle**, dans ce cas, la personne remet à plus tard des choses peu importantes ou qui ont un coût personnel excessif pour être réalisées dans les temps.

Par contre elle devient **dysfonctionnelle** (*problématique*) quand il y a une attente au-delà du moment optimal pour la réalisation d'une tâche importante et incontournable qui n'implique pas d'efforts personnels déraisonnablement coûteux pour être réalisée.



*Les lendemains de
procrastination sont
toujours pénibles*

Gaëtan Faucher

Les neurosciences

D'un point de vue des neurosciences, avant d'agir, l'être humain évalue en permanence la valeur d'une action selon une balance bénéfique/effort ou récompense/effort, adaptée au contexte.

Cette valeur varie sans arrêt, notamment en fonction du temps. Et cela est très subjectif. En effet, ce qui est évalué, ce n'est pas tant l'effort en lui-même, mais plutôt la représentation qu'un individu a de l'effort.

Le circuit de la récompense et l'effort

Deux systèmes :

- *D'un côté, le **circuit de la récompense** qui implique le cortex orbitofrontal et le striatum ventral, et un neuromodulateur, la dopamine, qui facilite la capacité à initier et maintenir la tâche ; le système de récompense est un système fonctionnel fondamental des mammifères qui est indispensable à la survie, car il fournit la motivation nécessaire à la réalisation d'actions ou de comportements adaptés, permettant de préserver l'individu et l'espèce.*
- *De l'autre, le **système de l'effort** qui implique d'autres régions cérébrales, le cortex cingulaire, l'insula et un autre neurotransmetteur, la sérotonine.*

Le premier évalue le bénéfice de l'action, et l'autre son coût. Le rapport des deux, appelé la valeur nette, permet au cerveau de déterminer s'il faut s'engager dans l'action.

Les deux mécanismes dévaluent avec le temps, c'est-à-dire qu'une récompense différée est moins attirante qu'une récompense immédiate, et de la même façon, un effort différé paraît moins pénible qu'un effort immédiat.

Les résultats obtenus par imagerie cérébrale montrent que, chez les procrastinateurs, le système des efforts dévalue nettement plus vite que celui de la récompense.

Par exemple, si on considère une action comme ranger sa chambre, il y a un coût (c'est fastidieux) mais il y a un bénéfice (la chambre sera rangée).

Chez le procrastinateur, repousser cette action au lendemain est préférée parce que différé d'un jour, le coût paraît largement atténué, alors que la récompense reste presque aussi souhaitable. Dans ce cas, le rapport bénéfices/efforts est plus grand que si je range ma chambre maintenant, et donc la finalité : je procrastine.

La procrastination peut être associée à de nombreuses pathologies ou encore être présente sans maladie associée.

Les recherches récentes en neurosciences montrent que *les adultes TDAH ont beaucoup moins de récepteurs de dopamine dans leurs circuits de récompense* que les non TDAH et qu'ils sont cérébralement programmés pour rechercher la nouveauté.

Comparés à ceux des non TDAH, les circuits de récompense du cerveau des TDAH sont *sous-alimentés* par une vie quotidienne routinière et peu stimulante et *nécessitent plus de stimulations pour s'activer* lors d'un effort cognitif soutenu.

Quand on remet les choses à plus tard, ce plus tard vient toujours trop tôt

Grégoire Lacroix

Avoir un circuit de la récompense sous-réactif rend ternes les activités normalement intéressantes, «ordinaires» et explique, en partie, pourquoi les TDAH trouvent *les tâches répétitives et routinières* ingrates et même douloureusement ennuyeuses.

En conclusion, chez les procrastinateurs TDA/TDAH, **l'effort pour les activités normalement intéressantes, «ordinaires» est surévalué** avec comme conséquence la fâcheuse tendance à la **procrastination**.

Il est d'ailleurs conseillé aux TDA/TDAH de changer un environnement de travail très routinier contre un autre plus varié et moins prévisible. Tout d'un coup, certains "défauts" (hyperactivité, impulsivité, courte durée d'attention) peuvent devenir des atouts.

Quels sont les facteurs qui peuvent moduler le degré de stimulation du cerveau TDAH et diminuer la procrastination ?

A. La médication TDAH

Elle améliore la neurotransmission de la dopamine et de la noradrénaline et active certaines zones du cerveau. Soudainement le coût de l'action est perçu d'une manière nettement moins pénible et le rapport récompense/effort augmente ce qui facilite l'exécution des tâches.



B. La motivation, l'intérêt, la passion et le mode "urgence" peuvent moduler également le degré de stimulation du cerveau.

Comment peut-on expliquer que les TDAH deviennent *très performants en situation d'urgence* ?

En faisant les choses à la dernière minute, alors qu'ils se retrouvent dos au mur, les hormones du stress vont augmenter la sécrétion de noradrénaline et de dopamine stimulant leurs circuits de la récompense, d'où l'expression "être sur l'adrénaline". Les personnes TDAH disent qu'elles sont plus motivées, efficaces et plus concentrées dans ces conditions.

Les choses ne sont pas difficiles à faire, ce qui est difficile c'est de nous mettre en l'état de le faire

Brancusi

Pratique en cabinet

Dr Marius Dragos

Psychiatre-Psychothérapeute FMH - Spécialiste TCC

Cas clinique I

PHILIPPE, 53 ans, restaurateur de profession, m'a été adressé en 2014 par son médecin traitant pour un état dépressif suite au surmenage dans son lieu de travail. Il était propriétaire de 3 restaurants, et membre du comité de plusieurs organisations. Il disait avoir beaucoup des difficultés à gérer l'organisation de ses affaires professionnelles et personnelles notamment à cause de la procrastination. Après la rémission de la dépression, j'ai fait une évaluation pour un TDAH qui s'est avérée positive. Suite à l'arrêt de la médication psychostimulante -Focalin® (Dexméthylphénidate) et ensuite Elvanse® (lisdexamfétamine)- en raison des effets secondaires, un traitement avec Strattera® (Atomoxétine), un médicament non-stimulant a été initié en février 2016. En avril 2016, environ 7 semaines après la mise en place de la médication il témoigne : "Je suis capable de rester à mon bureau toute la journée. Je suis beaucoup plus attentif et clair dans ma tête et je n'ai plus besoin de stress pour faire les choses ! J'ai trié, organisé, rangé, archivé et jeté des papiers vieux de 20 ans. Je planifie mieux, j'anticipe mieux la charge de travail. J'ai nettement mieux réussi un banquet pour 300 personnes que dans le passé, pratiquement sans procrastiner".

En octobre 2017, il oublie de prendre le Strattera® pendant ses deux semaines de vacances à l'étranger et décide de ne pas le reprendre à son retour en Suisse (amélioration de la libido après l'arrêt du médicament). En décembre 2017 il me téléphone en catastrophe en me demandant une ordonnance. Il disait qu'il n'arrivait plus rien à faire sans le médicament, les dossiers s'entassaient depuis des semaines sur son bureau.

Cas clinique II

CHARLOTTE une patiente de 19 ans est venue consulter en février 2012 pour un problème d'échec scolaire : "Je décroche à l'école, dans quelques mois je dois passer les examens et j'ai pris énormément de retard par rapport à mes collègues. Ça me stresse ! Le bac j'y tiens vraiment, mon rêve est de devenir sage-femme ».

Elle m'a avoué avec honte lors de la première consultation, alors qu'elle ne savait pas encore qu'elle était TDA : "Nous avons le devoir d'acheter un livre pour l'école, tout le monde l'a déjà fini de lire, moi par contre, je ne l'ai même pas acheté ! Je fais toutes les choses avec quelques mois de retard par rapport à mes camarades de classe !"

En juin 2012, dans un contexte de prise en charge multimodale y compris médicamenteuse (Focalin® XR 20 mg/j) elle m'a dit pleine de joie : "Il y a 4 mois personne n'aurait imaginé que j'allais réussir mes examens : ni mes professeurs, ni mes collègues, ni mes parents, ni mon petit ami, ni...MOI-MÊME !

Je décroche à l'école, je dois passer les examens et j'ai pris énormément de retard par rapport à mes collègues

Cas clinique III

LUCA un patient TDAH de 28 ans, étudiant en dernière année à l'université est venu à ma consultation peu de temps avant la période d'examens, fin avril 2019, en raison de ses difficultés à gérer ses études, notamment à cause de la procrastination.

Fin juin, alors qu'il était encore en période d'examens, je lui ai téléphoné pour lui demander de m'écrire et de m'envoyer par mail la situation qu'il m'a racontée pendant une des séances sur l'échéance du rendu de sa thèse, en lui précisant que j'avais besoin de son témoignage pour écrire un article dans le bulletin de l'ASPEDAH sur la.....procrastination. Depuis quelques semaines sous médication, Luca m'a envoyé son témoignage le même après midi en ajoutant en PS : Je suis un peu fier d'avoir réussi à le faire directement.

Voici son touchant récit :

"L'échéance du rendu de ma thèse était le 26 février 2019 à 16h. N'ayant pas réussi à boucler mon travail à temps, l'école m'a accordé un délai supplémentaire jusqu'au 26 mars à 16h00. Evidemment, étant distrait et dans un stress énorme devant la masse de travail qui restait à accomplir, le détail de l'heure m'aura échappé. Après 5 mois de travail, ma thèse ressemblait à des piles de livres collectés, des PDF un peu partout. Avec le recul, je peux dire que je repoussais toujours l'instant où il fallait enfin prendre des décisions et avancer. Le 26 mars à midi après un travail acharné, nuits blanches comprises, j'arrive enfin à boucler et je me dirige immédiatement dans une entreprise d'impression. Par chance, le type arrête tout et m'aide. Je n'avais évidemment pas pris rendez-vous. Arrivé à l'école peu avant 17h, tout content, je rends ma thèse en deux exemplaires au secrétariat. Malheureusement, je devais la rendre avant 16h ainsi qu'une version électronique d'un poster résumant ma thèse, ce qui m'aura aussi complètement échappé. La secrétaire ne reste pas insensible à ma peine et prolonge le délai sur le portail électronique de 30 minutes. Après tant d'effort, dans un état second, je tremble en bricolant un poster avec des phrases tirées de ma thèse. À 17h30, je presse « enter », j'ai rendu le tout. Je suis soulagé mais à quel prix. "

Une bonne nouvelle de Luca : en juillet 2019 il me téléphone pour m'informer qu'il a bien réussi tous ses examens et que la médication l'a beaucoup aidé.

Un aspect dont je n'ai pas parlé dans cet article est la prise en charge comportementale de la procrastination qui fait partie d'un traitement multimodal et personnalisé de la procrastination.

*Comme conclusion j'aimerais souligner que la procrastination est une source de souffrance à ne pas prendre à la légère. C'est aussi à cause de la procrastination que beaucoup de TDA/TDAH, d'étudiants ou des personnes de différentes professions sont **en échec**, avec des conséquences très négatives sur l'estime de soi.*

Le tableau clinique peut se compliquer par une évolution vers le burn out et la dépression et être à l'origine de l'arrêt des études, des licenciements, des faillites, de la désinsertion scolaire et professionnelle.

La procrastination, une conséquence de quelque chose ?

Brigitte Tombez – Auteure de AAPER
Conseillère en méthode d'apprentissage
Enseignante au Lycée Jean Piaget - Neuchâtel

Il vous est certainement arrivé de reporter au lendemain une action.

L'aviez-vous décidé consciemment et librement, comme un vrai choix bien soupesé, avec le pour et le contre ?

Par exemple, je décide de nettoyer les fenêtres demain à 13h00 car ce sera le bon moment. Une sorte de rendez-vous bien programmé dans l'agenda !

L'aviez-vous reporté, toujours consciemment et librement, comme une vraie adaptation aux circonstances ?

Par exemple, je décide de nettoyer les fenêtres demain car il pleut maintenant malgré le fait que j'avais programmé cette tâche aujourd'hui. Une sorte de capacité d'adaptation aux événements extérieurs ! Un début de lâcher prise !

Non, toujours pas ?

Ah ! vous l'aviez reporté au lendemain parce que vous n'aviez pas envie de le faire alors que vous aviez le temps et que le soleil brillait !

Je vous comprends car nettoyer les fenêtres fait vraisemblablement partie des tâches répétitives avec une satisfaction éphémère qui procure peu de plaisir quand on le fait.

Le problème c'est que si vous remettez systématiquement au lendemain cette action, non seulement vos fenêtres seront sales mais vous serez un procrastinateur.

Vous pouvez, selon l'âge et le moment de la journée, remplacer nettoyer les fenêtres par : faire ses devoirs, apprendre son vocabulaire d'allemand, préparer son exposé de littérature sur Stendhal, remplir la feuille d'impôts, téléphoner pour demander des renseignements, remplacer l'ampoule de l'entrée, aller à la déchetterie, appeler la tante Jeanne, etc.

Ne rien faire, ça peut se dire.

Ça ne peut pas se faire

Raymond Devos



Qu'est-ce qui se cache sous le « j'ai pas envie » ?

Vous noterez qu'on ne dit pas « **je n'ai pas** envie » comme une vraie négation mais souvent « **j'ai** pas envie » donc **on a** quelque chose. Qu'est-ce que cela pourrait être ?

- Une peur plus ou moins grande de ne pas y arriver ?
- Une croyance de ne pas savoir comment faire, ou que cela va prendre beaucoup ou trop de temps ou que la réussite sera bien loin de nos attentes ?
- Une motivation insuffisante ou inadaptée ?

Et oui, parfois les « fenêtres », on ne les fait pas mais elles prennent beaucoup de place dans notre tête et dans nos relations car à force de repousser cette tâche, on s'en veut. L'estime de soi baisse et nos proches le remarquent. Le quotidien peut s'alourdir. On devient fatigué et fatiguant par ce qu'on n'a pas encore fait !

Quelle prophylaxie est-il possible de mettre en place pour éviter l'apparition, la propagation ou l'aggravation des symptômes de la procrastination ? Comment éviter que cette tendance de report ne devienne un blocage sur la tâche elle-même !

- ✓ *Accepter qu'il soit normal de ne pas savoir ou de ne pas savoir faire quelque chose d'inconnu ou de nouveau ?*
- ✓ *Se donner les moyens d'apprendre et d'exécuter les tâches en tenant compte de ses propres forces et faiblesses – apprendre à apprendre ou à faire ?*
- ✓ *Apprendre à gérer la notion de temps ?*
- ✓ *Apprendre à s'autoévaluer honnêtement en nommant les faits, la vérité comme elle est, avec un ton assertif ?*
- ✓ *Aller chercher son intention intérieure invisible, son vrai moteur intrinsèque pour mettre du sens sur l'action mais un sens intérieur invisible, NOTRE décision ?*
- ✓ *Et si la procrastination était simplement le fait de ne pas savoir décider ou accepter ?*
- ✓ *Je vous propose pour résumer quelques questions comme catalyseur*

Titre de prophylaxie

- ✓ *Pourquoi je le fais ?*
- ✓ *Que puis-je changer ?*
- ✓ *Est-ce que je sais déjà le faire ?*
- ✓ *Combien de minutes cela va-t-il me prendre ?*
- ✓ *Comment j'aimerais me sentir après ?*

Un seul « je n'sais pas » comme réponse et le « j'ai pas envie » s'installe

Bien entendu, il est toujours possible de faire appel, consciemment et librement, à une entreprise de nettoyage très professionnelle... pour les fenêtres !

Comment identifier la procrastination ?

Renate Kleinsmiede – Psychologue/Psychothérapie FSP
 Traitement par bio- et Neurofeedback Brain & Soul Management

La procrastination n'est pas encore répertoriée dans la 5ème édition du *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5)* ni même dans la 10ème édition de l'*ICD-10 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems)*. C'est dire la méconnaissance du trouble !

*Ne jamais remettre au
 lendemain ce que l'on
 pourrait faire au
 surlendemain.*

Mark Twain

Il existe cependant, des approches de diagnostic qui peuvent apporter un certain degré de clarté. Le *Questionnaire général de procrastination* «APROF» et les questionnaires pour le diagnostic différentiel en sont des exemples concrets. L'objectif est d'éviter que seules les comorbidités soient détectées, mais aussi d'autres problèmes et maladies qui peuvent mieux expliquer l'origine potentielle de la procrastination. Il s'agit notamment de l'anxiété liée aux examens, à la déficience mentale, à la surdouance, à des troubles cognitifs, des techniques de travail incorrectes, au perfectionnisme ou encore de l'auto-sabotage.



Comme vous l'aurez désormais compris, tout débute par un sujet qui se rassure en se persuadant qu'il dispose d'une marge suffisante pour accomplir sa mission; il prend ses aises. A l'approche de l'échéance, un nouveau phénomène s'ajoute à ce pseudo-confort ; c'est le report : «Je peux aussi commencer plus tard.» Peu à peu, l'individu s'enlise dans son mensonge et s'invente toujours des tâches prioritaires qu'il se croit obligé d'accomplir avant de commencer le travail véritable, qui lui, est de plus en plus en souffrance.

Au mieux le travail est achevé in extremis ! Ayant alors subi un stress surhumain, le malheureux promet qu'on ne l'y reprendra plus et fait le serment de se mettre au travail plus tôt la prochaine fois.

Au pire, le délai est dépassé et le fautif, se flagelle, fait son autocritique, se confond en excuses quand il n'est pas, hélas, sanctionné par sa hiérarchie !

Mais alors, est-ce grave, Docteur ?

*Il faut toujours tout
 remettre au
 lendemain.*

*Les trois-quarts des
 choses s'arrangent
 d'elles-mêmes*

*Henry de
 Montherlant*

		<i>CONSEQUENCES</i>	
		<i>Immédiates</i>	<i>A +/- long terme</i>
COMPORTEMENT	REVISER	Subir une contrainte + renoncer à une activité plaisante = faire face à une frustration <i>(Inconvénient faible)</i>	Augmenter ses chances de réussite à un examen <i>(Avantage fort)</i>
	REPORTER	Echapper à une contrainte + accéder à une activité plaisante = échapper à une frustration <i>(Avantage mineur)</i>	Réduire ses chances de réussite à un examen <i>(Inconvénient majeur)</i>

Comparaison des avantages/inconvénients entre report et passage à l'action (Source : Koeltz, 2006, partie 2, chap.2)

Thérapie comportementale

Les thérapeutes comportementaux et les coachs utilisent souvent le modèle «Rubicon des phases d'action». Il s'agit d'identifier les points critiques du processus de travail qui font souvent leur apparition dès la phase de planification puis celle de préparation à l'action et qui toutes deux affectent la transition vers l'exécution ; c'est-à-dire le démarrage effectif du travail prévu.

Que veut un tel coaching ?

- a) Le ciblage en temps utile et l'acquisition du matériel nécessaire
- b) Planification réaliste du déroulement de travail et du temps nécessaire
- c) Contrôle constant de la procédure prévue
- d) Éviter des complications et des retards
- e) Désigner une personne de confiance pour accompagner, motiver et féliciter l'accomplissement réussi des différentes étapes du travail à faire

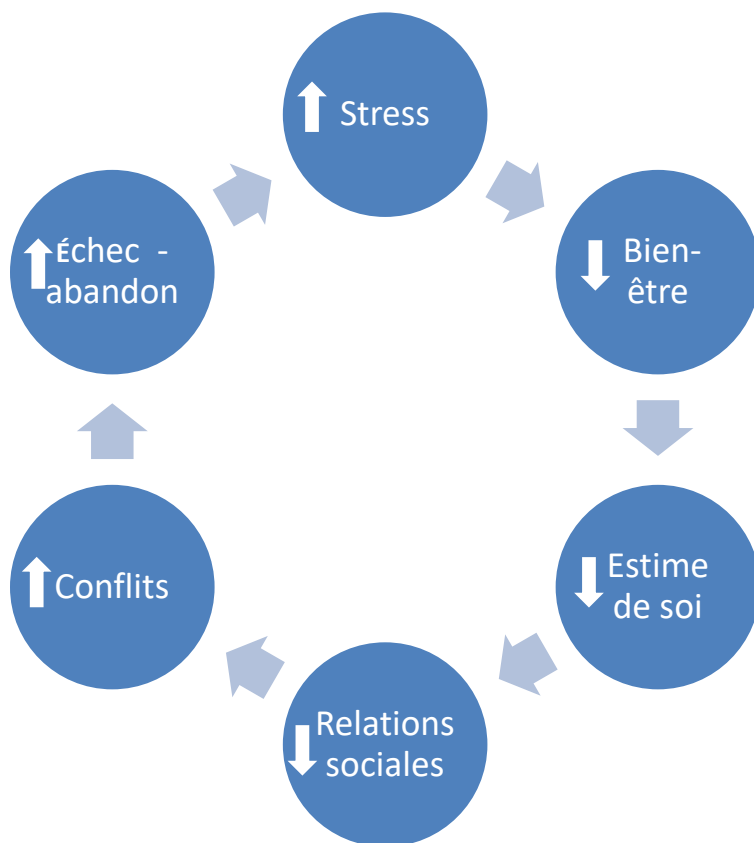
Un jour vous vous réveillerez et vous n'aurez plus le temps de faire ce que vous auriez toujours voulu faire. Faites-le donc maintenant.

Paolo Coelho

La procrastination étudiante

La procrastination affecte les apprenants dès le cycle primaire pour se poursuivre au degré secondaire. Ce n'est donc pas une problématique auquel les étudiants se retrouvent confrontés uniquement au gymnase, en école professionnelle ou en voie académique. Peu d'études scientifiques sur le sujet sont disponibles, toutefois, quelques recherches avancent une prévalence d'environ un élève sur deux ayant des comportements qui peuvent engendrer des conséquences sur les performances scolaires.

Conséquences



Un élève ayant un TDAH procrastine davantage et dispose d'une moindre capacité à autoréguler ce comportement.

Leur déficit sur le plan cognitif, le regard négatif porté sur lui-même, sa peur de l'échec, le stress, la difficulté de la tâche, ses doutes sur ses capacités sont autant de facteurs qui l'empêchent de se mettre au travail.

Pourtant malgré les conséquences de baisse de rendement qui vont se refléter sur les notes et les moyennes de fin d'année, le potentiel risque d'échec, voire l'abandon des études, les élèves procrastinateurs s'adonnent irrésistiblement à la procrastination pour *se sentir mieux instantanément, sans envisager les conséquences futures.* (Tice et Bratslavsky, 2000)

Mécanisme

Le comportement appris de repousser la tâche va rapidement devenir un comportement acquis qui sera continuellement renforcé.

Procrastination :

Moment désagréable
=
Renforcement négatif



Accès à une activité plaisante

=
Renforcement positif

Source : Steel 2007

Inverser la tendance

A. Pour changer, il faut être motivé

- a. Écrire sur une feuille les inconvénients de la procrastination
- b. Mettre en avant les avantages de faire tout de suite la tâche
- c. Exprimer à quoi va me servir de faire cette tâche
- d. Fixer un objectif ou plusieurs petits objectifs pour atteindre le but

Parents : donnez du renforcement positif pour les actions (a-d) menées par votre jeune

B. Conscientiser les comportements procrastinateurs

- a. Identifier et dresser la liste de tous les distracteurs qui mènent à la procrastination (lorsqu'ils ne sont pas expressément planifiés), exemple : regarder mon smartphone, se lever et aller chercher à manger, allumer la console vidéo, ...
- b. Énumérer et écrire sur une feuille toutes les excuses qui éloignent de la tâche, exemple : « J'ai presque rien à faire, ça peut attendre plus tard », « j'ai pas envie maintenant », « On n'a pas de devoirs à faire », ...

Parents : donnez du renforcement positif pour les comportements que votre enfant a identifiés

C. Organiser le temps

- a. Identifier les choses à faire et définir l'ordre de priorité
- b. Décider à quel moment faire la tâche, où, combien de temps

D. Découper les tâches

- a. Décomposer le travail à faire
- b. Noter sur une feuille quand la tâche doit être exécutée
- c. Prévoir une récompense à la fin d'une ou plusieurs tâches.
- d. Limiter le temps de travail lorsqu'il y a aversion pour la matière, peur de ne pas réussir ou tâche ennuyante
- e. Exécuter une seule tâche à la fois

Parents : donnez du renforcement positif pour les actions (a-e) menées par votre jeune

E. Préparer un environnement de travail sans distracteurs

- a. Disposer sur l'espace de travail uniquement les affaires qui servent à l'exécution de la tâche
- b. Eteindre le téléphone portable ou le déposer dans une autre pièce
- c. Désactiver les alertes mails et/ou l'accès internet lors de travaux à l'ordinateur

F. Apprendre à s'autoévaluer

- a. Etablir un système d'évaluation (échelle 1 à 10 / Smiley / ...)
- b. Prévoir des bonus ou surprises quand la tâche est terminée rapidement, si elle était difficile, etc.

Parents : Demandez à votre jeune de s'autoévaluer, discutez ensemble de l'évaluation et donnez du renforcement positif

Régulation de émotions

Pour conclure, des études confirment que la difficulté à gérer les émotions peuvent amener plus souvent l'apprenant à procrastiner, notamment lorsqu'un trouble des apprentissages est présent. Il conviendra, dans ce cas, d'apporter également des stratégies de gestion du stress et des émotions à ces personnes lorsqu'elles sont devant une tâche afin qu'elles puissent surpasser leurs peurs, leurs croyances, et leurs pensées négatives.



Article écrit par Daniela Brustolin

Référence : Frédéric Dionne, Ph.D., psychologue et professeur-chercheur

Témoignage d'un adulte TDAH

Ce qui est fait n'est plus à faire.... Quand on veut on peut.... À force d'entendre ces dictons, j'ai longtemps cru que j'étais fainéante et que je manquais de courage. Une fois mon TDAH diagnostiqué j'ai compris qu'il n'en est heureusement rien.

La procrastination est pour moi en partie due à l'anxiété. Pour exemple, lorsque j'ai vu que l'ASPEDAH m'avait laissé un message vocal pour me demander de témoigner sur la procrastination, j'ai mis 2 jours avant de l'écouter. Je remettais la chose à plus tard en pensant qu'il devait y avoir un souci quelconque. Et étant déjà sous stress par mon travail, j'ai tendance à mener la politique de l'autruche, ayant peur d'avoir à gérer un problème supplémentaire. De plus, je me rends compte que je surestime souvent la difficulté d'une tâche, ce qui m'amène à retarder le moment de commencer le travail.

La gestion des priorités est aussi problématique étant donné que l'émotionnel prend très souvent le dessus sur la raison. Même si je définis toujours très bien mes priorités, je peux difficilement m'empêcher de m'occuper de ce que j'aime faire d'abord. Ça ressemble à une simple affaire de discipline mais en fait, c'est bien plus compliqué que cela. Il s'agit d'une espèce de pulsion, additionnée d'un regain d'énergie qui se déclenche dès que je dois faire quelque chose d'important, comme si l'urgence d'une priorité devenait le détonateur pour commencer par débloquer une ou plusieurs autres situations qui dorment depuis longtemps. En accomplissant une tâche que j'avais délaissée et qui soudainement devient intéressante, il me vient souvent la motivation d'en accomplir une autre et puis encore une autre. Et même si je cherche à me canaliser en prenant des notes pour ne pas oublier mes nouvelles idées, je m'éloigne petit à petit de ma priorité initiale. « Promis, je m'en occuperai demain, j'ai encore le temps » ou « Je m'occupe vite de la fameuse recherche sur le net. C'est facile et ça me fera une pause avant de commencer mon travail ».

Attendre le dernier moment et travailler dans l'urgence est plus stimulant et plus motivant pour moi même si je déteste le stress que je ressens. Je me demande aussi si passer du temps à figurer un travail alors que le temps manque n'est pas aussi une forme de procrastination. Retarder le moment pour envoyer un courriel est sûrement dû à la crainte de ne pas rendre un travail suffisamment bien fait mais dans ce cas, le souci de perfection est déplacé.

Mon empathie pour les autres ou simplement mon enthousiasme fait qu'il n'est pas rare que je m'engage à faire des choses sans trop me demander si j'ai vraiment le temps et aussi sans en estimer la difficulté. Pour le coup, entre l'envie de faire et le passage à l'acte, il y a souvent un écart.

Finalement, je repousse régulièrement le moment pour aller me coucher. J'ai toujours un tas d'excuses plus valables les unes que les autres alors que je sais aussi parfaitement que j'ai besoin de repos. Je pense avoir identifié les raisons pour lesquelles je procrastine mais ce n'est qu'avec une aide extérieure que j'en viendrai à bout.