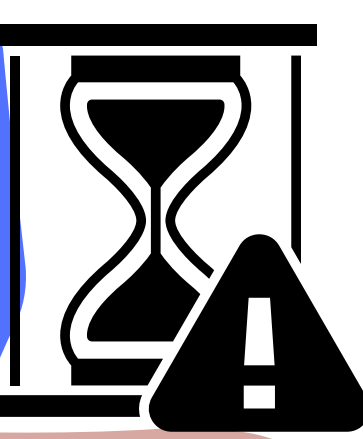


QUE PEUT CACHER LA PROCRASTINATION DES ADOLESCENTS ?



Problème de gestion du temps ou perturbation psychologique ?

L'anxiété et une faible estime de soi sont le terreau de la procrastination. Les réseaux sociaux et les écrans peuvent devenir le lieu d'évacuation des inquiétudes et de la culpabilité. Les adolescents s'y livrent quand ils se sentent dépassés sur le plan émotionnel que cognitif. La procrastination peut devenir un handicap.



Le risque du cercle vicieux

Certitude d'être nul -> inquiétude -> évitement émotionnel -> qualité médiocre du travail -> certitude d'être nul

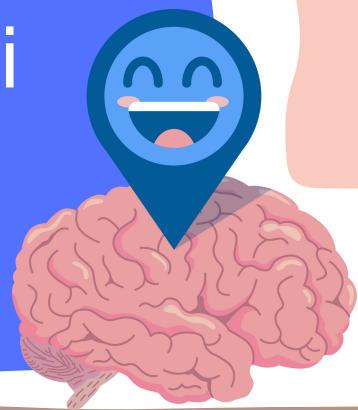
Eviter les jugements négatifs

Mieux vaut éviter les jugements négatifs sur l'incapacité ou le manque de volonté ("c'est de la paresse, "c'est facile pourtant", "quand on veut, on peut !")

Le temps passé à procrastiner est déjà générateur d'émotions négatives pour le jeune car ce temps est teinté de culpabilité, de crainte, d'anxiété, de dégoût de soi. La procrastination peut cacher une dépression (masquée par une attitude qui peut être assimilée par l'entourage à de la fainéantise ou du laisser-aller).

Du côté du cerveau des adolescents

A l'adolescence, le cortex préfrontal n'est pas encore à maturité et le jeune ne voit pas toujours l'intérêt d'un bénéfice à long terme. Dès lors, les adolescents préfèrent souvent la gratification rapide car ils n'ont pas encore acquis un mode cognitif accompli qui permet de planifier comme un adulte.



Adopter la politique des petits pas

Le principe des petits pas repose sur le fait de diviser des grands objectifs qui paraissent insurmontables en petites étapes chronologiques, pour atteindre l'objectif sans se décourager et en anticipant les obstacles.



Surmonter l'anxiété

L'anxiété est une détresse psychologique commune chez les ados. On peut intervenir sur les troubles anxieux avec un professionnel. L'anxiété de performance est une construction de l'esprit où réussite et image de soi sont confondues.

Travailler sur la confiance en soi et l'estime personnelle

La confiance en soi pose moins de problème quand on a une saine estime, quand on se connaît bien. On fait la différence entre savoir qu'il y a un domaine dans lequel on est moins doué et se sentir incapable, nul en TOUT.