



2 PROPOSITIONS POUR LUTTER CONTRE LA PROCRASTINATION



La procrastination est l'art de repousser sans cesse au lendemain ce qu'on a à faire. Elle concernerait 50 % des étudiants et 30 % des adultes.

Les to-do-lists sont inefficaces pour lutter contre la procrastination. Faire des listes est même contre productif car les personnes concernées vont conscientiser leur retard mais, au lieu d'arrêter de reporter au lendemain, elles vont ajouter chaque jour de nouvelles tâches aux tâches non faites... et culpabiliser ou se sentir encore plus paralysées par l'ampleur de la tâche.

1

Se fixer des plages de travail « à fond » durant 20 minutes

Éteindre tous les écrans (smartphone, écrans...) et programmer 20 minutes sur un minuteur, intercalées de cinq minutes de pause.

Quand la procrastination refait surface (sous forme de déconcentration, de fatigue, de divagation mentale...)

- Raccourcir les plages de travail de vingt minutes à quinze minutes, puis dix, puis cinq minutes, tout en conservant les 5 minutes de pause.
- Enchaîner cinq minutes de travail et cinq minutes de pause jusqu'à accomplissement du travail.

2

Se fixer seulement 5 minutes avec un minuteur

pour se forcer à commencer une tâche et la poursuivre pendant un temps court.

Quand le minuteur sonne

- Soit s'arrêter si l'envie s'en fait sentir (et c'est OK; un autre essai sera refait à un autre moment ressenti comme propice, selon la même modalité)
- Soit continuer la tâche (cette deuxième option sera souvent choisie car le plus gros blocage réside dans le fait de commencer)