

Procrastination académique : mécanismes et stratégies de gestion :



beatrice.brouette@uliege.be

Psychologue et collaboratrice ULiège (Prof AM Etienne)

PARTIE THÉORIQUE

Procrastiner, c'est quoi ?

Définitions

LA PROCRASTINATION

Définitions

- ✓ Le Robert (2010) définit le mot procrastination comme « La tendance à **remettre au lendemain**, à ajourner ».
- ✓ Selon le Larousse, tendance pathologique à différer, à remettre l'action au lendemain.
- ✓ Steel (2008) = **délai irrationnel** ou report volontaire des tâches bien que la personne soit **consciente** qu'il est néfaste pour elle d'agir de la sorte.
 - c'est une action qui va sérieusement à l'encontre de son intérêt.

Reporter n'est pas toujours procrastiner

- *"Je ne remets jamais au lendemain ce que je peux faire le surlendemain." (Oscar Wilde)*

Report sage

« Il me reste 15 jours pour réaliser mon travail, je peux me permettre d'aller boire un verre avec mes amis. »

Procrastination

« Il ne me reste que 3 jours pour commencer mon travail, si je ne le fais pas maintenant, je ne serai pas dans les temps. Cependant, je vais quand même aller boire un verre avec mes amis »

Illustration



Conséquences du fait de procrastiner

Externes

- Échec
- Abandon études
- Perte d'amis
- Tensions dans les relations (critiques parents)
- Programme académique incomplet
- Mauvaise perception par autrui
- ...

Internes

- Auto-critique et auto-dépréciation
- Anxiété
- Découragement, mauvaise conscience
- Contrariété
- Insatisfaction
- Manque de concentration
- Incapacité à profiter des bons moments
- Culpabilité
- Dépression
- Sentiment d'agitation
- Tension nerveuse
- Insatisfaction
- ...

LA PROCRASTINATION

Ses domaines

- I. **Le travail et les études**
- II. **La routine et les obligations** → tâches administratives, nettoyer, ...
- III. **La santé** → prendre un rdv, aller chercher ses médicaments, ...
- IV. **Les loisirs** → réserver des tickets pour un événement, poursuivre un hobby, ...
- V. **Les relations familiales** → aller voir ses parents, acheter un cadeau, ...
- VI. **Les contacts sociaux** → répondre à un coup de téléphone ou à un email, répondre à une invitation, ...

LA PROCRASTINATION

Ses déterminants

Déterminants issus des modèles de changement

(Psychologie de la santé)

Limiter notre tendance à procrastiner peut être considéré comme un comportement de santé

La Théorie Sociale-Cognitive (Bandura, 1998)

- Le comportement est déterminé par 4 facteurs
 - Le sentiment d **auto-efficacité** : perception de l'individu quant à ses capacités à adopter un comportement malgré les barrières à l'action
 - Les **attentes d'efficacité**
 - Facteurs **socio-structurels**
 - Les **buts**

Les attentes d'efficacité

Deux dimensions :

- **Attente d'efficacité** : croire que je possède les ressources pour faire face
 - **Attente de résultats** : croire que je vais maîtriser une situation et ainsi atteindre mes objectifs
- Concept central par son influence directe ou indirecte sur le comportement : les attentes positives poussent à l'action

Auto-efficacité et anticipation

- Le sentiment d'efficacité (S E) influence **l'anticipation** du sujet face au succès.
- Confiance en son travail et en son efficacité : anticipation du résultat de manière plus positive.
- ✓ Plus S E est élevé → production des comportements favorisant l'accomplissement → motivation
- ✓ Plus S E est faible → comportements de report / d'évitement de la tâche, amenant à des résultats négatifs.

Facteurs socio-structurels

- Personnel :
 - variable trait ou état de la personne (ex : fatigue, anxiété)
- Situationnel :
 - amis studieux ou pas ,
 - isolement social,
 - kot bruyant ...
- Structurel :
 - renvoie à ce qu'offre ou pas l'environnement: accès bibliothèque, notes de cours , horaire d'examen...

➤ Facilitateurs

ou

➤ Obstacles

Les buts

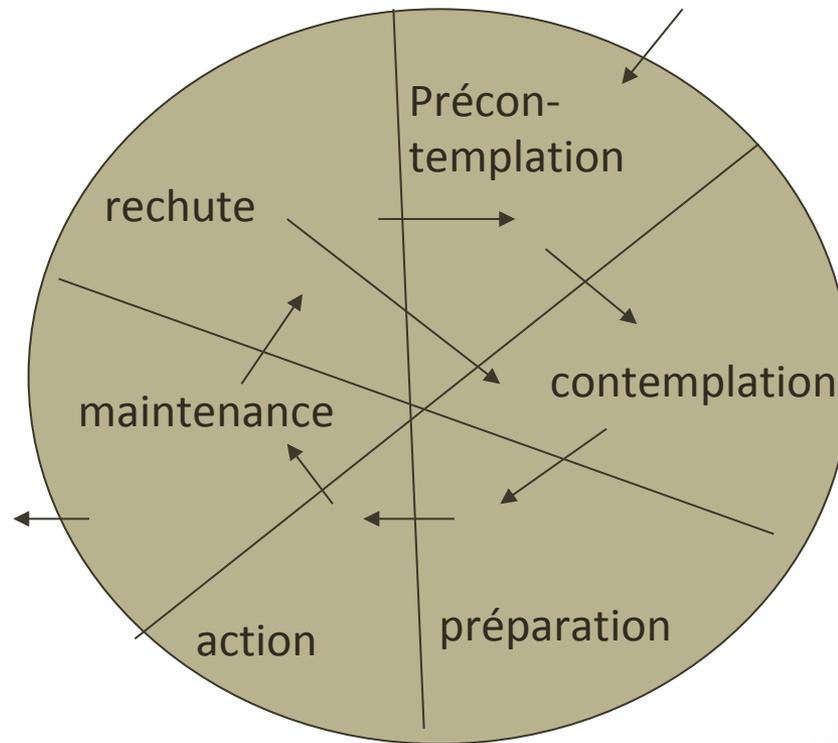
- Distaux : oriente le comportement (choix d'étude, étudier)
 - Proximaux : régule l'effort, guide l'action
- Essentiels pour contrer la procrastination

Le but d' apprendre est une motivation intrinsèque et en soi un but proximal pour certains étudiants

Le Modèle transthéorique (Prochaska et Di Clemente, 1994)

- **Pré-contemplation (pré-intention)** : ne pas avoir l'intention de faire quelque changement que ce soit
- **Contemplation (intention)** : considérer la possibilité d'effectuer un changement (ambivalence et procrastination)
- **Préparation** : réflexion sur les moyens concrets pour changer
- **Action** : essai de changer avec les moyens prévus. Implication active.
- **Maintien** : maintenir le changement à travers le temps en vue d'éviter la rechute
- **Rechute** : règle plus que l'exception. Svt retour à la contemplation

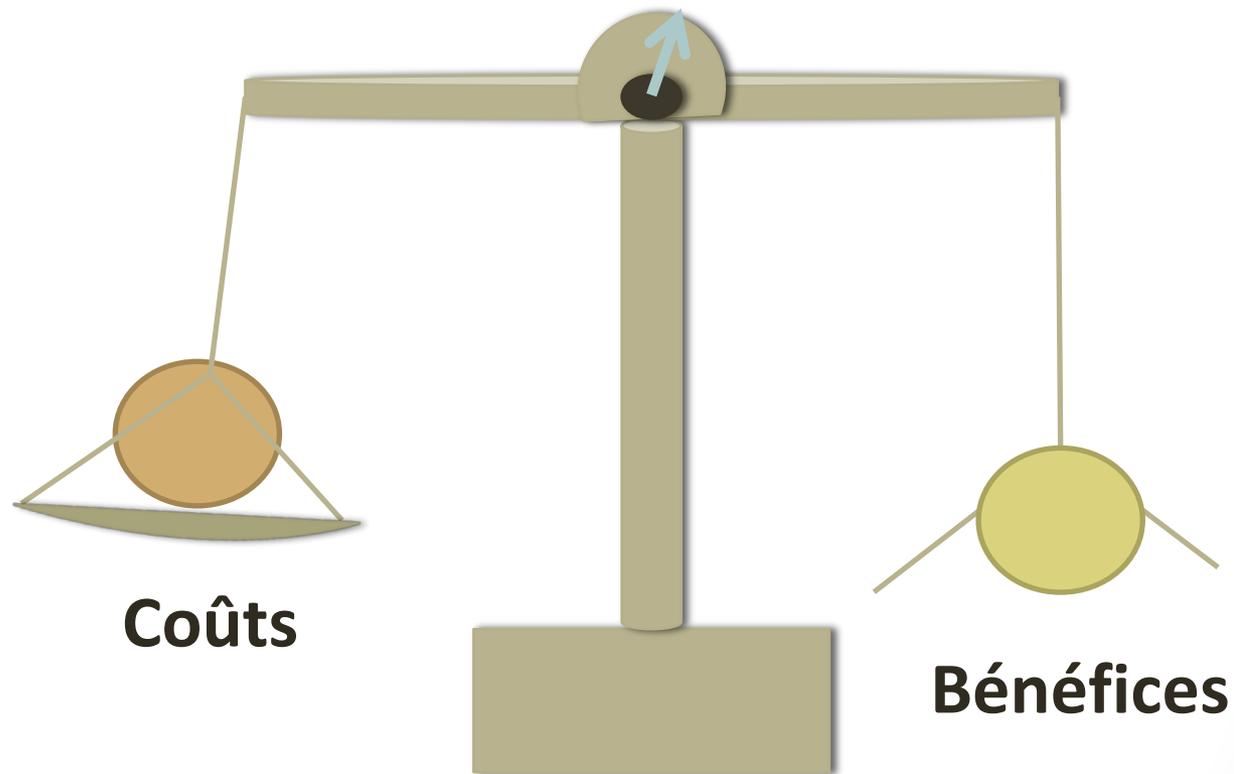
Le Modèle transthéorique



Le Modèle transthéorique : Intérêts

- Si précontemplation = pas de **motivation à changer** :
pas d' intention
→ conseils , stratégies inutiles
- En général, le changement nécessite plusieurs essais
- La motivation se travaille (balance motivationnelle)
- « rechuter » fait souvent partie du processus

La balance décisionnelle



Théorie de l'action raisonnée (TAR)

(Fishbein, Aijzen, 1975)

L'adoption d'un comportement dépend de l'**intention**

L'intention reflète la décision de faire un effort pour adopter le comportement

L'intention repose sur des croyances de 2 types :

- ce que je crois sur **évaluation des conséquences** du comportement et de la **valeur** que j'y accorde
- importance accordée ou pas à la pression sociale, l'**opinion d'autrui**

Théorie du comportement planifié (TCP) (Ajzen, 1988)

- Comment perçoit-on avoir ou pas **le contrôle sur le comportement auquel on aspire ?**

Certains facteurs facilitent ou inhibent notre contrôle

- Facteurs externes : les obstacles, les barrières ou les ressources les opportunités
- Facteurs internes : motivation, volonté, habiletés

➤ Donc **le contrôle perçu** influence l'intention à agir, à changer

Modèle du processus d'action (Schwarzer, 1992)

- **PHASE MOTIVATIONNELLE** : contribue à formuler l'intention déterminée par le sentiment d'efficacité, les attentes et les croyances quant aux conséquences
 - **PHASE VOLITIVE** (comportementale) : qui débouche sur les actions effectives
 - → planification, action, maintien avec plan d'action essentiel
- Au delà de l'intention, la volition

Le Modèle du processus d'action

Les déterminants sous-jacents à la procrastination

- **Le manque de motivation** à propos de la tâche
 - Diminue la probabilité de commencer et de poursuivre le comportement.
 - « Ai-je conscience que c'est mon manque d'envie ou d'attrait qui est en cause? »
- **Les attentes personnelles** : augmentent ou diminuent la probabilité qu'un résultat soit positif
 - Rôle de **l'anticipation** : « Je m'attends à y arriver ou pas »
 - « Est-ce que j'en suis capable, quelles sont les chances que je réussisse ? »
 - « J'attends de réussir, de décrocher mon diplôme, ou d'être super bon ? »
- **La valeur** : se définit par **l'importance** accordée à la tâche ainsi qu'à sa **valence** (agréable/désagréable).
 - « A quel point ce rapport est-il important pour ma réussite? »
 - « J'aime bien cette matière VS ce cours est une corvée pour moi ».

Le Modèle du processus d'action

Les déterminants sous-jacents à la procrastination

- Les renforcements
 - Les effets obtenus (dont éviter les émotions négatives à court terme)
- La présence ou non d'un délai prescrit
- Le degré de tolérance au délai d'obtention des bénéfices :
 - Court terme VS long terme
- La tendance générale à reporter
 - Variable trait, propre à l'individu.

Le Modèle du processus d'action

Les déterminants sous-jacents à la procrastination

Selon la formulation des buts

- Les buts abstraits → susceptibles d'être postposés.
- Les buts concrets → poussent davantage à l'action

Les actions encadrées par des termes abstraits « faire de l'exercice », « étudier » sont moins facilement réalisées que les actions encadrées par des termes concrets « aller courir dans le bois demain pendant 30 minutes », « lire le chapitre 2 de ce livre ».

L'art de procrastiner

Les déterminants manifestes (observables par l'individu)

- Le style comportemental : ce que je fais
- Le style cognitif : ce que je me dis

Ce que je fais

- Je mange (tartines nutella!)
- Je fais le ménage
- Je fais mes courses
- Je fais une sieste
- Je vais faire les boutiques
- Je joue au poker
- Je regarde une nouvelle série / un film
- J'accepte un job étudiant
- Je cherche un résumé, une synthèse
- Je trie mes mails
- Je vais dormir
- Je vide le réfrigérateur
- Je lis un bon roman
- J'appelle mes amis
- Je travaille à quelque chose de moins important
- Je range mon bureau
- Je sors faire un jogging
- Je regarde une série
- Je vais sur internet
- Je lis la presse
- ...

Ce que je me dis

- T'es vraiment grave!!!
- Il n'est pas trop tard, j'aurai encore la possibilité de rattraper mon retard...
- Je travaille de toute façon mieux sous pression
- C'est passé la dernière fois, ça passera encore
- Il faut que je range d'abord
- De toute façon je vais quand même rater donc ça ne sert à rien de travailler
- Je n'ai pas le bon matériel
- J'ai travaillé assez, j'ai besoin d'un break
- Ça ne sera pas assez bon
- Si j'attends, je pourrai faire qq chose de vraiment bon
- J'attends l'inspiration
- D'abord mon sport
- C'est important d'être au courant de ce qui se passe dans le monde donc d'abord les news
- ...

Quelques croyances inhibitrices de l'action en rapport avec la notion du temps

- On est trop loin dans la semaine pour commencer
- Je n'ai pas assez de temps devant moi
- Pourquoi l'envoyer vendredi; avant lundi personne n'y regardera
- Si j'attends, ils finiront par oublier
- Si j'attends, je pourrai faire quelque chose de vraiment bon
- Je rappellerai plus tard, ce n'est pas le bon moment
- ...

PARTIE PRATIQUE

OUTILS DE GESTION

Les étapes

- La détection par l'auto-observation et les échelles d'évaluation
- Définir l'intention
 - intention de but
 - intention d'implémentation
- Tenir compte de certaines variables psychologiques

Plan d'action

Outil de détection /
Echelle d'évaluation : PASS (atelier)

- Accompagner par la réflexion le questionnaire de détection
- Pour sensibiliser au problème
- Pour faire de la psycho-éducation
- Pour se préparer à l'action

Plan d'action

Outil de détection / Grille d'auto-observation

Contexte	Intention	Ressenti Émotion	Corps	Ce que je me dis	Ce que je fais	Csq
Seul dans mon kot Dans mon lit	Rédiger mon rapport de stage	Nerveux Angoissé Découragé	Nœud au ventre	Je le sens pas Dors dessus	Je regarde une série	Travail bâclé Appré- hension échec

Définir l'intention

Intention de but

→ point final qui peut être un désir de performance ou un résultat.

Ex : réussir l'examen d'anatomie

Procrastination académique : qq ex d'intentions de buts proximaux

- Aller à tous les cours | |
- Travail régulier
 - Aller (tous les jours) à la bibliothèque | | |
 - Travailler x heures par jour/semaine | | |
 - S'installer dès le matin à son bureau |
 - Travailler les week-end | |
- Maîtriser un cours ou une partie de cours d'ici le 18 mars | |
- Avancer dans mon mémoire
 - Prendre contact avec le promoteur |
 - Se rendre au séminaire « aide au mémoire » de Zen études |
 - Lire et résumer un ouvrage précis |
 - Rédiger quelques pages d'introduction |
- Préparer le prochain TP |

Définir l'intention

Intention d'implémentation

Procédure de mise en œuvre

- spécifie un objectif précis ET une certaine manière d'y arriver, planifiée et envisagée concrètement
- « je ferai telle chose, à tel moment, de telle manière »

Ex : je ferai le résumé du chapitre 2 lorsque je serai à la bibliothèque et j'aurai imprimé le chapitre avant et je n'aurai que ce matériel là avec moi

« quoi », « quand », « où » et
« comment » (Gollwitzer, 1993)

Intention d'implémentation

- Associer une occasion future de mettre en place le comportement , susciter une association mentale forte entre comportement souhaité et situation
- Anticiper les pièges et les réaction adaptées aux obstacles

→ **Représentation mentale** de cette situation.

- *L'acte de penser, de mentaliser, visionner le plan*
- L'implémentation de l'intention facilite le commencement du comportement destiné à l'accomplissement du but.

Option en collectif : partage des plans d'action

pour faciliter l'engagement

- Voici mon plan d'action :

Mon intention de BUT est

Mon intention d'implémentation est

QUOI ?

Où?

QUAND ?

COMMENT ?

→ « *A tel endroit ... j'ai l'intention de faire Y lorsque je rencontrerais la situation X et je m'y prendrais de telle façon... ».*

Quelques stratégies cognitives et comportementales

Pour faciliter l'implémentation

Plan d'action sur les auto-verbalisations

- Maîtriser les pensées **TIC** (Task Inhibiting Cognitions) (ex : « je ne le sens pas maintenant » en les critiquant au profit des **TOC** (Task Oriented Cognitions (ex: « commence déjà par 15 min »
- Accepter la possibilité d'un obstacle et ne pas en faire un motif pour lâcher (Tic : je n ai pas eu de réponse à mon msg → Toc : demain 10h avant le cours, si pas de réponse je relance le msg)
- Détecter les fausses croyances (« si je ne termine pas ce soir, c'est foutu ... »)

Plan d'action sur les auto-verbalisations : changer les discours intérieurs

Comment me sentirai-je
après l'avoir fait ?
Comment me sentirai-je
si je ne le fais pas ?

Ai-je le temps
de faire cela
tout de suite ?



Ne serai-je pas entrain
de procrastiner ?

Ne vais-je pas
perdre plus de
temps à le reporter
qu'à le faire
immédiatement ?

Plan d'action sur le comportement

- Se donner un objectif comportemental précis et concret (ex : ranger le bureau)
 - Y aller à petits pas : décomposer la tâche en sous objectifs. Trouver l'objectif minimal qui donne déjà l'impression d'avancer (ex : ranger un tiroir, un classeur)
 - initier le mouvement
 - Se donner un temps minimaliste et le respecter (ex : le temps de 3 morceaux de musique)
- + stratégies gestion du temps (fixer les priorités)

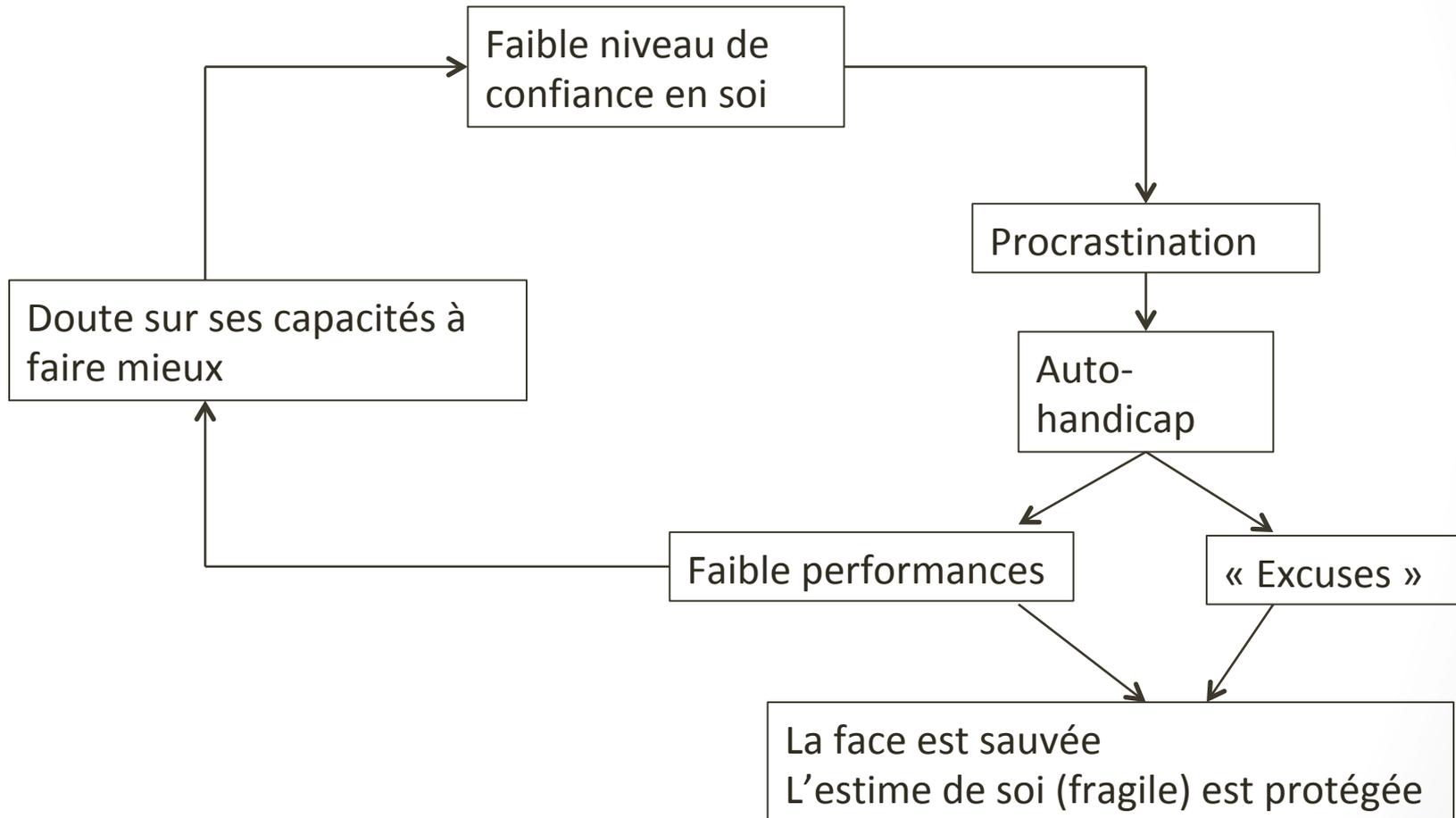
Plan d' action comportement

- Etablir liste de « to-do » en micro-objectifs, mini-tâches
- Etablir liste de « not to do » (ne pas se servir une 2^{ème} tasse de café, ne pas me vautrer sur le canapé...)
- Contrer la tendance au perfectionnisme en acceptant de remettre un travail convenable plutôt que parfait
- Prévoir de s'octroyer un renforcement positif et immédiat (ex: ciné le soir même et non la semaine prochaine)

Quelques obstacles psychologiques au plan d' action

- Trouble d'estime de soi (jugement global de l'individu sur lui-même et sa valeur) et peur de l'échec
- Perfectionnisme et stress (perception d'un manque de moyens pour faire face aux exigences)
- Dépression : la procrastination peut être un facteur entrant en jeu dans la dépression (Scher & Ferrari, 2000). Faible sentiment d'auto-efficacité fréquent chez personnes dépressives.
- Indicateur santé :
insomnie ou le manque d'hygiène de sommeil , consommation de substances, addiction aux jeux ...

Peur de l'échec et estime de soi : procrastination comme stratégie pour éviter de se confronter à ses compétences et performances (Martin et Marsch, 2003; Solomon and Rothblum (1994); Ferrari (1991))



Perfectionnisme

- Lutte vers l'excellence, caractérisée par de hauts standards de performance, accompagnée d'une tendance à l'évaluation critique
- « adapté » : recherche de l'accomplissement de la tâche et la capacité du sujet à être satisfait de lui-même une fois la tâche achevée.
- « inadapté » se réfère à des préoccupations élevées, à une inquiétude quant à la probabilité de commettre une erreur, à un doute de soi, à la culpabilité et un sentiment de honte (Flett, Hewitt, Heisel et Madorsky, 2002)
- associé à la peur de l'échec, l'indécision, la procrastination, le sentiment de honte ou encore la faible estime de soi (Solomon & Rothblum, 1984 ; Hewitt & Flett, 1991)

Perfectionnisme, stress, dépression

- Perfectionnisme influence la perception du stress par le biais de la crainte de ne pas atteindre les buts élevés
- Chez les procrastinateurs, les ruminations peuvent non seulement accompagner ou suivre une variété de comportements reportés mais également précéder l'engagement dans la tâche (Stainton, Lay et Flett ,2000)
- La rumination est déclenchée par la confrontation à des obstacles qui entravent les progrès vers des buts personnels. Les pensées répétitives (rumination) constituent un processus majeur dans l'installation et le maintien de symptômes dépressifs (Douillez et Philippot,2012)

CONCLUSION

- L'intention d'implémentation ne serait pas associée à la procrastination mais plutôt le fait de ne pas suivre les plans établis (Ariely & Wertenbroch, 2002)
- L'intention d'implémentation peut être entravée par des variables psychologiques dépassant les méthodes d'encadrement pédagogique

MERCI POUR VOTRE
ATTENTION!



ATELIER – EVALUATION – PROCRASTINATION

B. Brouette

L'échelle d'évaluation de la procrastination pour les étudiants (PASS)
Solomon et Rothblum (1984).

Version traduite à rebours par Potdevin (2014)
52 items et 2 sections.

Section 1 (items 6 à 18) : évalue la fréquence de procrastination dans six tâches scolaires qui sont :

- écrire un travail de fin de session à rendre ;
- étudier pour les examens ;
- maintenir des travaux de lecture hebdomadaire ;
- répondre à des tâches administratives universitaires (remplir des formulaires, s'inscrire aux cours ou obtenir sa carte d'étudiant) ;
- tâche de présence (rencontre avec votre conseiller, prendre un rendez-vous avec un professeur) ;
- les activités scolaires en général.

Pour chacun de ces items, il est demandé aux étudiants d'indiquer sur une échelle de Likert en 5 points (1 = ne procrastine jamais ; 5 = procrastine toujours) :

- ✓ leur degré de procrastination à la tâche (a = jamais ; e = toujours) ;
- ✓ dans quelle mesure la procrastination sur cette tâche est un problème pour eux (a = jamais un problème ; e = toujours un problème) ;
- ✓ à quel point ils aiment diminuer la tendance à procrastiner sur cette tâche (a = pas du tout envie de diminuer ; e = vraiment envie de diminuer).

Ainsi, selon Ruthblum et Solomon (1984), plus le score de l'individu est

haut et plus celui-ci a une tendance à la procrastination.

Section 2 (items 19 à 52) : évalue 13 raisons qui expliquent/justifient les comportements de procrastination en proposant un scénario et une liste de raisons possibles pour ces comportements. Deux items sont listés pour chaque raison et il est demandé aux étudiants de répondre à ceux-ci sur une échelle de Likert en 5 points allant de « a = ne reflète pas du tout pourquoi je procrastine » à « e = reflète tout à fait pourquoi je procrastine ».

Les 13 raisons évaluées sont :

- l'anxiété
- le perfectionnisme
- la difficulté à prendre des décisions
- la dépendance et la recherche de soutien
- l'aversion pour la tâche et la faible tolérance à la frustration
- le manque de confiance en soi
- la paresse
- la peur du succès
- le manque d'affirmation
- la tendance à être dépassé par la pression et la gestion du temps
- la tendance à se rebeller contre le contrôle
- la prise de risque
- l'influence des pairs

Concernant ces 13 items, les auteurs (Rothblum & Solomon, 1984) ont réalisé une analyse factorielle afin de mesurer quels étaient les items explicatifs de la variance totale de ces raisons. C'est ainsi qu'ils ont nommé deux catégories de facteurs principaux intervenant dans les raisons de la procrastination chez les étudiants.

Le premier facteur reflète la **peur de l'échec** qui compte pour 49,4% de la valeur de la variance et est représenté par des items relatant l'évaluation de l'anxiété, du perfectionnisme et du manque de confiance en soi. Les items en question sont les 19, 24, 33, 39 et 42.

Le deuxième facteur, quant à lui, compte pour 18% de la variance et se réfère à l'**aversion pour la tâche** ainsi qu'à des comportements de paresse. Ces items reflètent le manque d'énergie mais aussi l'influence du caractère déplaisant de la tâche. Ce sont les items 27, 34 et 35.

Echelle d'Evaluation de la Procrastination pour les Etudiants

Domaine de la procrastination :

Pour chacune des activités suivantes, notez dans quelle mesure vous retardez ou procrastinez. Notez chaque item sur une échelle de « a » à « e » la fréquence à laquelle vous attendez la dernière minute pour faire l'activité. Puis indiquez sur une échelle de « a » à « e » dans quelle mesure vous ressentez que la procrastination sur cette tâche est un problème. Enfin, indiquez sur une échelle de « a » à « e » dans quelle mesure vous souhaitez diminuer votre tendance à procrastiner sur chaque tâche.

I. ECRIRE UN TRAVAIL DE FIN DE SESSION A RENDRE.

1. Dans quelle mesure vous procrastinez sur cette tâche?

Jamais	Presque Jamais	Parfois	Presque Toujours	Toujours
a	b	c	d	e

2. Dans quelle mesure la procrastination sur cette tâche est un problème pour vous?

Jamais un problème	Presque Jamais	Parfois	Presque Toujours	Toujours un problème
a	b	c	d	e

3. A quel point voulez-vous diminuer votre tendance à procrastiner sur cette tâche ?

Pas du tout envie de diminuer		un peu		vraiment envie de diminuer
a	b	c	d	e

II. ETUDIER POUR LES EXAMENS.

4. Dans quelle mesure vous procrastinez sur cette tâche?

Jamais	Presque Jamais	Parfois	Presque Toujours	Toujours
a	b	c	d	e

5. Dans quelle mesure la procrastination sur cette tâche est un problème pour vous?

Jamais un problème	Presque Jamais	Parfois	Presque Toujours	Toujours un problème
a	b	c	d	e

6. A quel point voulez-vous diminuer votre tendance à procrastiner sur cette tâche ?

Pas du tout envie de diminuer		un peu		vraiment envie de diminuer
a	b	c	d	e

III. MAINTENIR DES TRAVAUX DE LECTURE HEBDOMADAIRE

7. Dans quelle mesure vous procrastinez sur cette tâche?

Jamais	Presque Jamais	Parfois	Presque Toujours	Toujours
a	b	c	d	e

8. Dans quelle mesure la procrastination sur cette tâche est un problème pour vous?

Jamais un problème	Presque Jamais	Parfois	Presque Toujours	Toujours un problème
a	b	c	d	e

9. A quel point voulez-vous diminuer votre tendance à procrastiner sur cette tâche ?

Pas du tout envie de diminuer		un peu		vraiment envie de diminuer
a	b	c	d	e

IV. TACHES ADMINISTRATIVES UNIVERSITAIRES: REMPLIR DES FORMULAIRES, L'INSCRIPTION AUX COURS, OBTENIR SA CARTE

10. Dans quelle mesure vous procrastinez sur cette tâche?

Jamais	Presque Jamais	Parfois	Presque Toujours	Toujours
a	b	c	d	e

11. Dans quelle mesure la procrastination sur cette tâche est un problème pour vous?

Jamais un problème	Presque Jamais	Parfois	Presque Toujours	Toujours un problème
a	b	c	d	e

12. A quel point voulez-vous diminuer votre tendance à procrastiner sur cette tâche ?

Pas du tout envie de diminuer		un peu		vraiment envie de diminuer
a	b	c	d	e

V. TACHE DE PRESENCE : RENCONTRE AVEC VOTRE CONSEILLER, PRENDRE RENDEZ-VOUS AVEC UN PROFESSEUR.

13. Dans quelle mesure vous procrastinez sur cette tâche?

Jamais	Presque Jamais	Parfois	Presque Toujours	Toujours
a	b	c	d	e

14. Dans quelle mesure la procrastination sur cette tâche est un problème pour vous?

Jamais un problème	Presque Jamais	Parfois	Presque Toujours	Toujours un problème
a	b	c	d	e

15. A quel point voulez-vous diminuer votre tendance à procrastiner sur cette tâche ?

Pas du tout envie de diminuer		un peu		vraiment envie de diminuer
a	b	c	d	e

VI. ACTIVITES SCOLAIRES EN GENERAL.

16. Dans quelle mesure vous procrastinez sur cette tâche?

Jamais	Presque Jamais	Parfois	Presque Toujours	Toujours
a	b	c	d	e

17. Dans quelle mesure la procrastination sur cette tâche est un problème pour vous?

Jamais un problème	Presque Jamais	Parfois	Presque Toujours	Toujours un problème
a	b	c	d	e

18. A quel point voulez-vous diminuer votre tendance à procrastiner sur cette tâche ?

Pas du tout envie de diminuer		un peu		vraiment envie de diminuer
a	b	c	d	e

Raisons de la procrastination.

Pensez à la dernière fois que la situation suivante s'est produite. C'est vers la fin du semestre. Le travail de fin de session qui vous a été demandé en début de semestre est attendu très prochainement. Vous n'avez pas commencé à travailler sur ce document. Il y a des raisons pourquoi vous avez procrastiné sur cette tâche.

Evaluez chacune des raisons suivantes sur une échelle de 5 points en fonction de combien il reflète pourquoi vous procrastinez à l'époque.

a Ne reflète pas du tout pourquoi je procrastine	b	c Reflète un peu	d	e Reflète tout à fait pourquoi je procrastine
---	---	---------------------	---	--

	a	b	c	d	e
19. Vous craigniez que le professeur n'aime pas votre travail.					
20. Vous avez attendu qu'un(e) camarade ait fait le/la sien(ne) afin qu'il/elle puisse vous donner quelques conseils.					
21. Vous avez eu du mal à savoir ce qu'il fallait inclure et ne pas inclure dans votre document.					
22. Vous avez eu beaucoup trop d'autres choses à faire.					
23. il y a des informations que vous deviez demander à votre professeur, mais vous vous êtes senti mal à l'aise de l'aborder.					
24. Vous étiez inquiet d'avoir une mauvaise note.					
25. Vous n'avez pas apprécié devoir faire des choses assignées par d'autres.					
26. Vous ne pensiez pas que vous en connaissiez assez pour écrire le document.					
27. Vous détestiez vraiment écrire des travaux de fin de session.					
28. Vous vous êtes senti submergé par la tâche.					
29. Vous avez eu des difficultés à demander des informations à d'autres personnes.					
30. Vous attendiez avec impatience l'excitation de faire cette tâche à la dernière minute.					
31. Vous ne pouviez pas choisir parmi tous les sujets.					
32. Vous étiez préoccupé par le fait que si vous aviez bien fait, vos camarades vous en voudraient.					
33. Vous n'avez pas confiance en vous pour faire un bon travail.					
34. Vous n'aviez pas assez d'énergie pour commencer la tâche.					
35. Vous avez senti que ça prendrait trop de temps d'écrire ce travail de fin de session.					
36. Vous avez aimé le challenge d'attendre jusqu'à la date limite.					
37. Vous saviez que vos camarades de classe n'avaient pas commencé le travail non plus.					
38. Vous n'avez pas apprécié qu'on vous fixe un délai					
39. Vous craigniez de ne pas répondre à vos propres attentes.					
40. Vous craigniez que si vous aviez obtenu une bonne note, on aurait des attentes plus élevées de vous à l'avenir.					
41. Vous avez attendu de voir si le professeur allait vous donner davantage d'informations à propos du document.					

42. Vous vous fixez des normes très élevées et vous craignez que vous ne seriez pas en mesure d'atteindre ces normes.					
43. Vous vous êtes senti trop paresseux pour écrire un un travail de fin de session.					
44. Vos amis vous ont mis la pression pour faire d'autres choses.					

Volonté de changer votre procrastination

45. Seriez-vous intéressé à participer à un programme visant à surmonter la procrastination si un tel programme était offert prochainement.

- a. Oui
- b. Non

46. Combien de séances au total seriez-vous prêt à participer si un programme de procrastination était offert?

- a. Aucun
- b. Moins de cinq
- c. De cinq à dix
- d. Plus de dix

47. Combien de séance par semaine seriez-vous prêt à participer ?

- a. Aucun
- b. Un
- c. Deux
- d. Trois

48. Quelle heure serait le mieux pour vous dans la planification d'un tel programme ?

- a. Aucun
- b. Matin
- c. Midi
- d. Après-midi
- e. Soir

49. Quelle jour serait le mieux pour vous dans la planification d'un tel programme ?

- a. Aucun
- b. Les jours en semaine
- c. Le weekend

50. quelle taille de groupe préféreriez-vous ?

- a. Je ne suis pas intéressé par un tel programme
- b. Moins de 10 personnes
- c. De 10 à 20 personnes
- d. La taille du groupe n'a pas d'importance.

51. Je pense qu'un programme visant à améliorer les habitudes de procrastination serait :

- a. Inutile
- b. Un peu utile
- c. Très utile
- d. Utile mais pas pour moi

52. Quel format serait le plus intéressant pour vous ?

- a. Je ne suis pas intéressé par un tel programme
- b. Groupe de discussion
- c. Lecture
- d. Suivre un guide manuel
- e. Une combinaison de ce qui précède

PROCRASTINATION SCALE (Lay, 1986)

Adaptée par Brouette, B., Stassart, C. & Gillet, M. (2015)

Instructions :

Les individus peuvent utiliser les déclarations suivantes afin de se décrire.

Pour chaque phrase, décidez à quel degré celle-ci vous correspond.

Le point 3 est Moyennement habituel, ce qui décrit la déclaration comme ni habituelle ni caractéristique de vous.

A côté de chaque phrase, indiquez le numéro de l'échelle qui vous décrit au mieux.

1 = Pas du tout habituel

2 = Peu habituel

3 = Moyennement habituel

4 = Assez habituel

5 = Tout à fait habituel

1. Je me retrouve souvent en train de réaliser une tâche que j'avais planifié de faire quelques jours avant : ...
2. Je manque souvent des événements (concerts, soupers, événements sportifs,...) parce que je ne m'organise pas suffisamment tôt : ...
3. Lorsque je planifie un événement, je fais les arrangements nécessaires à l'avance : ...
4. Lorsqu'il est temps de se réveiller le matin, je sors directement du lit : ...
5. Une lettre peut être en attente pendant des jours, après qu'elle soit écrite, avant que je la poste : ...
6. Je rappelle rapidement les gens dont j'ai manqués les appels : ...
7. Même avec les tâches qui ne demandent rien d'autre que de m'asseoir et de les réaliser, je constate qu'elles ne sont pas faites, pendant des jours : ...
8. Je prends des décisions rapidement : ...
9. Je reporte le commencement d'un travail que j'ai à faire : ...

Nom & Prénom :

10. Lorsque je voyage, je dois me précipiter pour me préparer et arriver à temps à l'aéroport ou à la gare : ...
11. Lorsque je me prépare à sortir, j'ai autre chose à faire à la dernière minute : ...
12. Lorsque je prévois de terminer quelque chose à temps, je perds du temps en faisant d'autres choses : ...
13. J'ai tendance à retarder mes paiements: ...
14. Je réponds à une invitation peu de temps après l'avoir reçue : ...
15. J'ai terminé une tâche plus tôt que prévu, que nécessaire : ...
16. Je m'y prends à la dernière minute quand je dois m'occuper des cadeaux : ...
17. J'achète un article, même essentiel, à la dernière minute : ...
18. J'accomplis toutes les tâches que j'avais planifiées dans la journée : ...
19. Je me dis « Je le ferais demain » : ...
20. J'effectue toutes les tâches que j'avais à faire avant de m'asseoir et de me relaxer pour la soirée : ...

Nom & Prénom :

Echelle d'auto-efficacité de Jérusalem et Schwarzer

L'auto-efficacité est la croyance des individus en leur capacité à mobiliser les ressources nécessaires pour maîtriser certaines situations et y réussir.

Cette croyance comprend deux dimensions :

-l'attente d'efficacité : croire que l'on possède les ressources pour faire face ;

-L'attente de résultat : croire que l'on va maîtriser une situation et atteindre ses objectifs.

Consigne : Pour chaque proposition, sur base de vos expériences antérieures de succès ou d'échecs dans une activité donnée et sur base de l'observation des expériences d'autrui, indiquer dans quelle mesure c'est vrai ou faux pour vous

	FAUX	PLUTÔT FAUX	PLUTÔT VRAI	VRAI
1. J'arrive toujours à résoudre des problèmes difficiles si j'insiste				
2. Si quelqu'un me fait obstacle, je trouve toujours des moyens pour obtenir ce que je veux.				
3. C'est facile pour moi de maintenir mes intentions et d'atteindre mes objectifs.				
4. Je sais que je peux maîtriser les événements imprévus de façon efficace.				
5. Grâce à mes compétences, je peux contrôler des situations inattendues.				
6. J'arrive à trouver une solution à toutes sortes de problèmes si je fais l'effort nécessaire.				
7. Je reste calme quand je suis confronté.e à des difficultés car je compte sur mes capacités à les résoudre.				
8. Face à un problème, je trouve d'habitude plusieurs solutions.				
9. Même si je suis coincé.e, je sais quoi faire.				
10. Quoiqu'il arrive, je sais en général comment m'en sortir.				