Comment réussir à faire aujourd'hui ce qui pourrait être fait demain?

MOTS-CLÉS : PROCRASTINATION, QUESTIONNAIRE, SOLUTIONS

Extrêmement répandue, la procrastination consiste à reporter volontairement ou remettre intentionnellement à plus tard ce qui était prévu initialement, même en sachant que ce délai implique des conséquences négatives. Les études suggèrent en effet que la procrastination touche sporadiquement 80% à 95% des étudiants du secondaire et jusqu'à la moitié des élèves de manière systématique et problématique (pour une belle revue scientifique de la question, voir Steel, 2007). En plus de cette «pandémie scolaire», la procrastination s'étend également de manière chronique à une grande partie de la population générale, affectant 15% à 20% des adultes.

Evaluation des niveaux de procrastination

Etant donné la prévalence de ces comportements de délai, il convient dans un premier temps de disposer d'un instrument de mesure et de normes pour évaluer le degré de difficulté engendré par la procrastination. Dans ce but, avec des collègues de l'université de Genève, nous avons récemment validé une échelle de procrastination générale pour les populations francophones (Rebetez, Rochat, Gay, & Van der Linden, 2014). Ce questionnaire consiste en 11 items cotés de 1 (très rarement ou pas du tout) à 5 (très souvent ou toujours) sur une échelle de Likert (disponible sur le site de l'université de Genève: www.unige.ch/fapse/psychoclinique/upnc/outils1). Les résultats obtenus sur un échantillon de 245 individus francophones de la population générale composé de 154 femmes et 91 hommes entre 18 et 69 ans (âge moyen de 34.39 ans, écart-type de 9.54 ans) font ressortir un score global moyen de 2.66 (avec un écart-type de 0.75) sur les 11 items. Ainsi, un individu qui obtient un score moyen supérieur à 3.41 (un écart-type au-dessus de la moyenne) devrait surveiller son mode de fonctionnement.

> «La procrastination est liée à de moins bonnes performances dans la plupart des activités.»

Pallier la procrastination à l'école en fonction de l'origine du problème

Pour remédier à ces difficultés notamment dans le contexte de l'école, plusieurs approches peuvent être privilégiées en fonction des particularités de l'élève.

Si ce dernier présente un caractère peu consciencieux (un manque d'autodiscipline et/ou d'organisation, une «distractibilité» élevée et/ou une propension à la rêverie…), il s'agira de travailler sur les capacités cognitives d'autocontrôle: aider à planifier et organiser, expliciter les étapes de réalisation d'une activité, travailler l'inhibition de stimuli distracteurs pour diriger son attention vers les informations pertinentes… (voir p. ex., Vianin, 2009).

Dans le cas d'un problème émotionnel ou motivationnel, il s'agit de déterminer dans un premier temps si la procrastination reflète plutôt une forme d'évitement (reporter par

peur de l'échec, faible estime de soi, recherche extrême de perfectionnisme…) ou une forme d'approche liée à l'excitation procurée par l'ajournement (des élèves qui s'ennuient peuvent intentionnellement ou plus inconsciemment ajourner une tâche pour rechercher des sensations, des élèves qui aiment prendre des risques procrastinent pour casser la routine, pour se sentir exister ou pour se créer des problèmes par plaisir de les résoudre et les dépasser…).

Dans le cas de procrastination par évitement, l'enseignant devrait surtout travailler sur l'affirmation de soi, valoriser et rassurer les élèves («*Nous sommes ici pour apprendre, il est permis de faire des fautes, elles nous aident à progresser*»; «*le mieux est parfois l'ennemi du bien*»…); dans le cas de procrastination par excitation, il s'agira notamment de travailler avec des renforcements positifs et des punitions négatives (favorisant l'approche par rapport aux renforcements négatifs et aux punitions positives qui favorisent l'évitement), de clarifier la tâche et les attentes ou de favoriser l'intérêt porté à une tâche en rapprochant l'échéance.

Méthodes anti-procrastination

Lorsque nous devons réaliser une tâche (par exemple un devoir), deux types de pensées peuvent se manifester: celles qui bloquent ou empêchent l'action (les TIC pour Task Inhibiting Cognitions) et celles qui favorisent ou orientent l'action (les TOC pour Task Oriented Cognitions). Ces dernières (TOC) constituent un moteur dans la mise en route de l'action (par exemple, autant faire le devoir maintenant comme ça j'en suis débarrassé, je n'aurai pas plus de temps ni plus de motivation demain ou après-demain). Dans ce contexte, une première technique issue des thérapies cognitivo-comportementales consiste à repérer les pensées automatiques (TIC) qui favorisent la procrastination (par exemple, après cette journée d'école, j'ai bien mérité de me reposer d'abord devant la TV avant de travailler) pour les remplacer par des pensées TOC plus appropriées, car favorisant l'action (par exemple, autant s'y mettre tout de suite, une fois terminé j'aurai du temps pour regarder un bon film et sans stresser). Il s'agit ainsi de prendre conscience que reporter élicite des affects négatifs et constitue la solution la moins adaptée, tout en accentuant les avantages liés au fait de se mettre immédiatement au travail (ce qui procure des affects positifs).

Certaines fausses croyances peuvent également contribuer à la procrastination comme de penser que la motivation est un préalable indispensable à l'action. En d'autres termes, beaucoup attendent d'être motivé (voire désespéré…) pour agir alors que la motivation vient rarement en attendant mais souvent en agissant. Suivant ce principe d'engagement (une fois lancé, le comportement a plus de chance de suivre sa force d'inertie), une deuxième technique nommée «le plan de 5 minutes» consiste à agir directement sur la motivation de manière simple et efficace en suivant ces quelques étapes:

- S'engager à commencer la tâche prévue avec comme seul objectif de s'y tenir 5 minutes, pas plus;
- Au terme de ces 5 minutes, il est possible d'arrêter ou de s'accorder 5 minutes supplémentaires si le cœur y est, et ainsi de suite;
- A tout moment, au terme de 5 minutes, la décision de ne pas continuer peut être prise.

Pour d'autres idées, de nombreux ouvrages vulgarisés proposent des recettes clef en main facilement applicables dans les salles de classes et à la maison (voir p. ex., Cungi, 2011; Ferrari, 2014).

En conclusion, la procrastination peut revêtir la forme d'un fléau scolaire qu'il est possible d'endiguer à condition de bien identifier les causes de ces délais et d'agir de manière spécifique sur les pensées, affects et comportements problématiques.

Philippe Gay

Références

- Cungy, C. (2011). Savoir gérer son stress en toutes circonstances. Paris: Retz.
- Ferrari, M. (2014). Stop à la procrastination, c'est malin: Allez enfin au bout de vos projets! Paris: Quotidien Malin.
- Rebetez, M. M. L., Rochat, L., Gay, P., & Van der Linden, M. (2014). Validation of a French version of the Pure Procrastination Scale (PPS). Comprehensive psychiatry, 55(6), 1442-1447.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological bulletin, 133(1), 65.
- Vianin, P. (2009). L'aide stratégique aux élèves en difficulté scolaire: Comment donner à l'élève les clés de sa réussite? Bruxelles: De Boeck.

Formation

Violence, gestion de classe et droits de l'enfant

La 3e volée du certificat d'études avancées (CAS) «Violence, gestion de classe et droits de l'enfant» débutera à Sion cet automne (septembre), pour s'échelonner jusqu'en août 2016. Organisée par l'Institut international des droits de l'enfant et l'Université de Genève, cette formation en emploi équivalant à 12 crédits ECTS ambitionne d'offrir des stratégies d'intervention respectueuses des droits de l'enfant aux enseignants et éducateurs. Elle allie de façon interdisciplinaire des concepts théoriques à des pratiques d'enseignement, de prévention, d'accompagnement, de médiation, de gestion de conflits et de projets. Inscription jusqu'au 15 septembre.
www.childsrights.org/formations/en-suisse/cas-education