

Transcription du webinaire : « *Je le ferai demain* » stratégies d'intervention pour prévenir la procrastination

[Diapositive : Je le ferai demain » : stratégies d'intervention pour prévenir la procrastination dans les études]

[Textes sur la diapositive :

Conférencier :

Frédéric Dionne, Ph.D., psychologue et professeur-chercheur au département de psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières

(Image de Frédéric Dionne)]

[Modératrice : Maintenant, j'aimerais présenter notre conférencier, monsieur Frédéric Dionne. Monsieur Dionne est psychologue clinicien et professeur-chercheur au département de psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Il est également directeur de l'Institut de formation en thérapie comportementale et cognitive, l'IFTCC. Il s'intéresse au développement et à l'étude d'interventions novatrices pour la procrastination. Bonjour, Monsieur Dionne. Je vous cède maintenant la parole.]

[Frédéric Dionne : Bonjour ! Merci beaucoup Nathalie pour cette présentation. Bonjour tout le monde ! Merci d'être là aujourd'hui. Je suis content de vous présenter aujourd'hui tout le fruit de mon travail en lien avec la procrastination dans les études. Je travaille sur ce sujet depuis quelque temps, notamment auprès des étudiants au collège et à l'université. On va voir aujourd'hui plusieurs stratégies pour minimiser la procrastination dans le contexte individuel ou en classe, que ce soit au secondaire ou chez les étudiants un petit peu plus âgés. Ces stratégies peuvent également être utiles en classes primaires, bien que ce soit un phénomène qui soit davantage observé au secondaire. Voici notre plan pour aujourd'hui. Des mises en situation vont vous accompagner tout au long. On va bien définir c'est quoi la procrastination, ce qu'on entend par ça. On va essayer de voir des données, des chiffres, des prévalences, voir les conséquences et une bonne partie également sera accordée aux causes. On va essayer de comprendre pourquoi les gens, les étudiants remettent les tâches à plus tard. Également, on va voir environ 13 stratégies gagnantes qui peuvent vous aider à minimiser ces phénomènes dans vos classes ou en contexte d'intervention. Une partie du travail qui est présenté aujourd'hui--

[Organisatrice : Frédéric?]

[Frédéric Dionne : est associée à un chapitre. Oui?]

[Organisatrice : On ne voit pas encore l'écran. Parfait !]

[Diapositive : Plan]

[Textes sur la diapositive :

- **Mises en situation**
- **Définition**
- **Prévalence**
- **Conséquences**
- **Causes**
- **Stratégies gagnantes]**

[Frédéric Dionne : Ça marche ! Voici notre plan. On va aborder ces points.]

[Diapositive : À paraître]

[Textes sur la diapositive :

Dionne, F., Raymond, G., Armand, M. (sous presse). « Je le ferai demain » : stratégies d'intervention pour prévenir la procrastination chez les élèves.

Dans *Le bien-être à l'école : enjeux et stratégies gagnantes*

Presses de l'Université du Québec

Collection Education/Intervention

Sous la direction de : Nadia Rousseau, Ph.D. Gaëlle Espinosa, Ph.D.

(Image logo de la Presse de l'Université de Québec.)]

[Frédéric Dionne : Le travail est basé sur un chapitre de livres sur la voir d'être publié avec les Presse de l'Université du Québec, sous la direction de Nadia Rousseau notamment. On va avoir accès à ces stratégies sous forme d'un chapitre éventuellement.]

[Diapositive : Mises en situation]

[Textes sur la diapositive : **Kevin** : 15 ans, soucieux du détail, consciencieux, perfectionniste, accepte mal l'échec. Est dans un état constant d'insatisfaction. Se trouve plusieurs prétextes pour repousser ses tâches au lendemain, dont : « Je serai plus en forme demain, aujourd'hui je ne suis pas d'humeur ». (Image d'un jeune garçon au bord de l'océan.)]

[Frédéric Dionne : Connaissez-vous Kevin ? Kevin, c'est un jeune. C'est un cas type d'une quinzaine d'années qui s'est toujours soucieux du détail. D'ailleurs, ses enseignants le décrivent comme une personne consciencieuse, perfectionniste, qui accepte mal l'échec. Kevin voit la moindre erreur comme une défaite cuisante, ce qui engendre chez lui un constant état d'insatisfaction. Donc, il est constamment soucieux du détail. Il cherche à atteindre l'excellence et a tendance à repousser les tâches. Il a de la difficulté à s'asseoir devant son ordinateur pour se mettre au travail. Il dit des choses comme : «

Je vais être plus en forme demain. Actuellement, je ne suis pas d'humeur. » Par conséquent, sa liste de choses s'accroît ; sa liste de choses à faire. Il est vraiment paralysé devant ses tâches. Donc, Kevin est l'exemple d'un étudiant qui peut éprouver des difficultés à être à jour dans ses tâches. Donc, on voit ici qu'il est très perfectionniste, très exigeant et qu'il entretient différents prétextes ou excuses. On va voir un peu plus tard, comment on peut comprendre le phénomène de report de tâches chez cet étudiant. Comment on pourrait l'aider, par exemple?]

[Diapositive : Qu'est-ce que procrastiner?]

[Textes sur la diapositive :

- La procrastination « scolaire » implique :
 - L'ajournement du commencement et de la complétion des tâches reliées aux études (ex : la remise de travaux, l'étude pour un examen)

(Image d'un livre rouge.)]

[Frédéric Dionne : Notre étudiant illustre ce qu'on appelle la procrastination académique ou scolaire. On peut remettre des tâches dans plusieurs sphères de notre vie. Exemple, au niveau d'un rendez-vous médical, faire nos impôts, de compléter certains rapports au travail, reporter le moment où l'on va s'entraîner ou débiter un régime. Donc, on peut procrastiner plusieurs choses et les tâches scolaires peuvent faire l'objet d'ajournements. Lorsqu'on parle de procrastination scolaire, c'est le fait de remettre à plus tard, au lendemain le début et la complétion des tâches scolaire, au point où ça peut amener un inconfort chez la personne, une forme de souffrance. Cela nuit à la personne. La personne a l'intention de compléter la tâche, mais n'y parvient tout simplement pas. Donc, on reporte, malgré l'intention de la compléter, et ce, au point où ça nous amène à vivre une forme de détresse ou d'inconfort. On pourrait se poser la question, c'est tout à fait normal de remettre les tâches à plus tard. Ça peut être même sain et efficace. À partir de quel moment ça devient problématique, que ça devient de la procrastination?]

[Diapositive : Procrastiner ... ou prioriser?]

[Textes sur la diapositive :

1. **Comportement retardé** : observable (ex : compléter un devoir) ou privé (ex : réfléchir à son projet de carrière) – Procrastination et Prioriser
2. **Intention** de débiter ou compléter la tâche – Procrastination et Prioriser
3. Tâche **obligatoire** ou **importante** pour l'élève – Procrastination et Prioriser
4. Délai **volontaire**, n'est pas imposé de l'extérieur – Procrastination et Prioriser
5. Délai **inutile** ou **irrationnel** – Procrastination
6. Présence d'un **inconfort subjectif** ou d'autres **conséquences négatives suite au report de la tâche** (stress, culpabilité) – Procrastination
7. La personne repousse une tâche **malgré** la **reconnaissance des conséquences négatives potentielles** (ex : une moins bonne note) – Procrastination

(Représentation en tableau qui montre la distinction entre la procrastination ou prioriser.)]

[Frédéric Dionne : Dans le tableau suivant, je vous ai proposé une distinction entre une saine gestion du temps et la procrastination. D'un côté, vous avez la procrastination. De l'autre, qui s'appelle « Prioriser les tâches ». On peut voir ici les différences entre le fait de prioriser versus procrastiner. Des fois, c'est bon de remettre les tâches à plus tard. Par exemple, un courriel qui entre dans ma boîte. Ça peut être positif que je le remette à plus tard, afin de prioriser d'autres tâches. Dans les deux cas, dans le point 1, on remet une tâche à plus tard, soit au niveau de la gestion du temps, qu'au niveau de la procrastination. Dans les deux cas - imaginons que j'ai un travail à compléter. Par exemple, le chapitre cinq de mon livre de mathématique. Je peux avoir une intention de compléter la tâche. Cette tâche peut être vue comme obligatoire ou importante. Le fait de reporter n'est pas dû à des circonstances extérieures. Ce que l'on appelle, procrastination, c'est quand ça devient inutile ou irrationnel. Je remets la tâche et je sais que ça va me nuire. Je sais que ça va me jouer des tours. Ça peut m'amener une baisse de rendement, un stress supplémentaire, une nuit d'insomnie, etc. Par exemple, si Kevin a un examen à étudier pour le lendemain, qu'il reçoit un appel d'un ami pour aller faire du vélo et il accepte de faire du vélo. Il sait que ça va lui jouer des tours. Il n'aura pas l'occasion d'étudier de soir et il le fait quand même. Il reporte l'étude à plus tard, sachant que ça va lui nuire dans ses études. C'est ce qu'on appelle la procrastination. Ça va rejoindre un petit peu le point 6. Finalement, on le fait, malgré les conséquences que ça peut occasionner. Je vous donne un exemple dans ma vie personnelle. Il m'est déjà arrivé de remettre une demande de subventions à 16 heures moins cinq ! Il fallait remettre ça à 16h00! J'ai remis mon travail à 16 heures moins cinq ou moins quatre... Donc, c'était assez risqué! Ça pouvait venir avec des conséquences. Finalement, j'ai eu la subvention. Je n'ai pas eu de conséquences. On voit le caractère irrationnel de ce comportement. Donc, les points 5, 6, et 7 touchent l'aspect des conséquences, des inconforts associés aux reports à plus tard. Ce n'est pas un délai qui est stratégique, la procrastination.]

[Diapositive : La procrastination ... un problème fréquent?]

[Textes sur la diapositive :

- Aujourd'hui : peu de travaux publiés sur la procrastination scolaire au niveau primaire et secondaire.
- **53-55 %** des élèves de niveau secondaire adoptent des comportements de procrastination qui peuvent être problématiques (Özer, 2011).
- Chez les adultes : 1 / 5 aurait un problème **chronique** de procrastination (Steel, 2007) -> **se répercute** sur plusieurs domaines de vie et amène de la **souffrance**.

Et vous? Quelles tâches en particulier avez-vous pour habitude de reporter régulièrement?

(Image d'un jeune garçon qui est stressé.)]

[Frédéric Dionne : Ça peut devenir un réel problème. Un problème qui affecte beaucoup d'étudiants. Les données, en ce qui a trait à la prévalence de ce problème sont assez limitées au secondaire et au niveau primaire. Par contre, on a quelques données aux niveaux collégial et universitaire. J'ai trouvé une étude au niveau du secondaire, qui disait qu'il y a environ une personne sur deux, un élève sur deux, qui

procrastine ses tâches. Si l'on regarde au niveau des collégiens et les universitaires, ce sont des prévalences semblables. Ce sont des gens qui reconnaissent que leur problème de report peut leur jouer des tours et peut leur nuire. Ils le font tout de même. Si l'on regarde dans la population en général, les chiffres destinent une personne sur cinq. Donc, une personne sur cinq aurait un problème de procrastination plus chronique qui nuit dans sa vie en général. Cela se manifeste, oui, dans les tâches scolaires ou au travail, mais également à l'extérieur, au niveau des finances, au niveau de la santé, des loisirs, etc. De votre côté, est-ce qu'il y a des tâches que vous remettez à plus tard comme intervenant ou enseignant? J'imagine qu'il y a des gens dans la salle et à la maison, qui, au bureau, remettent des tâches à plus tard. Je serais curieux de savoir ce que vous reportez à plus tard. Je peux vous dire que mon rapport d'impôts est dû et que j'ai de la difficulté à le terminer. C'est un domaine que je tends à éviter. Tout ce qui est correction de travaux également. Est-ce qu'il y a des choses que vous remettez à plus tard? Finalement, c'est un phénomène normal. C'est fréquent, autant chez les enseignants, les intervenants que chez les élèves. Il faut vraiment dédramatiser cette difficulté. C'est normal. C'est fréquent.]

[Diapositive : Les conséquences]

[Textes sur la diapositive :

- **Baisse** de la **performance** scolaire et du **rendement** académique qui se reflète sur les notes scolaires.
- Procrastinateurs **performent moins bien** au niveau des travaux à remettre tout au long de la session (vs : fonctionnement normal pour les examens).

Kim et Seo (2015)

(Image d'un livre.)

[Frédéric Dionne : Des étudiants tendent à adopter cette philosophie. En même temps qu'il y a un aspect normal et humain - on le fait tous en quelque sorte de repousser des tâches à plus tard et on l'a tous fait -, mais ça nuit concrètement à notre performance. Il y a un lien clair qui est établi entre la procrastination et la baisse de rendement académique. C'est appuyé par une analyse récente, qui nous a montré qu'il y avait une corrélation significative entre la procrastination et le rendement. Ce n'est pas tant les travaux de fin d'année qui vont nuire aux procrastinateurs. C'est plutôt tous les travaux à remettre tout au long de la session qui vont faire perdre des points aux élèves. C'est un peu là que ça se passe, dans le fait d'être à jour, d'être diligent dans la remise de ses travaux. C'est là qu'ils vont perdre des points.]

[Diapositive : Les conséquences]

[Textes sur la diapositive :

- **Affecte** : Bien-être & qualité de vie en général !
- **En particulier, joue sur** :

- ✓ Stress (Blunt et Pychyl, 2000)
- ✓ Santé (Tice & Baumeister, 1997)
- ✓ Estime de soi (Beswick, Rothblum, & Mann, 1988)
- ✓ Relations interpersonnelles (Day, Mensink, & O'Sullivan, 2000)
- ✓ Abandon de cours (Wesley, 1994)

(Image de montgolfières.)

[Frédéric Dionne : Lorsqu'on regarde la littérature, il y a différentes conséquences à la procrastination, notamment un niveau de stress plus élevé. Ça crée du stress. Si on repense à Kevin, on peut penser qu'il va vivre du stress dans les dernières heures avant le dépôt de son travail. Problèmes de santé. Évidemment, c'est associé à des problèmes de santé. Souvent, on va remettre à plus tard des rendez-vous médicaux, par exemple. Un rendez-vous chez un conseiller en orientation. Un rendez-vous chez l'ortho, etc. Estime de soi. Au niveau des relations interpersonnelles, ça peut intervenir à ce niveau-là. Pensons au travail en équipe. Dans l'équipe, il y a un étudiant qui travaille constamment à la dernière minute. Ça peut créer des tensions et des conflits. Bref, il y a des conséquences et je pense qu'il faut en prendre conscience. Il faut que l'étudiant puisse en prendre conscience pour pouvoir être en train de changer ce comportement.]

[Diapositives : Mises en situation]

[Textes sur la diapositive :

Sophie : 12 ans, TDAH, a des difficultés pour s'organiser et gérer son temps. Elle a du mal à rester attentive et doute de ses capacités. La procrastination est une conséquence à son absence de motivation, mais cela affecte ses résultats scolaires et son estime de soi.

(Image d'une jeune fille avec des livres et un sac à dos.)

[Frédéric Dionne : Je pense à une autre étudiante. Une élève de 12 ans qui s'appelle Sophie, qui elle, remet les tâches à plus tard en raison d'une difficulté à s'organiser, puis à gérer son temps. Une étudiante, qui récemment, a eu un diagnostic de trouble déficitaire de l'attention avec [inaudible] hyperactivité. Ce qui est difficile, c'est de rester affectée à sa tâche, rester centrée sur sa tâche. Lorsqu'elle s'assoit pour étudier, elle est constamment prise par des impulsions. Elle va, par exemple, aller au frigo, chercher un petit snack. Elle va vérifier si elle n'a pas eu des courriels. Lorsqu'elle est devant une tâche, elle dit : « Je n'y arriverai pas. Je ne serai pas capable. Je ne sais pas par où commencer. » Elle vit beaucoup de stress face à ses tâches.]

[Diapositives : Plus fréquent chez les troubles d'apprentissages (TA)?]

[Textes sur la diapositive :

- Le niveau de procrastination est **plus élevé** chez les collégiens ayant un trouble d'apprentissage (TA) et une moindre capacité à l'autoréguler.
- Les étudiants ayant un TA expliquent leurs difficultés par

- Leurs déficits sur le plan cognitif
- Croyances négatives à propos d'eux-mêmes
- Stress, fatigue, peur de l'échec, intérêt pour la tâche, difficulté de la tâche
- Mesures de la part de l'institution (planification, organisation)
- Conséquences négatives : notes, qualité du travail, vie en entier

(Klassen et al., 2008).

(Image d'un élève qui regarde l'horloge.)]

[Frédéric Dionne : Un autre exemple. Une étudiante qui repousse les tâches à plus tard, pour une difficulté différente de celle de Kevin. Sophie est quelqu'un qui a un trouble d'apprentissage et dans la littérature, on conçoit que les gens qui ont un TA ont un niveau un petit peu plus élevé de procrastination que les gens qui n'ont pas de troubles d'apprentissage. Il y a une littérature qui est assez mince à ce niveau-là. Je n'ai pas trouvé beaucoup d'études qui comparent les gens avec un TA, comparativement aux gens qui n'ont pas de TA dans la procrastination. Mais, j'ai au moins trouvé deux études plus importantes qui portent sur des collégiens - des « undergraduates », des étudiants universitaires qui ne sont pas gradués. Dans l'étude de Klassen, ce qu'on a trouvé, c'est qu'il y a un niveau plus élevé chez les étudiants qui ont un TA, le niveau de procrastination. Dans cette étude, on avait un bon échantillon, d'au moins 100 personnes par groupes. On a fait des comparaisons de moyennes. On a comparé les gens qui ont un TA aux gens qui n'ont pas de TA. On a inclus ici différents TA dans le même groupe. On s'est rendu compte que les niveaux sont plus élevés au niveau de la procrastination. Également, les gens ont une plus grande difficulté à s'autoréguler - ceux qui ont un TA - que les gens qui n'ont pas de TA. On a d'abord fait une étude plus quantitative. Des comparaisons de moyennes. On a fait ensuite - dans cette étude -, des entrevues qualitatives. On a demandé aux gens qui ont un TA : « Comment vous expliquez vos difficultés? » Les gens ont surtout parlé - de cet échantillon -, de difficultés liées au plan cognitif, au niveau des difficultés à s'organiser, de planifier, penser que les difficultés directement reliées aux difficultés d'apprentissage viennent interférer. Également, elles ont parlé d'une faible confiance en elles. Un stress, une fatigue, une peur de l'échec. Parfois même, un manque d'intérêt pour la tâche et d'un manque de mesures au niveau de l'institution pour les aider à s'organiser et planifier. Donc, on s'est dit que le problème de la procrastination a des conséquences négatives sur leurs vies et sur leurs notes. Ce que l'on voit ici, c'est finalement des gens qui ont une moins grande confiance en eux et une plus grande difficulté à s'autoréguler. C'est ce qui les distingue des groupes dits non-TA. Les gens commencent à comprendre ce qui fait que les gens qui ont une TA procrastinent davantage. Il y a quelque chose probablement lié à leur déficit et à leur façon de gérer leurs émotions, par difficulté à s'autoréguler. On peut comprendre que les difficultés passées ont peut-être contribué à ce stress et à ces difficultés actuelles.]

[Diapositives : Plus fréquent chez les troubles d'apprentissages (TA)?]

[Textes sur la diapositive : Étudiants avec TA vs Non TA (N= 287)]

- ↑ procrastination

- ↓ efficacité reliée aux études
- ↓ intelligence émotionnelle
- = Moyenne générale
- Conclusion
 - Favoriser une meilleure régulation émotionnelle peut agir sur la procrastination chez les élèves ayant un TA.

(Hen & Goroshit, 2014).

(Image du mot « procrastination »]

[Frédéric Dionne : Une autre étude a fait quelque chose de similaire en comparant dans un large échantillon de personnes deux groupes, avec TA et sans TA, pour réaliser qu'effectivement, les gens qui ont un TA ont plus de procrastination. Également, lorsqu'on compare les deux groupes, ils ont une intelligence émotionnelle qui est moindre et une moins grande efficacité reliée aux études. Par contre, les moyennes générales sont semblables dans les deux groupes. Ce que l'on remarque ici, le niveau sera plus élevé au niveau de la procrastination et la confiance est moins grande. La difficulté à gérer les émotions est également présente. Donc, on pourrait supposer que les gens qui ont un TA, un trouble d'apprentissage, procrastinent en raison, peut-être d'une difficulté à gérer leurs émotions lorsqu'ils sont devant une tâche, ce qui nous laisse croire que s'ils parviennent à mieux gérer leurs craintes, leurs pensées, leurs émotions, ça va les aider à persister dans les tâches. On verra un petit peu plus tard, les stratégies qui peuvent s'avérer utiles pour ce groupe de gens.]

[Diapositives : Les causes]

[Textes sur la diapositive :

- **Évaluation subjective du caractère désagréable de la tâche**, selon la perception qu'a l'élève de sa capacité à la réaliser.

Tâche jugée :

Difficile ?

Ennuyante ?

Pas assez claire ?

(Blunt & Pychyl, 2000; Klingsieck, 2013).

(Image d'un jeune garçon qui joue au Jenga.)]

[Frédéric Dionne : Pourquoi procrastiner? Pourquoi remettre des tâches à plus tard, alors que ça nous nuit et qu'on pourrait performer davantage? C'est un phénomène assez mystérieux, la procrastination. On fait quelque chose qui ne nous aide pas, comme se gratter un bobo, alors qu'on sait que ça ne fait qu'empirer les choses. Il y a un caractère en quelque sorte un peu auto-handicapant et autodestructeur là-dedans. Si l'on se ramène à mon exemple de ma demande de subvention que j'ai soumise cinq minutes avant la date limite, il y a quelque chose qui aurait pu nuire, qui aurait pu me jouer des tours.

C'est assez paradoxal de soumettre une demande de subvention sur la procrastination à la dernière minute! C'est une petite blague. Parmi les causes, je vous propose d'aborder cinq à six causes qui font consensus dans la littérature. Il faut se rappeler qu'il n'y a jamais une cause qui explique un phénomène. Assez souvent, il y a souvent un ensemble de causes. Parfois, dans un comportement X, il y a plusieurs facteurs qui influencent. Un élément qui est souvent rapporté dans la littérature, c'est de tenir compte de la tâche dans l'explication de la procrastination. Pourquoi un étudiant va remettre à plus tard ? Parce que la tâche peut être jugée comme étant désagréable ou difficile. Je pense à une tâche où les consignes ne sont pas claires. Moins les consignes sont claires, plus l'individu est susceptible de remettre les tâches à plus tard. Si la tâche est jugée ennuyante, comme par exemple pour certains, ça peut être de faire des exercices de mathématiques. Pour Kevin, entre autres. Ça peut être vu comme étant ennuyant. Elle est susceptible d'être reportée, cette tâche. S'il n'y a pas de date limite. Par exemple, si l'on ne me dit pas qu'il faut remettre le travail pour le 20 avril, parfois ça peut également augmenter les chances qu'un étudiant procrastine. Donc, le caractère désagréable de la tâche joue un rôle et évidemment, la tâche est perçue par l'étudiant d'une façon. Si l'étudiant perçoit la tâche d'une façon désagréable, il va remettre la tâche à plus tard. Donc, c'est une question de perception. C'est souvent lié à l'efficacité, à compléter la tâche. Donc à la fin, on peut agir sur la tâche et on peut agir aussi sur les perceptions, entre autres, le sentiment d'efficacité personnelle. Il n'empêche que les tâches agréables, attrayantes sont plus susceptibles d'être complétées, évidemment. C'est pour cela qu'on peut jouer sur le caractère agréable. On verra plus tard, les stratégies.]

[Diapositives : Les causes]

[Textes sur la diapositive :

- **Mécanisme de défense** : pour protéger son estime de soi, son égo

Exemple : Attribuer une mauvaise note à **un élément externe à soi** (« je n'ai pas assez travaillé ! ») plutôt qu'à une lacune personnelle.

Burka et Yuen (1983).

(Image de plusieurs parapluies jaunes.)]

[Frédéric Dionne : On peut aussi voir, d'un point de vue psychanalytique. Vous savez que la psychanalyse est une branche de la psychologie et on a cherché à mieux comprendre ce comportement de procrastination. D'un point de vue plus psychanalytique, on peut voir la procrastination comme un mécanisme de défense, une façon de protéger son estime personnelle. Si l'on regarde le cas de Kevin, par exemple. Kevin a des exigences très élevées. C'est comme si, pour ne pas se décevoir ou décevoir ses parents, il n'arrive pas à se mettre au travail. Il a peur d'échouer, quand on regarde cela de plus proche. Il a peur de ne pas être à la hauteur. C'est comme si pour se protéger, il préfère reporter la tâche à plus tard. C'est moins confrontant de se dire « je n'ai pas une bonne note à mon examen, parce que je n'ai pas étudié », versus « je n'ai pas eu une bonne note par ma faute, parce que je n'ai pas eu les compétences nécessaires ou parce que je ne suis pas assez bon ». Donc, dans ce sens-là, on se protège. C'est beaucoup moins confrontant de pouvoir attribuer note échec à notre problème de procrastination.

Selon cette approche, les exigences élevées proviennent du milieu familial. On pourrait penser que le milieu familial a été exigeant envers le jeune, lui a mis de la pression. Je pense à un étudiant, entre autres, qui s'est mis à procrastiner et chez qui les parents avaient des post-doctorats. Ils avaient des jobs très renommés. Il y avait une pression sur le jeune. Il avait de la difficulté à se mettre au travail. Finalement, il cumulait beaucoup d'échecs, malgré le potentiel qu'il avait. Il était un étudiant au cégep.]

[Diapositives : Les causes]

[Textes sur la diapositive :

Trait/ facette de la personnalité

Caractéristiques des élèves procrastinateurs :

- ✓ Distracts
- ✓ Inattentifs
- ✓ Peu organisés
- ✓ Impulsifs : faible contrôle de soi
- ✓ Perfectionnistes : peur de l'échec

Conséquence :

Difficile de résister aux distracteurs environnementaux ...

Steel (2007)]

(Image d'un: PlayStation, livre and iPod, popcorn et television.)]

[Frédéric Dionne : Selon une autre vision, les procrastinateurs remettent à plus tard en raison de leurs traits de personnalité. Donc, ce serait la personnalité qui viendrait expliquer pourquoi on reporte les tâches à plus tard. Entre autres, plus les gens sont distraits, plus ils ont tendance à procrastiner. Si c'est présent chez cette population, d'où le cas de Sophie, qui remet les tâches, étant donné une difficulté à s'organiser. Il y a des chercheurs qui ont comparé des étudiants à l'approche d'examens, en s'interrogeant sur les motivations et leurs intentions d'étudier. Ils se sont rendu compte que les procrastinateurs ne sont pas moins motivés que les non-procrastinateurs. Les deux groupes ont l'intention de se mettre au travail, mais que le groupe procrastinateur se laisse plus facilement distraire par les tâches. Ils ont plus de mal à résister aux sollicitations extérieures. Donc, que l'on soit procrastinateur ou non, la motivation est là. On veut étudier. On veut effectuer notre travail, mais ceux qui procrastinent sont attirés par les distractions, par les textos, par les courriels, par le Facebook. Ça va rejoindre le caractère impulsif aussi que l'on observe chez ces gens-là. L'impulsivité et la procrastination, ce sont des cousins. C'est très près, très corrélé. Les gens qui procrastinent, ce sont des gens assez impulsifs. Par exemple, des jeunes qui sont habitués de faire des sports extrêmes, qui ont besoin de sensations fortes, qui ont de la difficulté à résister aux sollicitations extérieures et sont, en quelque sorte, très perfectionnistes. On va voir un petit peu plus tard, comment on peut agir sur l'environnement pour limiter les distracteurs.]

[Diapositives : Les causes]

[Textes sur la diapositive :

- **Problème d'autorégulation émotionnelle :**

Les procrastinateurs ont de la difficulté à ...

- ✓ Persister dans l'atteinte de leurs buts
 - ✓ Se projeter dans le futur
 - ✓ Se fixer des buts concrets
 - ✓ Gérer leur temps
- Procrastiner : pour se sentir mieux instantanément, sans envisager les conséquences futures ! (Tice et Bratslavsky, 2000).

(Image d'une personne qui écrit une liste.)]

[Frédéric Dionne : On pourrait voir la procrastination comme une tendance à répondre à des gratifications immédiates et à oublier les conséquences à long terme, les objectifs à long terme de leur comportement. Les procrastinateurs, généralement, ont de la difficulté à se projeter dans le futur, à voir leurs buts plus lointains. Par exemple, d'aspirer à aller au cégep dans tel programme, pour faire tel emploi. Ils sont beaucoup dans l'immédiat. L'immédiateté. Répondre aux textos et répondre aux courriels maintenant, en oubliant qu'à long terme, il y a un but qui se perd de vue. Donc, la procrastination émotionnelle, c'est un peu ça. C'est la difficulté à persister à long terme pour des objectifs plus lointains. On cède à la gratification immédiate. C'est comme si on voulait se sentir mieux de façon instantanée, mais à quel prix ? Il y a beaucoup de problèmes qui sont associés à ça. La procrastination peut être comparée ici à des problèmes de dépendance : la toxicomanie, au niveau du tabagisme... Ce sont des problèmes liés à la domination du court terme, en quelque sorte.]

[Diapositives : Les causes]

[Textes sur la diapositive :

- **Un comportement appris/acquis** : continuellement renforcé

La procrastination :

Délivre d'un moment jugé **désagréable** (« renforcement négatif »)

VS

Permet d'accéder à une **activité plaisante** (« renforcement positif »)

Steel (2007)

(Image d'une balance.)]

[Frédéric Dionne : Dans un même ordre d'idées, on peut voir la procrastination comme étant un

comportement qui est appris. Donc, avec une autre lunette d'approche, une autre façon de le comprendre, la procrastination nous délivre d'un moment jugé désagréable et nous donne accès à une activité plaisante. Par exemple, quand Kevin a fait son chapitre cinq de mathématiques, il vit une anxiété de peur de ne pas être à la hauteur. Il a peur de ne pas être capable de faire les exercices. Il voit ça comme étant lourd et ennuyant. Donc, il va aller faire du vélo avec son ami, va aller sur Facebook, ce qui va arriver à ce moment-là : ça va le soulager à court terme d'une émotion désagréable, puis il va accéder à une activité agréable, le vélo ou Facebook. Donc, on est dans un cercle vicieux. Rapidement, il y a un cercle vicieux qui va s'installer, une forme de conditionnement. C'est dans ce sens-là que je parlais de gratification immédiate, au point où l'on oublie nos objectifs à plus long terme. Voyez-vous ? Il y a un conditionnement, mais on peut défaire ce conditionnement-là, par ailleurs.]

[Diapositives : Les causes]

[Textes sur la diapositive :

- Une perception erronée
 - Tendance à entretenir des prétextes pour justifier leurs actes
 - ✓ Je suis trop fatigué pour commencer maintenant...
 - ✓ Je me sentirais plus d'attaque si je me reposais...
 - ✓ Il y a des choses plus pressantes...
 - ✓ Il me reste beaucoup de temps, ça va aller...
 - ✓ Il fait si beau, pourquoi rester enfermé...
 - ✓ C'est vraiment ennuyant, j'y reviendrai...
 - ✓ Ça ne sert à rien de faire ça...
 - ✓ J'ignore par où commencer, je vais réfléchir encore un peu...
 - ✓ Je n'ai pas tout le matériel nécessaire

(Ferrari et al., 1995; Grunschel et al., 2013; Pychyl, 2013).]

[Frédéric Dionne : Une autre façon de voir le comportement de procrastination, de ces visions vont découler des stratégies d'intervention, c'est de voir la procrastination comme une perception erronée, liée à une mauvaise perception des choses. Nos pensées nous jouent des tours, en fait. Je ne sais pas si vous le vivez dans votre pratique, mais les gens qui procrastinent, les élèves, ont tendance à utiliser des prétextes pour justifier leurs actions. Face à une tâche, ils vont avoir des pensées de style « j'ai un mal de dents », « je suis trop fatigué pour commencer », « je ne suis pas d'humeur » ou « c'est vraiment ennuyant, je vais y revenir ». Finalement, ces pensées servent à se déculpabiliser et à remettre la tâche à plus tard. On embarque là-dedans. On est conditionné par ces prétextes. Parfois, l'élève est réellement fatigué. Il a vraiment besoin de se coucher tôt tel soir, mais parfois, ça peut agir comme un prétexte. On peut même entendre des excuses un peu frauduleuses, comme par exemple, « mon chien a mangé mon travail » ou « ma grand-mère est décédée ». On voit toutes sortes de choses. Ce que cela nous dit, c'est que parfois, nos prétextes viennent nous contrôler, en quelque sorte, viennent contrôler nos actions.]

[Diapositives : Les causes]

[Textes sur la diapositive :

- **Une perception erronée**
 - **Distorsions cognitives** chez les élèves qui procrastinent :
 - Surestimer qu'il reste pour accomplir la tâche
 - Sous-estimer que la tâche prendra
 - Surestimer sa motivation future
 - Croire qu'il existe une humeur parfaite pour réaliser une tâche
 - Croire que travailler quand on n'est pas d'humeur n'est pas efficace

(Ferrari et al., 1995; Grunschel et al., 2013; Pychyl, 2013).

(Image d'une horloge.)]

[Frédéric Dionne : Lorsqu'on regarde la perception des gens qui procrastinent, on pourrait penser qu'ils ont, en quelque sorte, une distorsion cognitive. Ces distorsions temporelles ou cognitives, c'est une sorte de biais dans leur façon d'interpréter les situations. Cinq éléments. Les gens qui procrastinent surestiment le temps qui reste pour accomplir une tâche. « J'ai en masse de temps. Pas de trouble! » Ils vont sous-estimer le temps que la tâche va leur prendre. « Ça va prendre 20 minutes. Ça va me prendre une demi-heure. » C'est souvent plus long que l'on pense. On est de mauvais juges de la durée d'une tâche. Ils vont également surestimer la motivation future qu'ils vont avoir ou plus tard. « Je vais être motivé demain. » Ils croient qu'il existe une humeur parfaite pour réaliser une tâche. « Là, je suis trop stressé. Je suis trop agité. Je ne pourrai jamais me mettre à l'ouvrage. » En quelque sorte, cela peut être un leurre. Une fois la tâche est débutée, parfois, les choses vont de soi. On croit parfois que si l'on n'est pas d'humeur, on ne sera pas efficace, alors que ce n'est pas toujours le cas. On peut être performant dans des situations où l'on est stressé ou agité. Voyez-vous ? Nos pensées et nos perceptions peuvent influencer nos comportements sur le fait de reporter les tâches à plus tard.]

[Diapositives : Stratégies gagnantes]

[Textes sur la diapositive :

1. Favoriser la motivation à changer
2. Se rendre compte de ses comportements de procrastination
3. Favoriser une bonne gestion du temps
4. Décomposer les tâches en morceaux
5. Se fixer des petites séances de travail
6. Faire une tâche à la fois
7. Limiter les distractions dans l'environnement
8. Ramener l'attention sur le moment présent
9. Utiliser un minuteur
10. Se récompenser

11. Apprivoiser les inconforts reliés aux tâches
12. Repérer ses prétextes
13. Se doter de stratégies gagnantes classe

Dionne, Raymond, et Armand (sous presse).]

[Frédéric Dionne : Les stratégies que je vais vous proposer sont de cet ordre-là. Je vous ai mis une petite diapositive, un résumé de 13 choses que l'on peut faire pour minimiser la procrastination.]

[Diapositives : Stratégies]

[Textes sur la diapositive :

- **1 : Favoriser la motivation à changer**

Cela passe par ...

- Explorer les **coûts** à la procrastination (court, moyen, long termes) et les **bénéfices** à s'y prendre à l'avance.
- Donner un sens à la tâche (À quoi cela va me servir ?)
- Relier la tâche à un objectif (buts, valeurs)

Pychyl (2013).

(Image d'une piste de cours.)]

[Frédéric Dionne : D'abord, pour changer, il faut être motivé. Si je ne suis pas motivé, je vais avoir de la difficulté à changer un comportement. C'est comme à la base du changement. Pour changer, il faut se rendre compte qu'on a un problème. C'est un principe de base. Il faut, en quelque sorte, que le problème nous fasse souffrir. Dans la procrastination, étant donné qu'on est dans le court terme, parfois on est renforcé dans notre geste. Parfois, ça ne fait pas souffrir l'élève. Il ne se rend pas compte des coûts associés. Donc, selon le contexte d'intervention que vous pratiquez, vous pouvez explorer les coûts de la procrastination. Les inconvénients à court terme, moyen terme, etc. Par exemple, un étudiant pourrait nous dire que ça lui crée beaucoup de stress proche de l'examen, à la dernière minute. Un étudiant pourrait nous dire qu'il ne performe pas à sa juste valeur. C'est un élève qui pourrait avoir des A, alors qu'il performe à B+, par exemple. Il pourrait nous dire qu'il n'est pas fier de lui. Il pourrait nous dire également que ça nuit à ses relations interpersonnelles. On peut également voir les bénéfices qu'il aurait de s'y prendre à l'avance. Donc, on est plus dans « ça amènerait quoi de s'y prendre plus tôt ». C'est quoi les bénéfices? Je serais peut-être plus fier de moi. Je performerais davantage. Je rendrais des travaux de meilleure qualité. J'aurais le temps de consulter mon professeur avant de remettre le travail, pour voir si... On tente de faire mousser les bénéfices et de lui faire voir les bénéfices comparativement aux inconvénients. Ce sont des principes de base dans la motivation. Ça va nous aider au niveau de l'autorégulation. En fait, ce qu'on veut faire avec la tâche, c'est de donner un sens à la tâche. Essayer de voir à quoi ça va servir de compléter cette tâche. Ça sert à quoi? Donner un sens à la tâche. Par exemple, compléter tel formulaire peut nous aider ultimement à avoir un rendez-vous en

orientation ou en psychologie pour mieux nous aider. Donc, à quoi ça va servir ultimement? Dans votre vie, de façon plus générale, par rapport à vos buts avec les élèves, on peut bien voir quels sont leurs objectifs par rapport à l'école? Pourquoi ils sont à l'école? Qu'est-ce qu'ils veulent faire plus tard? Les enligner, excusez-moi l'expression, sur un but qui va donner un sens. Le principe d'autorégulation, pour pouvoir avoir un but à atteindre, c'est utile, pour persister dans l'action, malgré les inconforts que j'ai [inaudible] dans les tâches. Chez les étudiants plus âgés, au cégep ou à l'université, on va instaurer leurs valeurs, entre autres. On va leur parler de ce qui est important pour vous dans les études. Pourquoi vous faites ce programme-là? « Je veux aider les autres, mieux les comprendre. Je veux mieux me comprendre. Je veux amener une contribution à la société. Plus tard, je veux une maison. Je veux une famille. » Leurs valeurs.]

[Diapositives : Stratégies]

[Textes sur la diapositive :

- **2 : Se rendre compte de ses comportements de procrastination**

La « **liste des choses à NE PAS faire** » : lister tous nos comportements qui tendent à nous faire procrastiner

Exemples :

- ✓ Naviguer sur les réseaux sociaux
- ✓ Jouer à des jeux vidéo
- ✓ Regarder une série télévisée

Attention! : Ces comportements ne sont pas malsains. Selon la **fréquence** et le **contexte** dans lequel ils se présentent : ils sont essentiels au développement de l'élève.

Pychyl (2013).]

[Frédéric Dionne : Se rendre compte de ses comportements de procrastination. Parfois, on ne réalise pas qu'on est en train de procrastiner. Par exemple, en ce moment même, vous écoutez peut-être le webinaire pour procrastiner. Peut-être que vous êtes en train d'éviter des tâches que vous devriez faire ou auriez dû faire... Je fais des blagues ! Parfois, c'est subtil, le comportement de procrastination. Avec les étudiants, ce que j'aime bien faire en classe, dans nos ateliers qu'on mène, c'est de les mettre en équipe et leur demander d'essayer de nommer le plus de comportements de procrastination que vous faites. Quand vous n'êtes pas en train d'étudier, qu'est-ce que faites pour procrastiner? Exemple : jouer aux jeux vidéo. Chez les étudiants qui vivent plus d'émotions fortes, les jeux vidéo peuvent devenir un véritable évitement dans leurs tâches, évitement de leurs problèmes. Ça peut être vu comme de la procrastination. On sait aujourd'hui que les moyens de procrastiner sont à l'intérieur même de notre ordinateur, de notre outil de travail. Il y a les réseaux sociaux, les courriels, Facebook, les textos, les téléséries. Il y a beaucoup de moyens disponibles pour procrastiner. Avec les étudiants, c'est juste intéressant de pouvoir les mettre à jour, en conscience. Des fois, c'est aussi de faire une tâche moins prioritaire. Pour procrastiner, ça a du bon. On avance dans d'autres tâches qui sont utiles, mais qui sont moins prioritaires. C'est une façon de procrastiner aussi. C'est une façon efficace de procrastiner. Donc,

avec les étudiants, on nomme tout cela en équipes. J'amène les étudiants à me dire ce qu'ils ont trouvé comme moyen ? Soyez créatifs. On dédramatise. On n'adopte pas une attitude moralisatrice ici.]

[Diapositives : Exercice!]

[Textes sur la diapositive :

- Placez les élèves en équipes de trois ou quatre.
- Demandez-leur de partager tous les comportements qui leur servent à procrastiner.
 - ✓ Ne soyez pas moralisateurs
 - ✓ Dédramatisez le comportement
 - ✓ Montrez-vous impressionné et fier de leur capacité à observer leurs comportements.

(Image de trois élèves qui étudient.)]

[Frédéric Dionne : Donc, c'est la petite activité que je vous propose. Vous avez la diapositive qui illustre cette activité que vous pouvez faire.]

[Diapositives : Stratégies]

[Textes sur la diapositive :

- **3 : Favoriser une bonne gestion du temps :**

Aidez vos élèves à :

- ✓ Dresser la **liste** de l'ensemble des choses à faire (être le plus précis possible)
- ✓ Identifier le **niveau de priorité** pour chaque tâche (**P1** = urgent / **P3** = moins urgent)
- ✓ Déterminer le **COQ** : Comment / Où / Quand débiter la tâche

Pychyl (2013).]

[Frédéric Dionne : On avait parlé que les procrastinateurs ont de la difficulté à s'autoréguler, qu'ils avaient à gérer leur temps. Ils ont des déficits à ce niveau-là. On peut les aider à mieux gérer leur temps, mais ce n'est pas suffisant. Ce n'est tout d'expliquer la procrastination par la gestion du temps. C'est un élément important, par contre. On fait travailler les émotions. On fait travailler ailleurs. Une méthode que je trouve utile, c'est un classique. Vous faites ça également dans vos interventions.]

[Diapositives : Tableau]

[Textes sur la diapositive :

La première colonne représente les tâches et la deuxième colonne représente le niveau de priorité.

- Préparation pour mon exposé oral - Tâches niveau P2
- **Lire chapitre 7 du cours de géographie - Tâches niveau P1**
- **Aller porter mes livres à la bibliothèque - Tâches niveau P1**
- Faire mes exercices de statistiques (section 5) - Tâches niveau P2

- Écrire courriel pour obtenir information pour l'activité de financement - Tâches niveau P3]

[Frédéric Dionne : Les méthodes classiques de gestion du temps où l'on va identifier toutes les tâches à réaliser et on priorise. 1, 2 et 3. Priorité 1. Priorité 2. Priorité 3. Priorité 3 étant une tâche moins urgente. Dans ce type d'exercice que vous faites avec votre élève - que vous enseignez à votre élève -, vous pouvez faire attention au fait d'être trop général, par le fait de déterminer une tâche à effectuer. Par exemple, si un étudiant dit : « Étudier pour mon cours de géographie », c'est trop vague. Il faut être plus précis. « Lire le chapitre sept du cours de géographie pour demain matin. » Il faut aider les étudiants à être plus spécifiques, parce qu'ils demeurent à un niveau trop large bien souvent. On peut également planifier avec eux à quel moment il aimerait lire le chapitre sept pour le cours de géographie.]

[Diapositives : Stratégies]

[Textes sur la diapositive :

- **3 : Favoriser une bonne gestion du temps :**

Aidez vos élèves à :

- ✓ Dresser la **liste** de l'ensemble des choses à faire (être le plus précis possible)
- ✓ Identifier le **niveau de priorité** pour chaque tâche (**P1** = urgent / **P3** = moins urgent)
- ✓ Déterminer le **COQ** : Comment / Où / Quand débiter la tâche

Psychyl (2013).]

[Frédéric Dionne :Ce serait où? Quand? Avec qui? Ce soir, entre sept et huit heures? Avec qui tu vas être? Quels sont les obstacles qui pourraient t'empêcher? Est-ce que tu te vois en train d'étudier ce soir? On prend vraiment l'étudiant par la main ici et on l'amène à bien planifier la tâche.]

[Diapositives : Tableau]

[Textes sur la diapositive :

La première colonne représente les tâches et la deuxième colonne représente le niveau de priorité.

- Préparation pour mon exposé oral - Tâches niveau P2
- **Lire chapitre 7 du cours de géographie - Tâches niveau P1**
- **Aller porter mes livres à la bibliothèque - Tâches niveau P1**
- Faire mes exercices de statistiques (section 5) - Tâches niveau P2
- Écrire courriel pour obtenir information pour l'activité de financement - Tâches niveau P3]

[Frédéric Dionne : On peut aussi évaluer combien de temps il pense que ça va durer, cette tâche, la lecture du chapitre sept. On sait que les perceptions peuvent être trompeuses.]

[Diapositives : Stratégies]

[Textes sur la diapositive :

- **4 : Décomposer les tâches en morceaux**

La perception que se fait votre élève de l'ampleur d'une tâche se répercute sur sa motivation à l'initier ... Plus une tâche est jugée exigeante ou complexe, plus elle est susceptible d'être ajournée!

Solution? Se fixer des **objectifs plus petits** et atteignables!

Exemple : réviser un chapitre chaque soir de la semaine avant un examen (vs : réviser toute la session la veille...).

(Image d'une pastèque coupée en morceaux.)]

[Frédéric Dionne : Dans un même ordre d'idées, parfois ce qui nous amène à procrastiner, c'est de voir la tâche comme étant trop difficile, trop imposante, trop grosse. Une stratégie assez simple, mais efficace, c'est de décomposer une tâche en morceaux. Au lieu de réviser les numéros de la liste 5, 6, 7 et huit, ce soir, je vais réviser les numéros de la liste 5. Demain, ce sera la liste 6. Le reste, ce sera la liste 7. Donc, vraiment y aller étape par étape et décomposer les tâches en morceaux. C'est notre travail de faire cela avec les élèves.]

[Diapositives : Stratégies]

[Textes sur la diapositive :

- **5 : Se fixer des petites séances de travail :** même si aussi courtes que 5 minutes ! La procrastination étant un problème de démarrage de la tâche ...

A la fin du temps minimum déterminé : l'élève pourra **choisir** s'il continue cette tâche ou s'il passe à autre chose!

Amène l'élève à être **moins intimidé et anxieux** devant LA tâche.

Pychyl (2013).

(Image d'un escalier.)]

[Frédéric Dionne : Se fixer des petites séances de travail. Ce qui est difficile, c'est de se mettre au boulot. C'est de démarrer. La procrastination, ça pourrait être le démarrage. Une fois assis devant la tâche, une fois les numéros entamés dans mon cahier d'exercices, c'est plus facile ensuite de demeurer dans la tâche. Parfois, on peut suggérer des petites périodes d'études. Cinq minutes. Deux minutes. Trois minutes. Diminuer ce temps et si la personne se fixe un cinq minutes. Elle poursuit. Sinon, elle peut arrêter la tâche. C'est une façon de contrer l'anxiété. C'est une façon de contrer le découragement. On commence une chose. Une fois parties, souvent les choses vont d'elles-mêmes. C'est comme un petit peu une roue, la procrastination. Il s'agit un peu de la pousser, puis elle va rouler d'elle-même par la suite. Je dirais la pousser au sens d'encourager l'étudiant à se mettre au travail.]

[Diapositives : Stratégies]

[Textes sur la diapositive :

- **6 : Faire une tâche à la fois**

Le cerveau n'est pas conçu pour le **multitâche**!

- ✓ Nuit à la réussite, augmente les fautes d'inattention, mène à un sentiment d'épuisement sur le long terme ...
- ✓ **Empêche** les élèves de terminer leurs tâches rapidement et efficacement ...même s'ils ont l'impression d'en faire beaucoup.]

[Frédéric Dionne : Faire une tâche à la fois. Est-ce que vous, personnellement, vous êtes dans le multitâches? En ce moment même, est-ce que vous mangez en m'écoutant? Est-ce que vous prenez vos courriels ou rédigez un rapport en m'écoutant? Si vous faites cela, probablement que votre tâche sera plus longue à faire, c'est-à-dire que dans le multitâche, on est moins productifs. On a l'impression qu'on l'est, mais une tâche multiple - faire deux choses à la fois -, ça peut augmenter d'au moins 42 % la durée d'une tâche. Donc, ça prend presque deux fois plus de temps à faire une tâche, quand j'en fais deux à la fois. Je pense à Sophie, 12 ou 13 ans qui, pendant qu'elle étudie, souvent, elle a une conversation sur textos en même temps. Elle est sur textos, mais elle est aussi dans ses études. Textos - études. Textos - études. Ça nuit à l'encodage. Ça augmente les chances de faire des fautes d'inattention. Ça augmente aussi l'épuisement à la longue. Il y a des explications physiologiques aux multitâches, au fait que ça nous joue des tours et que ça nuit à notre performance. Avec les élèves, il est bon d'encourager de faire une tâche à la fois. Donc, je suis sur une tâche et ensuite, je vais compléter la tâche suivante. Ça, ce n'est pas facile, parce qu'on sait que nos étudiants sont facilement distraits par les stimuli externes.]

[Diapositives : Stratégies]

[Textes sur la diapositive :

- **7 : Limiter les distractions**

Solution : Résister aux distractions en agissant sur son environnement de travail.

Exemples :

- ✓ Ranger son téléphone cellulaire pendant une période d'étude
- ✓ **Télécharger une application** pour restreinte les accès à Internet
- ✓ Concevoir son environnement de travail : agréable et sans distractions à portée de main !

Pychyl (2013)

(Image icone d'écouteurs, musique icone de musique, image icone de téléphone, image icone d'ordinateur.)]

[Frédéric Dionne : C'est dans le sens de toute la stratégie numéro sept, qui est en quelque sorte,

complémentaire à celle-ci. Elle nous propose d'aménager l'environnement pour réduire les distractions. Ça reste des choses de base, vous allez me dire, mais ça reste important. Que l'on ait ou non un trouble d'apprentissage, ce sont les mêmes stratégies qu'on va employer avec les élèves. Avec les gens qui ont un trouble d'apprentissage, on va mettre davantage l'accent sur ces méthodes. On va les rappeler davantage ou les utiliser davantage. C'est ce qui fait la différence. Donc, les éléments qui peuvent interférer sur l'environnement ici, c'est d'amener la personne à enlever les distractions dans son environnement. Par exemple, s'il est trop difficile de résister au cellulaire, on peut le mettre de côté. On pourrait le fermer. Le tenir à distance. On peut le mettre dans une autre pièce. Il y a également des applications que vous pouvez télécharger pour ne pas avoir accès à Internet pendant que l'on travaille. On a vraiment ce type d'application où l'on ne peut travailler autre part que sur notre document Word. On bloque complètement l'accès à certains sites ou à nos courriels pour se protéger. Des fois, il faut en venir là. Il est bon d'amener la personne à résister à ses impulsions - les textos -, mais parfois, quand c'est trop difficile, on enlève complètement ce qui crée une obstruction.]

[Diapositives : Stratégies]

[Textes sur la diapositive :

- **9 : Utiliser le minuteur** : se mettre au défi !
-

Technique « Pomodoro » :

- Travailler par séquences de 25 minutes sans distractions

PUIS ...

- S'autoriser 5 minutes de pause entre chaque séquence

Voir : http://prezi.com/3ddeuodscaog/?utm_campaign=share&utm_medium=copy&rc=ex0share

(Image d'un minuteur.)]

[Frédéric Dionne : En ce sens, je trouve utile le point numéro neuf. Je passe au point numéro neuf. Je reviendrai au point huit. Utiliser un minuteur. Étant donné que les gens qui procrastinent sont souvent distraits par les autres élèves, il peut être intéressant d'utiliser un minuteur et de travailler par séquences de 25 minutes. Ça peut être 20. Ça peut être 15. Tout dépend de votre méthode. Il existe, par exemple, des méthodes qui proposent 25 minutes. Je pense à la technique « Pomodoro ». Pendant 25 minutes, on travaille sur une tâche. Pendant ce temps-là, on ne peut pas prendre nos courriels. On ne peut pas aller se chercher un snack au frigo. On ne peut pas prendre un appel. Il faut vraiment rester centré sur la même tâche. Quand les 25 minutes sont finies, on peut prendre une petite pause. Ensuite, on revient à la tâche. Pendant le cinq minutes, évidemment, on peut se distraire. J'ai eu des beaux succès avec cette méthode. Les gens trouvent cela concret. Au départ, on peut utiliser un minuteur de type « Pomodoro ». Éventuellement, on peut le faire sans minuteur. Ça devient un réflexe. Ça devient plus naturel.]

[Diapositives : Stratégies]

[Textes sur la diapositive :

- **8 : Ramener l'attention sur le moment présent**, gérer les distracteurs internes

L'esprit humain vagabonde 47% du temps!

Solution : Se concevoir soi-même des signaux d'alerte pour se ramener à l'activité = vise à interrompre le processus de distraction et de procrastination.

Killingsworth & Gilbert (2010).]

[Frédéric Dionne : Pendant que l'on travaille avec des séquences de 25 minutes, ça nous rend un petit plus conscients de nos impulsions et de nos distractions. C'est dans le sens que c'est utile également. Je me vois en train de vouloir prendre des courriels. Je me vois en train d'aller me chercher un café. On réalise que l'esprit est très distrait. Si l'on se fie à certaines études, l'esprit humain vagabonderait au moins 47 % du temps. Alors que je vous parle, votre esprit est frappé par toutes sortes de pensées liées, par exemple, à ce que vous allez faire après la conférence, liées à toutes sortes de choses. Donc, de ramener l'attention à la tâche. On va travailler cela avec la méditation, entre autres. La méditation en pleine conscience. On va travailler sur ramener l'attention à l'activité qui est en cours. Parfois, on peut se trouver des trucs pour se rappeler d'être attentif, de se ramener à la tâche. On peut mettre des « post-it », par exemple à des endroits stratégiques ou se créer des signaux d'alerte avec les étudiants, pour se ramener à la tâche. Donc, l'esprit est distrait. C'est le propre de l'esprit que de penser à autre chose.]

[Diapositives : Stratégies]

[Textes sur la diapositive :

- **10 : Se récompenser**

Se permettre une récompense **à la fin du temps d'étude** prédéterminé

Exemples : une collation, une partie de jeux vidéo, une sortie, une séance de sport

Attention! La récompense ne doit pas devenir le moteur principal de la motivation.]

[Frédéric Dionne : Se récompenser. On a parlé que la procrastination est reliée à une forme de gratification immédiate. On est renforcé par le fait de procrastiner. Renforcer, parce que des fois, étudier à la dernière minute ne nuit pas à notre performance dans certains contextes - si bien que des études puissent démontrer l'inverse -, mais renforcer aussi, parce que quand je procrastine, ça me soulage. Ça m'enlève d'un fardeau. On peut agir sur le système de renforcement. Le contingent de renforcement. Par exemple, on pourrait amener les élèves à faire une tâche désagréable avant de faire

une tâche agréable. Il a droit à la tâche agréable, après avoir fait la tâche désagréable. Dans mes ententes avec mes enfants, c'est comme un peu un principe de base mais, on va d'abord faire les devoirs et ensuite, on va aller jouer au sous-sol. C'est juste d'inverser la séquence. Je pense à certains élèves également qui, devant leurs travaux, vont rapidement prendre leurs courriels et vont prioriser les tâches comme celles-ci, avant de faire les travaux. Est-ce qu'on peut inverser la séquence? Commencer pas les affaires [phonétique] désagréables et se récompenser par une tâche agréable. Donc, ce sont tous des principes de renforcement, que vous utilisez probablement et qui peuvent être mis à profit ici.]

[Diapositives : Stratégies]

[Textes sur la diapositive :

- **11 : Apprivoiser les inconforts reliés aux tâches :**

Procrastination : Permet d'échapper aux émotions désagréables causées par les exigences scolaires (ennui, peur, anxiété, découragement, frustration).

Solution : Apprendre à l'élève à réguler ses émotions

- ✓ Se parler calmement et positivement
- ✓ Pratiquer la respiration abdominale, la relaxation
- ✓ Être bienveillant envers soi-même.]

[Frédéric Dionne : Lorsqu'on a un contexte qui s'y prête, on peut travailler également sur « Accepter les inconforts reliés aux tâches ». En psychologie, en psychothérapie, on va travailler cela, par exemple, parce que l'évitement des tâches est au cœur de procrastination. On pourrait penser que les gens procrastinent par évitement, comme une forme de fuite. C'est comme de l'anxiété. C'est comme un trouble anxieux. L'évitement. Les gens qui procrastinent sont anxieux bien souvent. On a vu également que les gens qui ont un TA sont anxieux aussi et ont de la difficulté à approcher les tâches. C'est pour cela que je vous parlais également des cinq minutes, tout à l'heure. Une façon d'approcher graduellement les tâches. Pouvoir accepter les inconforts que ça créé. Accepter que ce soit ennuyant. Accepter que je sois anxieux. On a beaucoup travaillé en psychothérapie sur « contrôler les émotions ». Essayer d'être moins anxieux. Respirer. Relaxer. Rendre la tâche agréable à tout prix. Ici, on va continuer d'accepter que ce soit ennuyant pour la compléter. Accepter que c'est ennuyant, mais c'est important de la faire. Ça va favoriser l'atteinte de vos buts. C'est un peu de tolérer la frustration. Tolérer les inconforts, en quelque sorte. Tolérer que lorsque je suis devant mon travail, ça va me créer de l'anxiété. Il va y avoir des pensées comme « je ne serai pas à la hauteur », « je ne sais pas par où commencer ». De voir que je peux quand même rester à ma tâche - rester assis devant mon ordi -, malgré ces pensées et ces émotions-là. Donc, tout ce qui est régulation émotionnelle, gérer les émotions, apprivoiser les émotions, ce sont des stratégies qui sont utiles et qui peuvent être travaillées.]

[Diapositives : Exercice!]

[Textes sur la diapositive :

- Proposez à vos élèves de **compléter cette phrase**, de manière individuelle et personnelle :

❖ **Je suis prêt à ressentir de _____** (les inconforts : insécurité, ennui, stress...)
pour pouvoir : _____ (tâche à réaliser) **et ainsi m'approcher de mon but et de ma valeur : _____**

PUIS ...

- *Nommez ce qui est important pour vous dans la tâche (à quoi va-t-elle servir?)*

Ciarrochi, Hayes, & Bailey (2014).]

[Frédéric Dionne : Je vous propose une petite citation ici. Je dirais, une formule intéressante que j'utilise parfois avec les ados, surtout. On les amène à formuler les choses ainsi. Je suis prêt à ressentir de l'anxiété et de l'ennui pour pouvoir compléter mon travail de session et ainsi, pour me rapprocher de mon but de compléter mon secondaire IV et assouvir ma valeur d'apprendre et de curiosité. Voyez-vous ? C'est de formuler les choses pour mettre en relation des émotions et des inconforts comme étant essentiels pour l'atteinte de mes buts. Je suis prêt à vivre de l'inconfort pour pouvoir faire ce que je veux faire. On travaille cela en psychothérapie. Voyez si ça peut se prêter à votre contexte d'intervention. Si on revient au minuteur - 25 minutes, 20 minutes -, nécessairement, j'expose l'élève à des inconforts. Si je dois demeurer pendant 25 minutes en quelque sorte en otage vers la tâche, ça m'expose inévitablement à des émotions et des pensées. Finalement, on cherche à favoriser des comportements d'approche. C'est presque comme si on traitait une phobie. Une phobie scolaire en quelque sorte. On amène la personne à affronter graduellement ses peurs.]

[Diapositives : Stratégies]

[Textes sur la diapositive :

- **12 : Repérer ses prétextes**

Amenez vos élèves à **entendre les excuses** qu'ils ont l'habitude de se donner quand vient le temps de commencer une tâche.

« Je ne me sent pas d'humeur pour faire ça maintenant ... »

« Plus tard, je serai plus motivé ! »

« Ce ne sera pas long à faire, alors je peux prendre mon temps ! »]

[Frédéric Dionne : Mais, les prétextes vont venir nous hanter, face à la page blanche, face à mon travail long que je dois débiter. Je vais avoir des pensées comme : « Je ne suis pas en forme ; je ne suis pas d'humeur ; je serai plus motivé demain ». Donc, avec les étudiants à nouveau et lorsque le contexte s'y prête, on peut les amener à les repérer, ces prétextes qui leur jouent des tours.]

[Diapositives : Exercice!]

[Textes sur la diapositive :

- Placez les élèves en équipes de trois ou quatre.
 - Demandez-leur d'énumérer les **prétextes** qu'ils utilisent pour se soustraire aux tâches.
- Identifier ses propres excuses : **première étape** dans le changement des habitudes de procrastination!]

[Frédéric Dionne : Souvent, je le fais faire aux élèves en équipes. Les gens se placent en équipes des trois à quatre et on énumère tout ce qui se dit pour justifier leurs comportements de procrastination, en équipes. On a du fun avec ça. C'est l'équipe qui sort le plus possible de prétextes. On a des grands classiques, comme : « Je suis trop fatiguée ; je ne sais pas par où commencer », etc. Ça aide à faire prendre conscience de nos mécanismes, de nos pensées.]

[Diapositives : Stratégies]

[Textes sur la diapositive :

- **13 : Des stratégies gagnantes en classe**

Les étudiants procrastinateurs évoquent souvent des caractéristiques du cours comme **un motif à leur procrastination ...**

- ✓ Enseignant peu organisé
- ✓ Enseignant trop exigeant
- ✓ Enseignant à la dernière minute
- ✓ Consignes pas claires
- ✓ Manque de soutien perçu part l'élève de la part de l'enseignant / de spécialistes.]

[Frédéric Dionne : Il y a quelques auteurs. Ici, c'est l'auteur Xu, qui nous propose dans un article intéressant, des stratégies aux enseignants. C'est un article récent. Il y a peu de littérature sur le phénomène. L'article nous propose différentes stratégies à utiliser en classe pour les enseignants, pour agir sur les caractéristiques du cours et la tâche. Par exemple, sachant qu'un enseignant est peu organisé, qui est exigeant, qui est à la dernière minute, pour lequel les consignes ne sont pas claires, c'est souvent ce que les procrastinateurs décrivent comme enseignant. Ils attribuent leur procrastination à un type d'enseignement qui s'apparente à celui-ci. Donc, les enseignants ont un rôle à jouer dans la procrastination. Vous voyez un peu ce qui contribue à remettre les tâches à plus tard.]

[Diapositives : Stratégies]

[Textes sur la diapositive :

- ❖ **Méli Mélo de stratégies que l'enseignant peut utiliser en classe pour minimiser la procrastination de ses élèves : (Xu, 2016)**
 - ✓ **Vérifiez** régulièrement s'ils ont bien compris les consignes.
 - ✓ **Encouragez** à poser des questions
 - ✓ **Contrôlez** fréquemment leur progression dans un travail
 - ✓ **Établissez** un critère de fin clairement défini (date limite, ...)



- ✓ **Offrez** une rétroaction entre chaque étape du travail
- ✓ **Fixez** des objectifs hebdomadaires, sous forme de « contrat »
- ✓ **Donnez** leur plus d'autonomie
- ✓ **Établissez** un système d'évaluation graduelle / Système de notation graduée (points bonis quand le travail est fini à l'heure ou à l'avance!)]

[Frédéric Dionne : Xu nous propose des stratégies. Par exemple, s'assurer que les consignes sont claires. Si les consignes ne sont pas claires, l'étudiant est susceptible de ne pas se mettre à la tâche. En ce sens, on les encourage à poser des questions. On leur donne un feedback régulier et on contrôle leur progression. Par exemple, ils pourraient avoir plusieurs petits travaux à remettre tout au long de la session. On comptera leur progression. On établit des dates limites. On offre également des rétroactions le plus possible. Parfois avec les étudiant que je supervise, je leur donne des dates ou je prends une entente avec eux. Je veux que tu puisses me remettre ce travail pour le 6 mai, si possible. On prend des contrats verbaux et on joue toujours sur l'autonomie, la motivation. Il faut laisser parfois de l'autonomie aux étudiants pour le choix de leurs travaux, le choix de leurs tâches pour les motiver, pour qu'ils aient réellement de l'autonomie dans la complétion de leurs tâches. Cela peut être un aspect motivant. Autant, il ne faut pas trop en laisser, autant, cela a du bon également que d'avoir une certaine liberté. Certains vont aussi suggérer des systèmes d'évaluation un peu graduels où les notes, où on donne des points en boni, lorsque le travail est remis à temps. On joue, en quelque sorte, sur le système de récompense. On octroie plus de points, si le travail est remis à temps. À l'inverse, moins de points, si le travail est remis plus tard.]

[Diapositives : Un programme en 8 modules pour les étudiants universitaires]

[Textes sur la diapositive :

- Module 1: Observer ses comportements de procrastination
- Module 2: Choisir une direction en fonction de ses valeurs
- Module 3: Reconnaître ses excuses
- Module 4: Passer à l'ACTion
- Module 5: Accepter les inconforts
- Module 6: Limiter les distracteurs
- Module 7: Créer une distance avec les pensées
- Module 8: Persévérer

(Image logo *Passez à l'ACT dans vos études.*)

(Image d'une capture d'écran logo *Passez à l'ACT dans vos études.*)

[Frédéric Dionne : À l'université, on met en place des programmes, que l'on aimerait étendre à plus grande échelle, sur la procrastination. On propose des programmes en ligne. Voici à quoi ça ressemble. On a différents modules. Il y a une composante psychoéducation. Les gens sont amenés à se fixer des défis à chaque semaine et à s'outiller semaine après semaine pour s'engager dans leurs tâches.

Merci beaucoup, tout le monde pour votre écoute. J'espère que cela vous a aidé pour aller chercher



quelques outils et peut-être une compréhension un peu différente de ce phénomène. Je demeure disponible pour des questions. On va également rendre accessibles les notes, incluant les références.]

[Diapositives : FAQ]

[Modératrice : Merci beaucoup, Monsieur Dionne pour cette excellente présentation. Malheureusement, on manque de temps pour la période de questions. On va toutes les prendre en note. Je pense que c'est un sujet qui nous a beaucoup interpellés. On se reconnaît ou on reconnaît certains de nos élèves dans votre présentation, monsieur Dionne. On va vous communiquer les questions, pour voir comment l'on peut formuler les réponses aux participants.

[Frédéric Dionne : Parfait! Ça va me faire plaisir de répondre à vos questions.]

[Modératrice : Donc, c'est tout le temps que nous ayons aujourd'hui. On va mettre fin au webinaire.]