

Les écueils à éviter



Travailler et se former

Un combat permanent contre
la procrastination

Procrastination

- ❖ La procrastination est la tendance **quasi universelle** à remettre une tâche à plus tard.
- ❖ La procrastination concerne tout le monde à des degrés divers, mais elle nous paraît particulièrement aiguë et source de problèmes dans la formation PSGSE ou vous allez être astreints à mener de front votre travail quotidien et les activités liées à votre formation.

Procrastination

RECTIFICATION

**Une tendance
universelle !**



Votre atout majeur pour la réussite : la régularité dans les activités de formation

- ❖ Un exemple tiré du relevé de notes de la promotion 6, Module 6. Il s'agit de deux étudiants qui ont enregistré de très bonnes notes au 1^{er} semestre (16,91 sur 20 pour l'étudiant X et 17,63 sur 20 pour l'étudiant Y) .

	Act2	Act 3	Act 4	Act 5	Contrôle continu					Note 1 Examen	Note 2 Examen	Note globale
	D1	D2	D3	D4	Act2	Act3	Act4	Act5	Note CC			
Etudiant X	14	14.5	0	0	14	14.5	0	0	7.13	8.25	9	8.25
Etudiant Y	10.5	15.5	18	17	10.5	15.5	18	17	15.25	13.75	15	15.1

Procrastination : identifier les causes

Une faible motivation est généralement identifiée comme la cause de la procrastination mais elle est également liée à d'autres causes que nous allons tenter de démystifier ici.

- ❖ Raison 1 : Un problème avec la gestion du temps
- ❖ Raison 2 : La peur du jugement
- ❖ Raison 3 : La peur de l'inconnu
- ❖ Raison 4 : Le perfectionnisme

Procrastination : s'attaquer aux causes

Raison 1 : Un problème de gestion du temps

Ceux qui procrastinent ont un problème uniquement avec les tâches qu'ils remettent à plus tard. Pour les autres, où quand ils finissent par s'y mettre, ils peuvent faire preuve d'une excellente organisation et d'une efficacité redoutable et ne pas avoir le moindre problème de gestion du temps.

Donc le problème n'est pas lié à la gestion du temps mais plutôt à la volonté de consacrer le temps nécessaire à certaines tâches. Si vous avez tendance à repousser la réalisation des devoirs à la semaine suivante, il vous faudra donc vous interroger sur les raisons qui font que vous ne consacrez pas le temps nécessaire à la formation PSGSE.

Procrastination : s'attaquer aux causes

Raison 2 : La peur du jugement

Au travail, en famille, à l'école, dans la société en général, le jugement est partout ! La peur du jugement peut donc pousser certains à procrastiner pour une raison toute simple : ce qui n'existe pas ne peut pas être évalué, noté, critiqué, jugé. Du coup, tant qu'on ne se met pas à un travail/projet/objectif/devoir, on est à l'abri de l'œil du professeur, des collègues, si prompts à juger votre production en sous-estimant parfois l'effort fourni.

Une précision par rapport à cette peur paralysante : vous êtes là pour apprendre et nous sommes là pour vous aider à apprendre et l'erreur est la première source d'apprentissage. Quand on apprend, il arrive que l'on fasse des erreurs mais par ailleurs on doit aussi apprendre de ses erreurs. Il faut donc bien que l'on vous dise que vous avez fait une erreur. Ne considérez pas une mauvaise note ou un corrigé de devoir un peu sec comme un jugement mais plutôt comme une invitation à progresser.

En outre, ce n'est pas la personne qui est jugée, c'est le travail réalisé qui est évalué.

Procrastination : s'attaquer aux causes

Raison 3 : La peur de l'inconnu

Autant la nouveauté peut générer un enthousiasme débordant chez certains autant chez d'autres, elle peut susciter ou accroître une anxiété qui va rapidement se transformer en doute quant à ses chances de réussite, en pessimisme, facteur de procrastination. De surcroît, ce que nous connaissons reste relativement confortable, dans la mesure où nous avons plus de facilité à l'affronter, à faire avec, que ce que nous ne connaissons pas.

En revanche, l'inconnu et son lot d'incertitudes angoissantes peut inhiber l'action aussi aisément qu'une anesthésie générale. La procrastination devient alors un excellent moyen d'éviter les conséquences nébuleuses de cette nouvelle tâche à accomplir.

La peur de l'inconnu se réduit à mesure qu'augmente le champ des connaissances et de l'expérience. On peut apprivoiser sa peur de l'inconnu en sortant de sa "zone de confort" (ce que nous connaissons), par petites touches et c'est précisément ce que nous vous proposons de faire dans cette formation PSGSE puisque vous partirez de notions et techniques qui vous sont familières pour vous emmener peu à peu vers la complexité.

Procrastination : s'attaquer aux causes

Raison 4 : Le perfectionnisme

La propension à vouloir toujours rendre des travaux irréprochables serait un facteur de procrastination majeur, comme le salarié ou l'étudiant qui passe des heures à chercher des informations supplémentaires pour produire un rapport ou une dissertation *parfait(e)* au lieu de s'atteler à la rédaction. Ce qui revient à fonctionner selon l'adage "le mieux est l'ennemi du bien".

Toute tâche accomplie, y compris de manière imparfaite, vaut mieux qu'un travail resté à l'état d'idée métaphysique en couveuse dans les méandres obscurs de votre cerveau.

Ce que je vous dis est valable pour les devoirs comme pour les examens que vous aurez à réaliser dans cette formation PSGSE, un devoir non rentré, une épreuve non déposée, sont sanctionnés d'un zéro. Il est donc cent fois plus profitable pour vous de déposer 4 devoirs perfectibles que d'en rentrer 1 parfait. Par ailleurs, aucun de nous n'est parfait puisque nous sommes humains. **Alors allez de l'avant !!!**

Procrastination

Un panier DEMAIN
vide c'est à la fois
apaisant, réconfortant
et stimulant.

