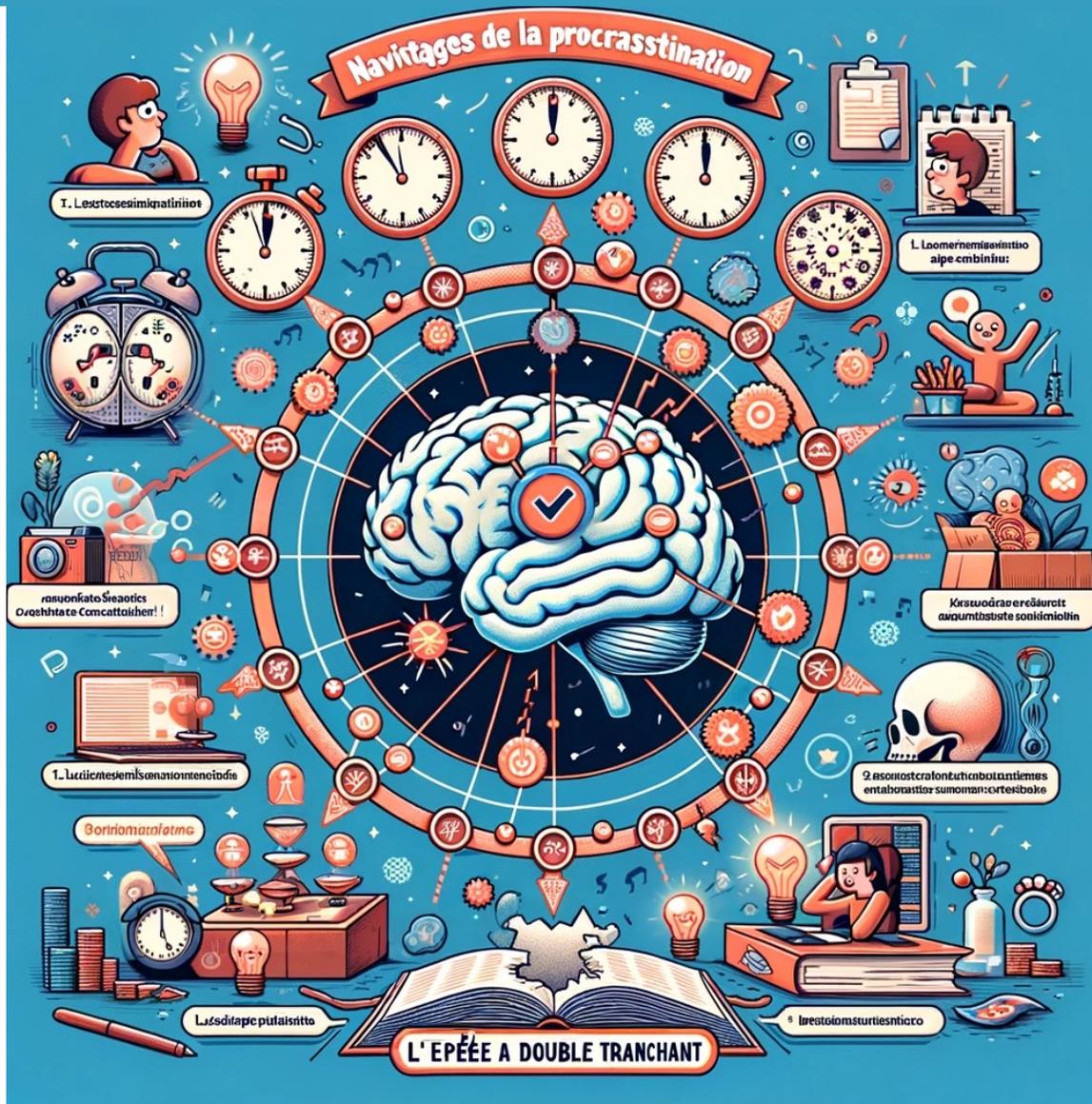


Phénomène complexe qui peut inclure des éléments de gestion du temps inefficace, de manque de motivation, de peur de l'échec, de perfectionnisme, de prise de décision difficile, de l'anxiété de performance et de l'évitement des tâches perçues comme désagréables ou stressantes.

PROCRASTI_ QUOI : DEFINITION DE LA PROCRASTINATION :



- Comportement volontaire de retard dans l'initiation ou la finalisation d'une tâche à accomplir.
- Habitude de reporter à plus tard des tâches ou activités.
- Autorégulation défaillante caractérisée par un écart temporel entre l'intention et l'action.
- Complexe interaction de facteurs cognitifs, comportementaux et émotionnels.
- Cet habitude renvoi à des émotions intenses : sentiments de culpabilité, d'anxiété, de frustration et de dévalorisation de soi.
- Elle entraîne des pertes de temps, des occasions loupées, des échecs et une insatisfaction perpétuelle.

- **ANXIÉTÉ D'ÉVALUATION** : En faisant le travail à la dernière minute, vous vous sentez à l'abri des critiques car elles pourront se justifier en prétextant un manque de temps pour réaliser adéquatement votre travail.
 - La crainte de tester vos réelles capacités : En ne montrant pas votre plein potentiel, vous continuez à croire que vos capacités sont supérieures à ce qu'indiquent vos résultats. Dans ces cas, la procrastination ne permet pas d'offrir la possibilité de développer davantage vos compétences et d'apprendre de vos erreurs.
- **PROBLÈME D'HABITUDE** : l'habitude de la procrastination peut prendre racine avec le temps. Apparaît alors un comportement conditionné aussi automatique qu'un réflexe.

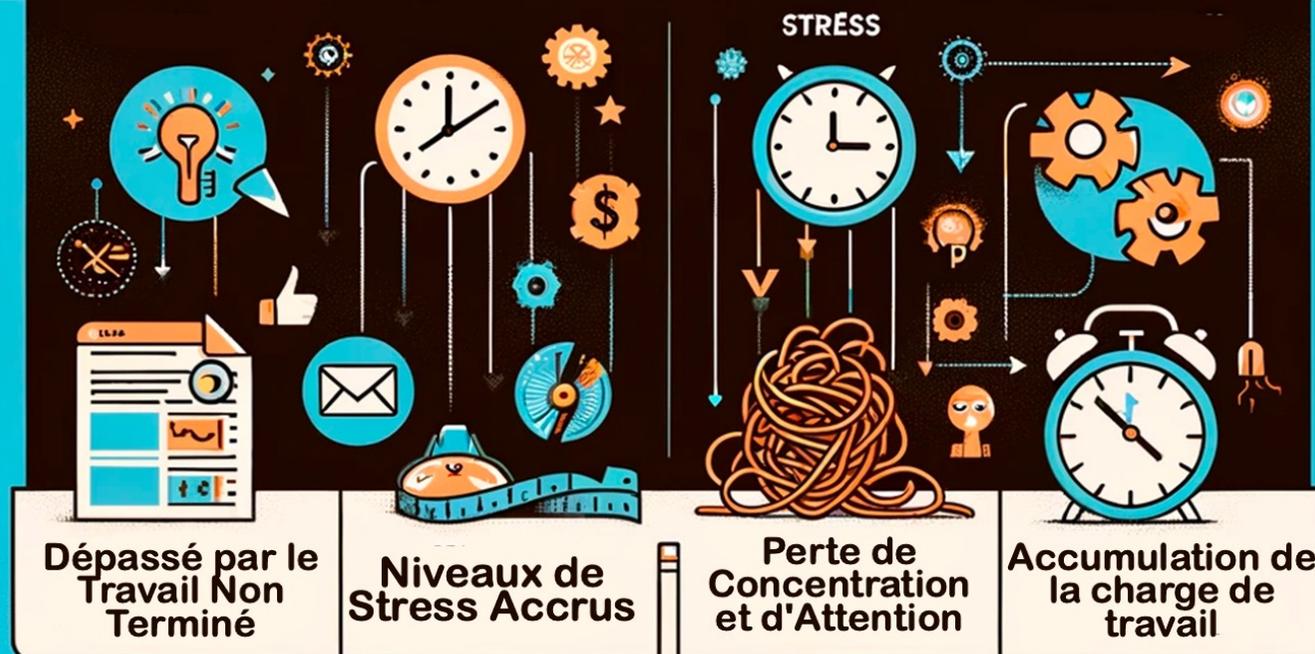


- **REFUS DES EXIGENCES D'AUTRUI** : Vous percevez la tâche comme une atteinte à votre liberté. C'est une impression perçue comme insupportable.
- **MANQUE D'INTÉRÊT** : Lorsqu'un travail ne correspond pas à vos intérêts personnels, il est souvent plus difficile de vous motiver à le commencer.
- **PERFECTIONNISME** : Génère du découragement : Il est absolument nécessaire de TOUT lire ce qui a été publié sur le sujet avant d'oser commencer votre rédaction? Je n'ai pas fait mon MAXIMUM et cela vous donne l'impression que votre travail ne vaut rien ? Ce type de perceptions est dichotomique et réfère à la « loi du tout ou rien ».
- **INCERTITUDE ET LA DIFFICULTÉ À PRENDRE DES DÉCISIONS** : « dans le doute, abstiens-toi ! »
- **CRAINTE DE L'INCONNU / ÉVITEMENT DE SITUATIONS** : d'éviter : Mieux éviter les situations nouvelles et inconnues, ennuyantes ou désagréables.

TDAH & Désavantages de la Procrastination

Évitement
Dévalorisation
Stress

Anxiété de performance



Dépassé par le Travail Non Terminé

Niveaux de Stress Accrus

Perte de Concentration et d'Attention

Accumulation de la charge de travail

"La procrastination dans le TDAH a ses avantages et inconvénients. Une gestion équilibrée est clé."

"La procrastination dans le TDAH a ses avantages et inconvénients. Une gestion équilibrée est clé."

TDAH : Avantages de la procrastination

Créativité
Évitement

Excitation

Adrénaline

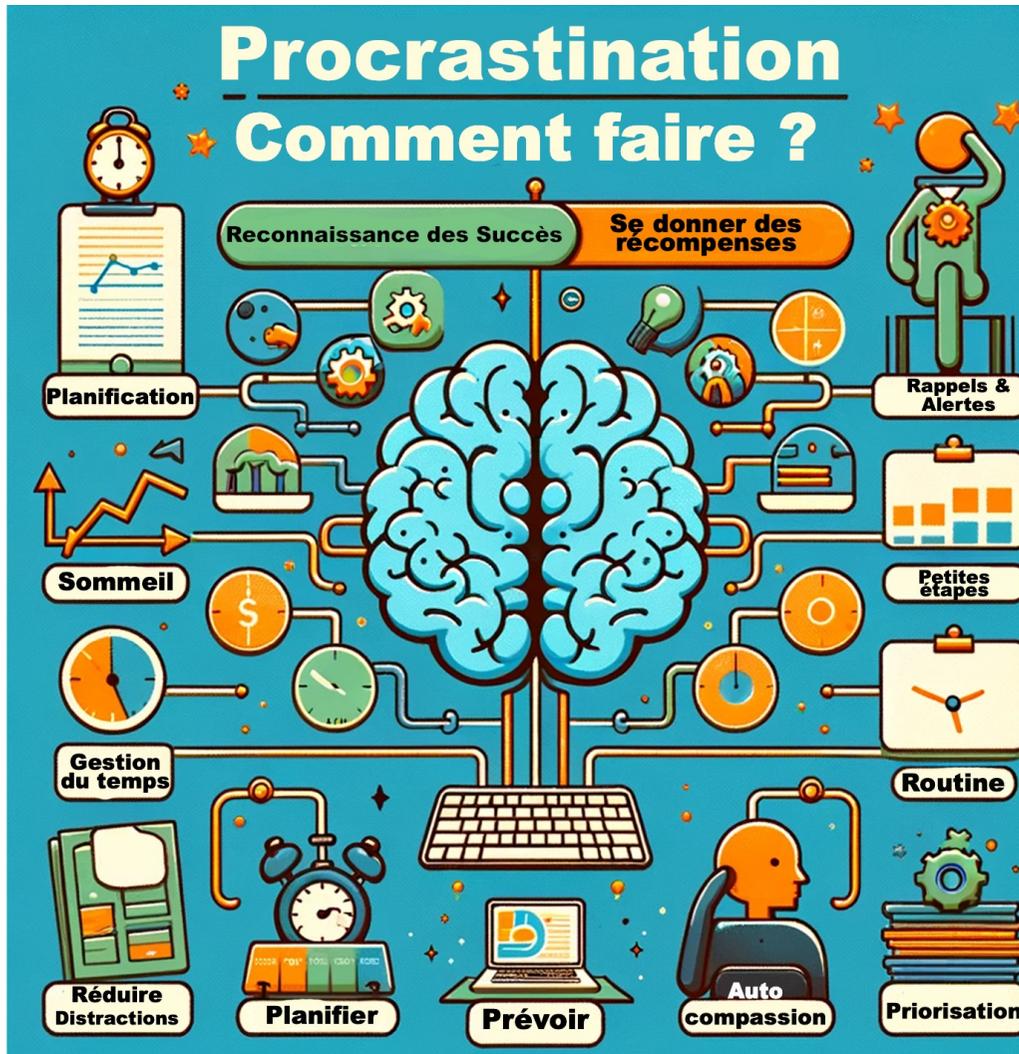
Défi



"La procrastination dans le TDAH a ses avantages et inconvénients. Une gestion équilibrée est clé."

- **CONNAISSEZ-VOUS VOUS-MÊME** : Prenez le temps de vous écouter et d'identifier vos propres raisons de reporter à plus tard si vous souhaitez modifier cette habitude.
- Personne n'est hautement performant en tout temps et dans tous les domaines. L'évaluation faite de votre travail est limitée à votre travail et non à toute votre valeur en tant qu'individu.
- Il est vrai que si vous ne savez pas précisément ce qui est attendu de vous, il est plus difficile de commencer un travail : Ne pas hésiter à consulter les enseignants ou vos camarades de classe.

Procrastination, je t'envoie une invitation à la confrontation : Confronter vos prétextes habituels



- **PRENEZ DES RISQUES** : La nouveauté et l'inconnu sont des sources d'excitation et d'enthousiasme !
- **AYEZ CONFIANCE** en vos prises de décisions : À force d'exercer votre jugement, il devient meilleur.
- **SURPRENEZ-VOUS** : Ayez du plaisir à découvrir et aimer être émerveillées par vos compétences!
- **DÉVELOPPEZ VOTRE TOLÉRANCE** envers les situations ennuyantes ou désagréables, mais nécessaires pour atteindre vos objectifs.
- **LA PERFECTION N'EXISTE PAS**, il y a toujours place à l'amélioration. La recherche perpétuelle de la perfection est synonyme d'insatisfaction perpétuelle. Ce comportement vous empêche de reconnaître vos forces et vos aptitudes. Il vaut mieux se concentrer sur les exigences réelles d'un travail et s'y tenir plutôt que de chercher à faire un travail exceptionnel et ne pas réussir à le terminer.

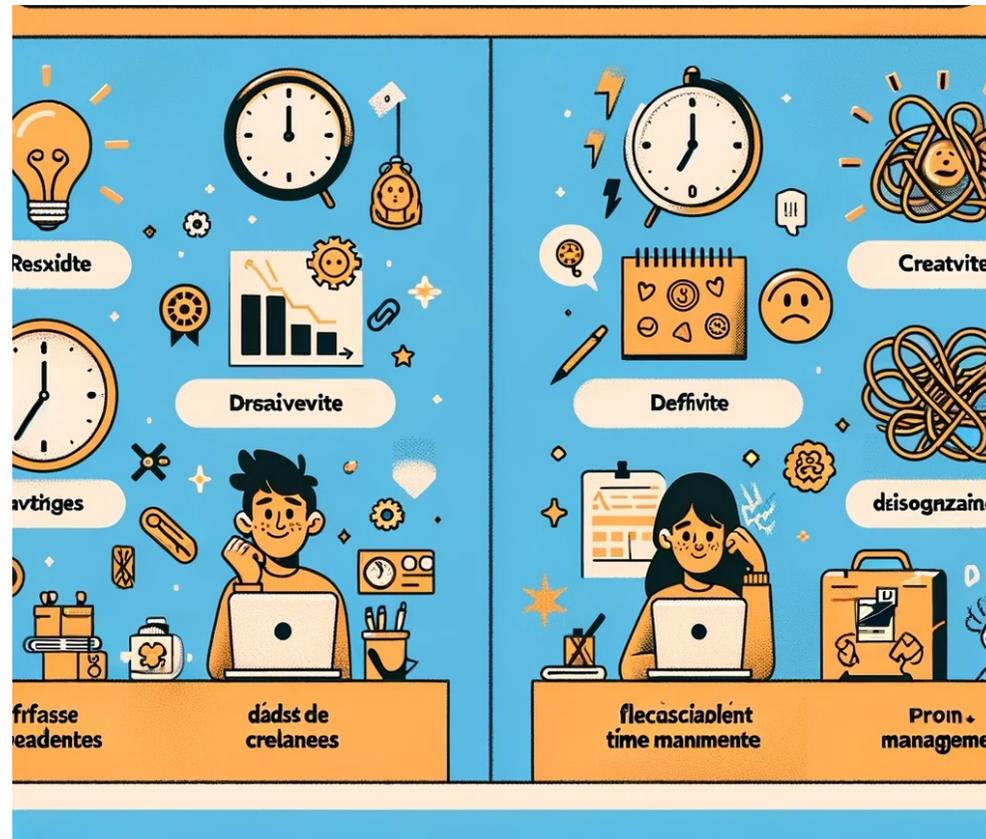
ASTUCE MINUS : RAPPELEZ-VOUS DE LA PHYSIQUE ☺ la procrastination est étroitement liée à l'inertie « une masse au repos tend à rester au repos ».

- ✓ Au début, il faut plus d'énergie et de force pour provoquer un mouvement, mais une fois démarré cela devient plus facile. Un minimum d'énergie sera toujours nécessaire pour maintenir le mouvement.
- ✓ Vous pouvez modifier vos habitudes à condition d'y aller de façon progressive et de faire preuve d'un peu de patience

VOUS OBSERVER AU QUOTIDIEN! Afin de mieux vous connaître :

- ✓ Notez pendant une semaine les raisons ou les prétextes qui expliquent pourquoi vous n'avez pas accompli certaines tâches ou activités que vous aviez mises à votre agenda.
- ✓ Notez chaque jour l'emploi de votre temps

Jour	Objectifs de travail	Réalisés Oui / Non	Prétextes si non réalisés
A.M.			
P.M.			
Soir			



- Je suis trop fatigué pour commencer maintenant...
- Je n'ai pas la tête à rédiger aujourd'hui...
- Il me reste encore beaucoup de temps, ça ne presse pas...
- Il faut bien vivre, je suis jeune, je commencerai demain....
- C'est moi qui décide *quand* étudier et ce n'est pas maintenant...
- J'ignore par où commencer, je vais réfléchir encore un peu...
- J'ai des choses plus pressantes à faire avant de commencer ce travail...
- Ce travail est trop ennuyant, j'aime mieux aller nager...
- Ce n'est pas si grave d'écouter un peu la télévision...