

#10

Apprendre à étudier plus efficacement

LUTTER CONTRE LA PROCRASTINATION

Retrouvez un contenu
enrichi de ce livret au format
numérique sur **MoodlAIR**
(aidealareussite.unistra.fr)

@ARE_Unistra

@ARE.Unistra

@ARE_Unistra

Rédaction
IDIP, Université de Strasbourg
2025

Conception graphique
IDIP, Université de Strasbourg, adapté de la mise en forme développée par l'Atelier Serpentine

Impression
Direction des Moyens Généraux (DMG)

SOMMAIRE

SOMMAIRE 1

COMPRENDRE LA PROCRASTINATION POUR MIEUX LUTTER ! 3

Nous sommes toutes et tous un peu des procrastinateurs, procrastinatrices 4

Les conséquences de la procrastination 5

Nous ne procrastinons pas toujours de la même manière 5

LES RAISONS QUI AMÈNENT À PROCRASTINER ET LES PISTES DE SOLUTIONS À EXPLORER 7

Vous manquez d'organisation dans votre travail. 7

Vous manquez d'autonomie dans votre travail 8

Vous manquez d'attrait pour la tâche 9

Vous craignez de ne pas réussir 10

Vous pensez être plus efficace dans la dernière minute. 12

Récompensez-vous pour le travail accompli 13

CC BY NC SA

Réalisé par l'IDIP, Université de Strasbourg, 2020

CC BY NC SA

COMPRENDRE LA PROCRASTINATION POUR MIEUX LUTTER !

Si, comme de nombreux étudiants :

• Il vous arrive de **repousser une tâche** que vous savez pourtant très importante, ou urgente.

• De **remplacer vos révisions** par des activités de loisirs, scroller sur les réseaux sociaux, regarder des séries ...

• De vous dire **« je le ferai demain »** et puis de finir par ne jamais le faire.

• D'**arriver aux examens stressé** car vous vous êtes préparé en dernière minute, comme d'habitude.

Alors, cette ressource est faite pour vous !

Dans ce livret, vous découvrirez :

- **Définir la procrastination**
- **Analyser sa propre tendance à procrastiner**
- **Expliquer les raisons qui peuvent nous amener à procrastiner**
- **Lister des conseils pratiques pour limiter la procrastination**

sans culpabiliser, car vous saurez que ce temps de loisirs ne va pas impacter votre temps de travail.

La procrastination est la tendance à remettre au lendemain, à reporter quelque chose que l'on a à faire, tout en connaissant les conséquences négatives de ce report.

Lorsque l'on suit une formation, que l'on s'engage dans une activité qui s'étend sur plusieurs mois, voire, plusieurs années et qui implique de fournir régulièrement des efforts, il existe un risque de procrastination.

Ce risque peut être encore plus présent lorsque l'on suit une formation totalement en ligne, du fait de la grande autonomie que cela implique.

À terme, la procrastination peut conduire au décrochage, car l'effort à fournir pour rattraper le retard peut paraître trop important.

Découvrez nos **conseils pour limiter la procrastination**.

CC BY NC SA

Réalisé par l'IDIP, Université de Strasbourg, 2020

NOUS SOMMES TOUTES ET TOUS UN PEU DES PROCRASTINATEURS, PROCRASTINATRICES

Il nous arrive à toutes et tous de reporter une tâche ou une activité au lendemain. Soit parce que nous n'avons **pas le temps de la réaliser**, soit parce que **nous n'avons pas envie** de la faire et que nous préférons nous concentrer sur d'autres choses, plus stimulantes, plus plaisantes.

Il arrive parfois que le report ou l'évitement de certaines choses deviennent des habitudes qui durent et qui peuvent, au fil du temps, venir altérer le bon déroulement de notre organisation. Selon certaines études, **50% des étudiants reporteraient régulièrement leur travail** (Day et al. 2000).

Bien entendu, la procrastination ne touche pas que les étudiants, elle concerne **toute la population et ce depuis la nuit des temps**. La procrastination est observée à tout âge et autant chez les hommes que chez les femmes (Koeltz, 2006 ; Steel, 2007).

Il nous arrive à toutes et à tous de repousser une tâche au lendemain, **à des degrés divers selon les situations** (Schraw et al., 2007). La procrastination peut devenir **problématique selon l'intensité et la nature de la tâche qui est reportée**. Il importe donc d'être capable de repérer notre tendance à procrastiner, et de prendre conscience des conséquences de ce report.

La procrastination n'est ni une maladie, ni une difficulté insurmontable. Il n'est pas de procrastinateurs nés, incapables de lutter contre cette tendance. Elle est parfois perçue comme un manque de volonté ou de la paresse (Choi & Moran, 2009), or les études réalisées en psychologie soulignent l'importance de **considérer l'ensemble des facteurs psychologiques et environnementaux qui peuvent expliquer la procrastination afin de pouvoir agir de façon efficace pour lutter** contre cette tendance qui ne s'explique pas obligatoirement par de la fainéantise. C'est ce que nous aborderons dans la partie sur les *"Raisons qui nous amènent à procrastiner"* mais avant cela, nous vous invitons à mieux comprendre les conséquences de la procrastination.

Si vous aussi il vous arrive de procrastiner et si vous voulez savoir comment minimiser cette mauvaise habitude, **complétez le questionnaire en ligne « Êtes-vous un procrastinateur ? » sur aidealareussite.unistra.fr / Rubrique « Améliorer mes méthodes de travail »**.

CC BY NC SA

LES CONSÉQUENCES DE LA PROCRASTINATION

La **procrastination académique** fait l'objet de nombreuses études dans le domaine de la santé, de la psychologie et des sciences de l'éducation car elle touche non seulement une part considérable de personnes étudiantes mais surtout car elle a été **associée à de nombreuses difficultés** telles que l'anxiété, la dépression, le mal-être étudiant, l'abandon des études, etc. Elle est donc fortement liée au bien-être durant les études (Osiurak et al, 2015).

La procrastination académique peut **prendre différentes formes** : certains étudiants repoussent à une durée indéterminée la préparation des examens, d'autres ne font plus la démarche de préparer ou de participer aux exercices à réaliser pour les cours.

Mais repousser les tâches académiques au lendemain n'a rien d'anodin, cela peut être lourd de conséquences. Plusieurs études soulignent l'existence d'un **lien entre la procrastination et la réussite académique**. Les étudiants qui ont une tendance à procrastiner **réussissent moins leurs examens** que les étudiants qui n'ont pas cette tendance (Zartaloudi, 2021 ; Tashman, 2023). Ils sont **moins préparés**, peuvent avoir des **cours incomplets** ou **être moins informés** des modalités d'évaluations.

Au-delà du contexte académique, la procrastination a été étudiée dans des domaines variés tels que le monde professionnel, la gestion financière ou encore le domaine de la santé publique. Des études ont ainsi mis en évidence que les personnes qui procrastinent peuvent également **rencontrer des difficultés économiques personnelles** en raison de la gestion inefficace de leurs finances et/ou des retards dans l'accomplissement des tâches administratives (Abbasi et Alghamdi, 2015). Elle peut être associée à des **problèmes de santé**, comme le stress ou l'anxiété et même **altérer la vie sociale** (Johansson et al., 2023 ; Sirois, 2023). Dans leur étude, Johansson et al. (2023) rapportent que l'intensité de procrastination est corrélée à l'apparition de symptômes dépressifs ou anxieux, des douleurs dans la nuque ou dans le dos, une mauvaise qualité de sommeil ou encore un sentiment de solitude.

NOUS NE PROCRASTINONS PAS TOUJOURS DE LA MÊME MANIÈRE ...

Certaines études mettent en évidence l'existence de **différents types de procrastination** qu'il importe de différencier : la procrastination **active** et **passive** (Chu and Choi, 2005).

La procrastination active correspond au fait de reporter intentionnellement une activité ou une tâche afin de limiter le stress engendré par la quantité de travail à accomplir dans un laps de

CC BY NC SA
Réalisé par l'IDIP, Université de Strasbourg, 2020

temps donné. Dans ce cas, reporter ce que vous avez à faire est **une stratégie volontaire** qui a pour but de diminuer la pression ressentie. En ce sens, elle peut être bénéfique à votre apprentissage mais uniquement si la tâche est vraiment réalisée ensuite. Cette procrastination active est considérée comme **"fonctionnelle"** puisqu'elle permet une meilleure gestion des priorités (Schouwenburg, 2007).

À l'inverse, la procrastination passive correspond au report d'une tâche parce que l'on ne parvient pas à savoir quoi faire, que l'on pense qu'on ne va pas y arriver ou que cette tâche va demander trop d'efforts par rapport aux bénéfices qu'il sera possible d'en retirer. La procrastination passive ne bénéficie pas à votre apprentissage. Elle est ainsi **"dysfonctionnelle"** car elle a pour conséquence la non réalisation d'une tâche importante qui devait être réalisée et qui nécessitait un effort qu'il était raisonnable de mobiliser (Koeltz, 2006).

Il est essentiel de **combattre la procrastination passive** en raison des effets négatifs qu'elle peut entraîner, en particulier lorsqu'elle devient répétitive, sur votre bien-être et vos performances académiques. En reportant sans cesse la réalisation d'une activité, d'un exercice ou d'une session de relecture de vos cours à une date indéterminée, **vous risquez d'accumuler un retard difficile, voire impossible, à rattraper**.

Faites le point : listez toutes les tâches que vous auriez dû réaliser ces derniers jours et que vous avez reportées.

Lesquelles avez-vous repoussées intentionnellement pour mieux vous organiser et réaliser d'autres tâches et lesquelles n'avez-vous juste pas réalisées, sans vous demander quand les reprogrammer. Soulignez les tâches pour lesquelles vous avez procrastiné passivement ; vous y reviendrez dans la suite du livret.

LES TÂCHES NON RÉALISÉES

LES RAISONS QUI AMÈNENT À PROCRASTINER ET LES PISTES DE SOLUTIONS À EXPLORER.

Pour lutter contre la procrastination, il est premièrement nécessaire de **mieux comprendre ce qui explique la procrastination**.

Les procrastinateurs trouvent souvent des justifications pour remettre leurs tâches à plus tard, en se disant par exemple :

« Je n'aurai pas le temps de finir. »

« On verra ça après, là je n'ai pas envie. »

« Il faut que je le fasse, mais je ne sais pas par où commencer. »

« Je suis trop fatigué pour m'y mettre maintenant. »

« Je ne suis pas inspiré pour l'instant. »

Ces justifications conduisent généralement à **remplacer la tâche initiale par des activités plus agréables** : écouter de la musique, regarder une série, passer du temps avec des amis, etc.

Ce comportement permet d'**éviter temporairement une activité perçue comme désagréable ou difficile**, et vous procure finalement un soulagement immédiat.

Cette satisfaction à court terme rend la procrastination tentante et souvent répétitive.

Beaucoup pensent que la procrastination est inscrite dans leur nature et qu'il est difficile d'y remédier. Pourtant, bien que la procrastination soit effectivement liée à certains traits de personnalité, elle est **influencée par de nombreux autres facteurs personnels et situationnels** (Steel, 2007 ; Steel et al. 2016) et il est **possible de lutter** contre sa tendance à procrastiner.

A présent, découvrez les différentes raisons qui peuvent amener à procrastiner.

VOUS MANQUEZ D'ORGANISATION DANS VOTRE TRAVAIL

La procrastination peut s'expliquer par une **difficulté à gérer son temps** : une organisation inefficace peut engendrer un sentiment de désordre qui rend difficile la réalisation des tâches (Hailikari, Katajavuori et Asikainen, 2021).

Réalisé par l'IDIP, Université de Strasbourg, 2020

Reprenez la liste des tâches pour lesquelles vous procrastinez, et demandez-vous si vous les avez repoussées car :

Vous avez le sentiment d'être en retard sur de nombreuses choses ?

Vous vous sentez dépassé par la charge de travail ?

Si c'est le cas, votre procrastination s'explique peut être par une mauvaise gestion de votre temps et une difficulté à prioriser les tâches à réaliser.

QUELQUES PISTES DE SOLUTION :

Il est normal de se sentir un peu submergé à certains moments surtout lorsque toutes les échéances (remise de devoirs, examens sur table, impératifs personnels, etc.) arrivent en même temps dans le semestre.

- **Faites une liste de tâches** pour y voir plus clair et identifiez précisément les dates butoires de chacune d'elles.
- Faites le point : avez-vous été trop ambitieux et vous êtes-vous engagé dans trop de choses à la fois ? Votre planning de travail est-il réaliste ? Qu'est-ce qui vous a pris le plus de temps ?
- **Priorisez les tâches et traitez les tâches importantes et urgentes.** Ce sont celles qui ne peuvent pas attendre ; les autres reprogrammez-les en les notant dans votre planning à un moment où vous aurez moins d'échéances.
- Une fois que vous avez remis de l'ordre dans votre emploi du temps, **fixez-vous comme règle de repousser une fois une tâche mais pas deux**.
- Allez au bout de ce que vous entamez et lancez-vous dans la réalisation d'**une seule tâche à la fois** ; ne papillonnez pas d'une activité à l'autre sans rien terminer.

VOUS MANQUEZ D'AUTONOMIE DANS VOTRE TRAVAIL

La procrastination peut s'expliquer par le fait que dans des situations nouvelles, ou que l'on ne maîtrise pas encore suffisamment, il peut être **difficile de savoir par quoi commencer**.

Parfois même, la tâche que vous devez réaliser vous paraît floue, mal définie, et vous ne parvenez pas à vous projeter sur les étapes nécessaires à sa réalisation. Ne pas savoir comment aborder une tâche, comment réviser ou comment structurer votre apprentissage peut expliquer le fait que vous repoussez certaines activités.

Reprenez la liste des tâches pour lesquelles vous procrastinez, et demandez-vous si vous les avez repoussées car :

Vous ne savez pas ce que vous devez faire ou que vous ne comprenez rien à ce qui vous est demandé ?

Vous comprenez la consigne, mais ne savez pas comment réaliser la tâche ?

CC BY NC SA

QUELQUES PISTES DE SOLUTION :

Il est normal de ne pas toujours savoir comment travailler un cours, par quel bout le prendre ou de se sentir un peu dépassé.

- **Faites le point sur les objectifs du cours et réfléchissez aux méthodes de travail qui vous permettront d'atteindre ces objectifs.** Il est nécessaire de bien comprendre ce qui est attendu de vous concrètement.

- Si, après avoir relu vos cours ou la consigne de ce que vous devez réaliser, cela n'est pas plus clair, **demandez à vos camarades ou à vos enseignants de vous réexpliquer ce qui est attendu de vous** et de vous conseiller des ressources pour vous aider à réaliser la tâche.

- **Renseignez-vous pour savoir s'il existe du tutorat** dans votre faculté, vous pourrez trouver conseil auprès des tuteurs. Vous trouverez la liste des dispositifs de tutorat référencés à l'Université de Strasbourg sur la page accessible en flashant ce QR Code.

- **Réfléchissez à la façon dont vous avez travaillé jusqu'ici** : Comment avez-vous étudié vos précédents cours ?
  Qu'est-ce qui vous était demandé de faire pour vous préparer aux examens ? Vos méthodes de travail étaient-elles efficaces ?

VOUS MANQUEZ D'ATTRAIT POUR LA TÂCHE

Réaliser une tâche qui ne nous intéresse pas ou ne nous procure aucun plaisir peut être un véritable défi. Il faut souvent résister aux distractions et aux activités plus agréables, surtout lorsqu'elles offrent une satisfaction immédiate. Lorsqu'une alternative plus attrayante est disponible, notre capacité à **réguler nos émotions et à contrôler nos impulsions** peut être mise à mal, ce qui accentue le risque de procrastination. Selon le contexte, notre niveau de fatigue ou de stress, il devient parfois difficile de résister. L'effort requis pour accomplir une tâche, comme réviser un cours, semble alors moins engageant qu'une activité procurant un plaisir immédiat.

Dans d'autres cas, c'est parce que la tâche est **perçue comme inutile ou peu gratifiante** qu'elle est mise de côté, surtout si elle demande un effort important.

Reprenez la liste des tâches pour lesquelles vous procrastinez, et demandez-vous :

Repoussez-vous cette tâche parce qu'elle vous semble ennuyeuse, inutile ou peu gratifiante ?

Réalisé par l'IDIP, Université de Strasbourg, 2020

Si cette tâche était plus intéressante ou motivante, auriez-vous autant de difficultés à vous y mettre ?

QUELQUES PISTES DE SOLUTIONS :

Gardez à l'esprit qu'il est normal, au cours de votre parcours universitaire, de rencontrer des cours qui vous intéressent moins que d'autres. Prenez le temps de faire le point avant de démarrer une tâche qui va nécessiter un effort et dans laquelle vous avez du mal à vous engager.

- **Rappelez-vous pourquoi vous devez réaliser cette tâche** : quand vous sentez que vous êtes démotivé pour la réalisation d'une activité, souvenez-vous des raisons pour lesquelles vous devez faire cette activité, quelle est la finalité de ce travail (valider votre semestre, obtenir votre diplôme, faire un métier qui vous intéresse, etc.). Si cela peut vous aider, notez les avantages et les bénéfices à long terme de la réalisation de cette activité.
- **Donnez du sens à ce que vous faites en raccrochant ces activités à vos projets personnels ou professionnels** : faites le point sur ce que cette activité vous apportera à court, à moyen et à long termes.
- Si cela est possible, **expérimentez des façons de travailler qui vous plaisent**. Par exemple, travaillez avec d'autres étudiants en planifiant des sessions de révisions / d'études. Si vous aimez le travail de groupe, cela vous permettra de vous encourager mutuellement et prendre cet engagement vis-à-vis de vos camarades de promotion limitera peut-être votre tendance à repousser le travail à réaliser.
- **Appliquez la règle des « Deux Minutes »** : si une tâche prend moins de deux minutes, réalisez-la sans tarder. Plus largement, évaluez l'effort réel nécessaire pour l'accomplir afin de mieux relativiser et éviter de la remettre à plus tard.

VOUS CRAIGNEZ DE NE PAS RÉUSSIR

Selon Koetz (2006), la procrastination pourrait s'expliquer par notre **crainte d'échouer**. La réaction de notre entourage face à nos réalisations passées peut nous amener à nous forger une représentation de nous-même comme étant capable ou non de réaliser certaines tâches et ainsi, avoir une influence sur la façon dont nous nous engageons dans sa réalisation. Si on vous a toujours dit que vous étiez nul en maths, il y a un risque que vous ne vous engagiez pas facilement dans des travaux qui nécessitent la réalisation de calculs.

Dans leur étude, Martin, Marsh, Williamson et Debus (2003) montrent que **certaines personnes sont plus sensibles que d'autres au regard des leurs camarades de promotion, de leur famille, de leurs amis, etc.**, et se préoccupent davantage de leur performance que de l'effort fourni.

CC BY NC SA

Cette perception pourrait expliquer leur tendance à procrastiner. Ainsi, pour certains, **éviter d'accomplir une tâche permet simplement d'échapper au risque d'échouer.** Pour d'autres, la crainte de ne pas obtenir un résultat parfait dès la première tentative suffit à les pousser à remettre au lendemain.

Reprenez la liste des tâches pour lesquelles vous procrastinez, et demandez-vous :

Repoussez-vous cette tâche par crainte de ne pas obtenir un résultat satisfaisant ou de ne pas être à la hauteur ?

Craignez-vous que les autres vous jugent ou de votre propre déception si vous ne réussissez pas parfaitement cette tâche ?

QUELQUES PISTES DE SOLUTION :

Lorsque l'on a vraiment à cœur de réussir et qu'on poursuit un objectif précis (faire un métier en particulier, accéder à une formation sélective, etc.) il est normal que certaines tâches génèrent de l'anxiété. Mais apprendre passe parfois, et même souvent, par l'erreur. Ne pas réussir quelque chose du premier coup, ne veut pas dire qu'on n'est pas capable d'y arriver.

- **Ayez confiance en votre capacité à réussir :** plus vous vous sentirez compétent dans une activité, plus vous serez motivé pour réaliser cette activité. Pour en apprendre plus sur ce que l'on appelle *"le sentiment d'efficacité personnelle"*, rendez-vous dans le module dédié à la motivation.
- **Évitez de vous focaliser sur vos difficultés et vos échecs** mais considérez surtout vos forces et votre capacité à vous améliorer.
- **Évitez de vous comparer aux autres**, nous avons tous nos points forts et nos points faibles.
- **Découpez ce que vous avez à faire en sous-tâches**, en identifiant des choses que vous vous sentez en mesure de réussir à faire maintenant, même si cela vous semble petit.
- **Réfléchissez au sens que vous donnez à vos résultats universitaires :** l'échec peut être constructif alors, si vous en vivez, faites le point sur vos difficultés : comment les expliquez ? Sur quoi avez-vous échoué ? Sur quoi pouvez-vous agir afin de vous améliorer ?
- **Ayez une vision globale du travail réalisé** : cela vous permettra de faire le point sur vos objectifs et de voir dans quelle mesure ils sont atteints. Vous pourrez ainsi observer le chemin déjà réalisé et déterminer ce qu'il reste à parcourir. Félicitez-vous des étapes déjà franchies !
- **Gardez en tête que c'est votre travail qui est évalué et non vous en tant qu'individu**. Il arrive de se tromper, de ne pas réussir, cela ne définit en aucun cas votre capacité à réussir. Ne placez pas la barre trop haut et ayez des attentes réalistes vis-à-vis de vous-même.

CC BY NC SA

Réalisé par l'IDIP, Université de Strasbourg, 2020

- **Renseignez-vous auprès de vos enseignants pour comprendre quels sont les critères d'évaluation** ; faites le point sur ce qu'il vous reste à faire afin de parvenir à répondre au mieux aux exigences de l'examen ou de la tâche à réaliser.

VOUS PENSEZ ÊTRE PLUS EFFICACE DANS LA DERNIÈRE MINUTE

Il vous est peut-être déjà arrivé de penser que vous étiez plus performant lorsque vous travaillez dans l'urgence. Certains étudiants ont tendance à reporter à plus tard la réalisation de leurs tâches académiques (faire les exercices, relire les cours, etc.) car ils sont **convaincus qu'ils travaillent mieux sous pression** (Ferrari, 2001).

Même si cette stratégie à pu faire ses preuves par le passé, elle trouve tôt ou tard sa limite.

Reprenez la liste des tâches pour lesquelles vous procrastinez, et demandez-vous :

Repoussez-vous cette tâche parce que vous pensez être plus efficace sous pression, à la dernière minute ?

Avez-vous tendance à croire que vous obtiendrez de meilleurs résultats si vous travaillez juste avant l'échéance ?

QUELQUES PISTES DE SOLUTION :

Il est important d'apprendre à bien gérer votre temps et à parvenir à estimer le temps nécessaire à la réalisation d'une tâche. Faire ce que vous avez à faire en dernière minute présente de nombreux risques : ne pas parvenir à aller jusqu'au bout de ce que vous devez faire, bâcler la réalisation, remettre votre travail en retard.

- **Remettez en question cette croyance que vous êtes plus performant sous pression** et interrogez-vous : Avez-vous déjà constaté que le travail réalisé à la dernière minute était réellement de meilleure qualité que celui effectué à l'avance ? Avez-vous remarqué que ce mode de fonctionnement entraîne du stress ou une baisse de la qualité de votre travail ?

- **Envisagez la planification et l'anticipation comme une compétence** qui vous servira plus globalement dans votre travail étudiant.
  Prenez le temps de **lister les avantages de démarrer plus tôt le travail** que vous avez à réaliser : dans quelle mesure cela va diminuer le stress durant l'examen, améliorer la qualité de votre travail ou encore préserver des temps essentiels tels que vos loisirs, vos temps de sommeil ou de repas ?

- **Travaillez en groupe ou constituez un groupe de révision**, cela vous aidera peut-être à entamer vos révisions plus tôt dans le semestre.

CC BY NC SA

RÉCOMPENSEZ-VOUS POUR LE TRAVAIL ACCOMPLI

Il est nécessaire de prendre le temps et l'habitude de s'accorder un petit plaisir après avoir bien travaillé ou réussi à réaliser une tâche ou un examen difficile.

Durant vos pauses, évitez de vous engager dans une activité de détente trop longue (regarder un film, faire une grande promenade, etc.) vous risqueriez de ne pas parvenir à reprendre le travail d'étude ensuite.

Faire des études peut parfois paraître difficile, éprouvant ou encore stressant. Prendre des moments pour réfléchir à l'ensemble du travail accompli, aux progrès réalisés est très important pour garder une bonne énergie et la force de poursuivre.

Alors, après une bonne journée de travail, si vous avez fait toutes les tâches qui étaient programmées sur votre planning sans en reporter au lendemain, prenez le temps de vous faire un bon petit repas, de sortir avec vos amis ou d'aller au cinéma !

Réalisé par l'IDIP, Université de Strasbourg, 2020

DANS CE MODULE NOUS AVONS VU :

- Que la tendance à reporter au lendemain ou à une date indéterminée représente un risque pour la réussite de votre parcours universitaire, et plus globalement pour votre bien-être.
- Que tout un chacun, nous pouvons faire l'expérience de la procrastination pour plusieurs raisons, et qu'il est nécessaire de comprendre pourquoi nous procrastinons afin d'agir efficacement.
- Qu'il existe des pistes à explorer pour limiter sa tendance à procrastiner.
-

Sachez qu'il existe à l'Université de Strasbourg, des personnels compétents pour vous aider à lutter contre votre procrastination.

N'hésitez pas si vous en ressentez le besoin, à prendre rendez-vous avec un·e conseiller·ère à la réussite. Pour cela rendez-vous sur **aidealareussite.unistra.fr** menu "Etre accompagné" / "Par un conseiller à la réussite" ou en flashant le QR code ci-dessous.

CC BY NC SA

RESSOURCES ET RÉFÉRENCES

POUR ALLER PLUS LOIN

La procrastination : cessez de remettre à plus tard : http://lesclesweb.aide.ulaval.ca/procrastination

RÉFERENCES

Abbasi, I., & Alghamdi, N. (2015). The Prevalence, Predictors, Causes, Treatments, and Implications of Procrastination Behaviors in General, Academic, and Work Setting. International journal of psychological studies, 7, 59. https://doi.org/10.5539/IJPS.V7N1P59.

Chun Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of» active» procrastination behavior on attitudes and performance. The Journal of social psychology, 145(3), 245-264.

Day, V., Mensink, D., & O'Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. Journal of College Reading and Learning, 30(2), 120-134.

Johansson, F., Rozental, A., Edlund, K., Côté, P., Sundberg, T., Onell, C., Rudman, A., & Skillgate, E. (2023). Associations Between Procrastination and Subsequent Health Outcomes Among University Students in Sweden. JAMA Network Open, 6. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.49346.

Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self regulation failure of performance: effects of cognitive load, self awareness, and time limits on 'working best under pressure'. European journal of Personality, 15(5), 391-406.

Hailikari, T., Katajavuori, N., & Asikainen, H. (2021). Understanding procrastination: A case of a study skills course. Social Psychology of Education, 24, 589 - 606. https://doi.org/10.1007/s11218-021-09621-2.

Ma, H., Ma, Q., Ma, Z., & Song, M. (2024). Exploring the Complex Interplay of Procrastination between Biological, Cognitive, Developmental, Social, and Psychological Factors.

Martin, A. J., Marsh, H. W., Williamson, A., & Debus, R. L. (2003). Self-handicapping, defensive pessimism, and goal orientation: A qualitative study of university students. Journal of Educational Psychology, 95(3), 617.

Osiurak, F., Faure, J., Rabeyron, T., Morange, D., Dumet, N., Tapiero, I., ... & Finkel, A.

Réalisé par l'IDIP, Université de Strasbourg, 2020

(2015). Déterminants de la procrastination académique: motivation autodéterminée, estime de soi et degré de maximation. Pratiques psychologiques, 21(1), 19-33.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological bulletin, 133(1), 65.

Steel, P. et al. «Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited.» Australian Psychologist, 51 (2016): 36 - 46. https://doi.org/10.1111/AP.12173.

Sirois, F. M. (2023). Procrastination and stress: A conceptual review of why context matters. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(6), 5031.

Tashman, G. (2023). The association between academic procrastination and academic achievement among university students. Humanitarian and Natural Sciences Journal. https://doi.org/10.53796/hnsj4415.

Tétreault, D. (2019). Apport de la théorie de l'auto-détermination dans l'élaboration d'un guide d'intervention pour contrer la procrastination en milieu collégial (Doctoral dissertation, Université du Québec à Trois-Rivières).

Zartaloudi, A., Christopoulos, D., Abdullayeva, G., Abdullaeva, M., Alaya, B., Ouali, U., Youssef, S., Aissa, A., & Nacef, F. (2021). Academic procrastination in university students: Associated factors and impact on academic performance. European Psychiatry, 64, S759 - S760. https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.2013.

Zacks S, Hen M. Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. J Prev Interv Community. 2018 Apr-Jun;46(2):117-130. doi: 10.1080/10852352.2016.1198154. PMID: 29485384.

Réalisé par l'IDIP, Université de Strasbourg, 2020

Nous trouver

IDIP - Institut de Développement et d'Innovation Pédagogiques - Pôle d'Appui à la Réussite Étudiante
Campus Meinau
15 rue du Maréchal Lefèbvre

idip-reussite-etudiante@unistra.fr
https://idip.unistra.fr/missions-pole-are

Ernest / Mes études / Soutien à ma réussite

FRANCE 2030

Institut de **développement** et d'**innovation pédagogiques** | IDIP
Université de Strasbourg



BY NC SA

Fascicule gratuit