

LA PROCRASTINATION

La **procrastination** est la tendance à différer, à remettre au lendemain une décision ou l'exécution de quelque chose. Il ne s'agit pas d'une maladie mais d'un comportement. Si ce comportement est parfois le symptôme d'un trouble psychiatrique, il n'est la plupart du temps associé à aucune maladie.

3 GRAND TYPES DE PROCRASTINATION

Académique	Routinière	Décisionnelle
Activités scolaires ou professionnelles	Tâches de la vie quotidienne ou administratives	Prises de décision plus ou moins importantes

POURQUOI LA PROCRASTINATION ?

Pour échapper à la frustration	Je préfère éviter un désagrément immédiat même s'il est moins fort que celui qui pourrait survenir plus tard (difficulté à tolérer ma frustration), et je choisis une récompense immédiate même si elle est moins importante que celle que je pourrais obtenir plus tard (difficulté à contrôler mes impulsions).
Pour éviter une situation dangereuse pour l'estime de soi	Lorsque mon espoir de succès est faible, je procrastine pour m'infliger un handicap afin de pouvoir me rassurer en cas d'échec (« Si j'avais pris le temps, j'y serais peut-être arrivé »). J'ai l'impression de protéger mon estime de soi mais elle ne se renforce pas pour autant.
Pour résister aux autres	Ayant du mal à m'affirmer face à l'autorité, j'évite de m'opposer de façon directe lorsqu'une situation est injuste. Je dis « oui » mais je fais « non » (comportement passif agressif). Je résiste mais je cultive ma colère et mon sentiment d'injustice.
Pour rechercher des sensations fortes ou de la stimulation	J'ai tendance à sous-estimer le temps nécessaire à la réalisation d'une tâche et je suis peu sensible aux signaux extérieurs qui poussent à agir. J'ai donc besoin de procrastiner pour augmenter mon niveau de stress et agir. L'urgence et le stress finissent par m'épuiser.

QUELQUES CONSEILS

