

STOP À LA PROCRASTINATION !

La **méthode en 5 étapes** pour en finir avec la **procrastination** et développer une **discipline efficace**



Tu repousses toujours tout au lendemain ?

Tu n'arrives pas à anticiper sur les échéances à venir ?

Tu es stressé(e) rien qu'à l'idée de travailler ?

Tu n'as plus la force de te mettre en action ?

Tu te dis que cette fois c'est la bonne, tu vas réviser en avance mais au final c'est toujours pareil ?



Rassure-toi, il est toujours possible d'**inverser la tendance** ! Voici les **5 étapes à suivre** pour **reprendre tes études en main** !

SOMMAIRE

Étape 1 : Comprendre la procrastination

Étape 2 : Reprogrammer son cerveau

Étape 3 : Cultiver une discipline infailible

Étape 4 : Gérer le stress

Étape 5 : La loi de PARETO

BONUS : Conseils bonus & résumé

ÉTAPE 1 : COMPRENDRE LA PROCRASTINATION

1

Pourquoi on procrastine ?

Rassure toi, tu n'es pas la/le seul à procrastiner. Tout le monde, et je dis bien tout le monde procrastine, y compris ceux qui te font croire qu'ils travaillent toute la journée sans jamais s'arrêter. C'est juste normal de procrastiner et certains ont plus de facilité à vaincre ce sentiment. C'est comme pour tout, on ne naît pas tous avec les mêmes facilités.

Maintenant, il est important de comprendre d'où vient ce mécanisme qui nous empêche d'avancer et de se mettre en action et la science a étudié ce phénomène depuis des années.

Déjà, il n'y a pas une seule et unique raison qui expliquerait pourquoi on procrastine et elles seraient propres à chaque individu.

Ce qui ressort le plus est ce qu'on appelle la "**gratification immédiate**", c'est-à-dire que tant qu'il n'y a pas de récompense directe après la réalisation de l'action, alors notre cerveau ne donne pas l'indication à notre corps de produire des hormones nécessaires à la **motivation**. Cette hormone s'appelle la **dopamine** (vous en avez sans doute déjà entendu parler), en opposition au **cortisol** qui est l'hormone du **stress**. Ça, c'est pour votre culture générale. Je vais vous épargner le processus chimique qui se passe dans votre cerveau.

Et comme pour tout, ces hormones sont bonnes pour nous tant qu'elles sont produites en bonne quantité.

Les autres raisons de la procrastination

Évidemment, il existe plusieurs autres facteurs pouvant expliquer cette difficulté à se mettre en action qui sont propres à chaque individu. En voici quelques-unes :



Peur de l'échec



Perfectionnisme



Fatigue



Génétique

Plus de détails en page suivante



La **peur de l'échec** est une crainte intense de **ne pas atteindre ses objectifs**, de se décevoir ou de **décevoir** les autres. Elle est souvent liée à un **manque de confiance en soi** ou à la **peur du jugement**. La vaincre nécessite un vrai **travail introspectif** où vous devrez vous concentrer sur l'**apprentissage** (le chemin) plutôt que sur le résultat. Voyez plutôt l'échec comme une **opportunité** sans tomber dans le déni. **Apprenez de vos erreurs** et de vos peurs pour grandir.



Peur de l'échec



Fatigue

La **fatigue** est une sensation d'**épuisement physique ou mental** qui **réduit les capacités de concentration, de performance et de motivation**. Elle peut être causée par un surmenage, un manque de sommeil, ou un stress prolongé.

Le **sommeil** et plus généralement votre santé mentale doivent être votre **priorité** au quotidien. Adoptez une **routine de sommeil**, prenez des **pauses**, faites du **sport** et prenez du recul sur votre état de santé mentale.

Le **perfectionnisme** est une tendance à rechercher des **standards irréalistes**, souvent accompagnée d'une peur de ne pas être "assez bien".

Léonard de Vinci en est le parfait exemple : il a laissé certaines de ses œuvres inachevées ou les rendait avec énormément de retard.

Acceptez que **la perfection est subjective**, concentrez-vous sur le progrès plutôt que sur un idéal et **célébrez les efforts** plutôt que l'atteinte d'un standard parfait.



Perfectionnisme



Génétique

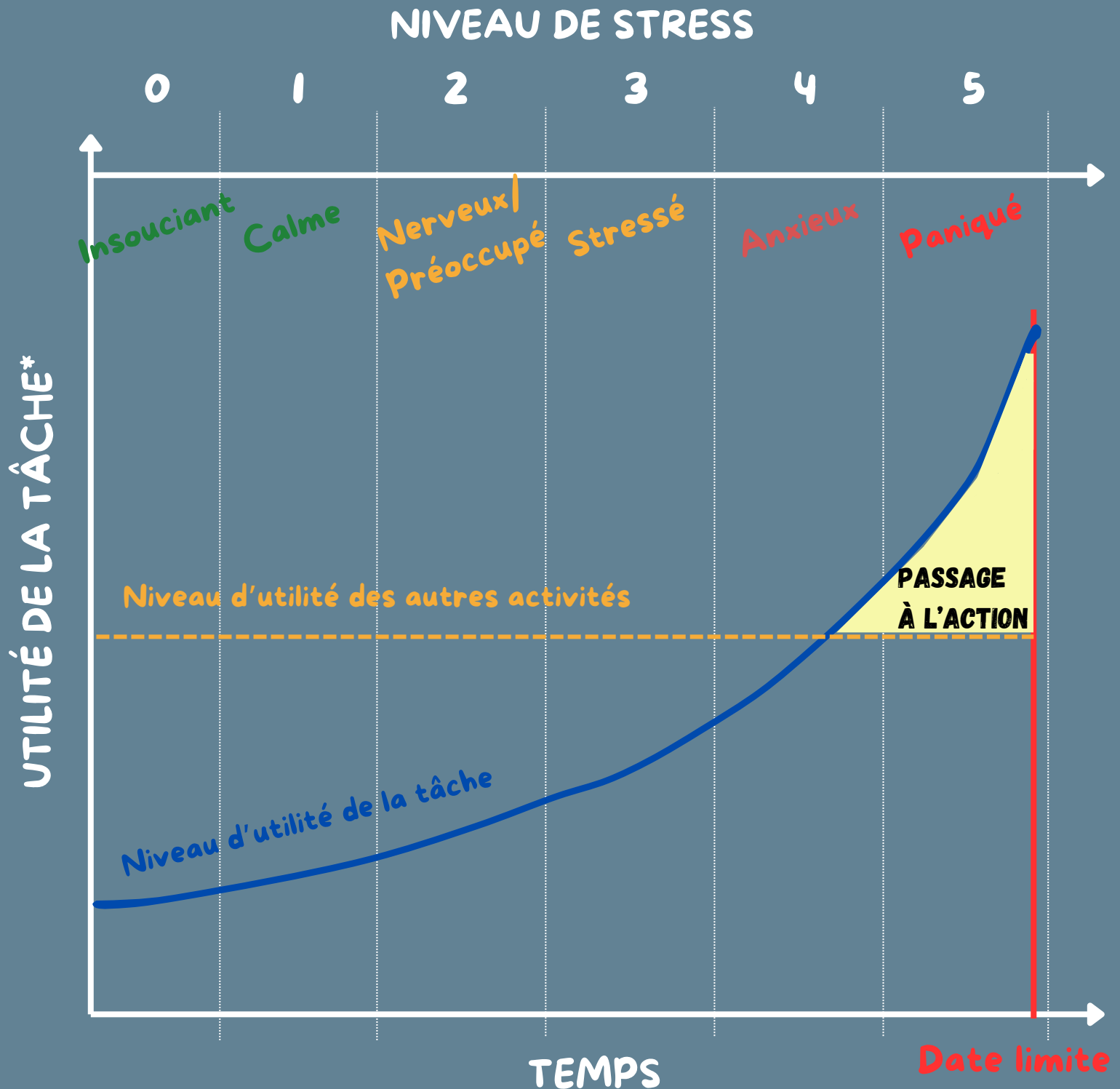
La **génétique**, c'est notre **ADN**, qui nous sommes et est déterminée par nos ancêtres. On ne peut donc rien y faire.

Cependant, on peut la **modifier grâce à notre environnement** (on appelle ça l'**épigénétique**).

Les conseils sont simples : faites du **sport**, **limitez votre stress**, ayez des **relations sociales de qualité**, etc.

On peut toujours agir !

Schéma du fonctionnement de la procrastination d'après Steele - version revisitée



*l'utilité de la tâche peut se calculer de la manière suivante :

$$\text{Importance} \times \text{Temps restant}$$

Exercice : Projetez-vous quelques jours avant la date limite : Que ressentiriez-vous ?

Que pourriez-vous mettre en place pour éviter de ressentir ce sentiment négatif ?

ÉTAPE 2 : REPROGRAMMER SON CERVEAU

4

Bravo ! Vous avez déjà fait un premier pas dans la quête de votre reprise en main ! C'est en comprenant la cause de son problème qu'on pourra lui trouver des solutions.

Maintenant, voyons les points clés pour **reprogrammer votre cerveau** en mode "travail".

2 éléments sont essentiels pour développer un **état de travail "productif"** : l'**attention** et la **gestion des émotions**.

L'ATTENTION

L'attention est un terme assez commun et qu'on entend assez souvent : "soyez attentif en classe", "attention !", mais concrètement, qu'est-ce que ça veut dire, être attentif ?

L'attention désigne la capacité de se concentrer volontairement sur un objet ou une tâche déterminée (cf. définition du Larousse). C'est donc une action, et comme toute action, elle peut être plus ou moins bien réalisée et demande une certaine énergie (c'est la capacité cognitive). **Bref, l'attention, ça s'apprend et ça se travaille !**



Pour passer d'un état de distraction à un état de concentration, tu auras besoin de tes sens : ce n'est pas pour rien qu'à l'école on nous dit "écoute !" "regarde au tableau". Ces termes font référence aux sens de l'ouïe et de la vue.

Autre fait important : on ne peut pas mettre son attention sur plusieurs choses à la fois.

Maintenant que tu sais ça, voici deux techniques pour focaliser ton attention sur ta tâche et entrer dans un état de concentration profond :

1 - C'est la technique du **5,4,3,2,1** :

- **Regarde** et fixe 5 objets dans la pièce où tu te trouves
- **Écoute** 4 sons
- **Touche** 3 matières autour de toi
- **Sens** 2 odeurs et identifie d'où elles viennent
- **Ressens** le goût d'un aliment, bois un verre d'eau, prends conscience de saveurs

5,4,3,2,1...PARTEZ !

2 - **Le Chrono** :

Mets un **chronomètre sur ton téléphone de 2 min**. Tu dois le fixer en essayant de ne penser à rien. Je te rassure, c'est difficile au début et ce n'est pas grave si tu n'y arrives pas. Les 2 min vont te sembler une éternité, tu peux commencer par 1 min au début si tu trouves ça trop long. Cette méthode te permet de retrouver un état de calme avant de te mettre au travail.



Enfin, le plus important est que tu trouves **LA ROUTINE qui te correspond**. Peut-être que tu n'auras pas besoin de celles-ci. Dans tous les cas, ce qui importe, c'est que **tu parviennes à entrer dans un état de concentration**.

LES ÉMOTIONS

De même que pour l'attention, les émotions peuvent être contrôlées et devenir un levier de productivité. Les émotions négatives sont également un frein au passage à l'action, tandis que les émotions positives sont une source de motivation.

Mais alors, comment faire pour passer d'émotions négatives qui nous empêchent d'avancer à des émotions positives qui nous motivent ?



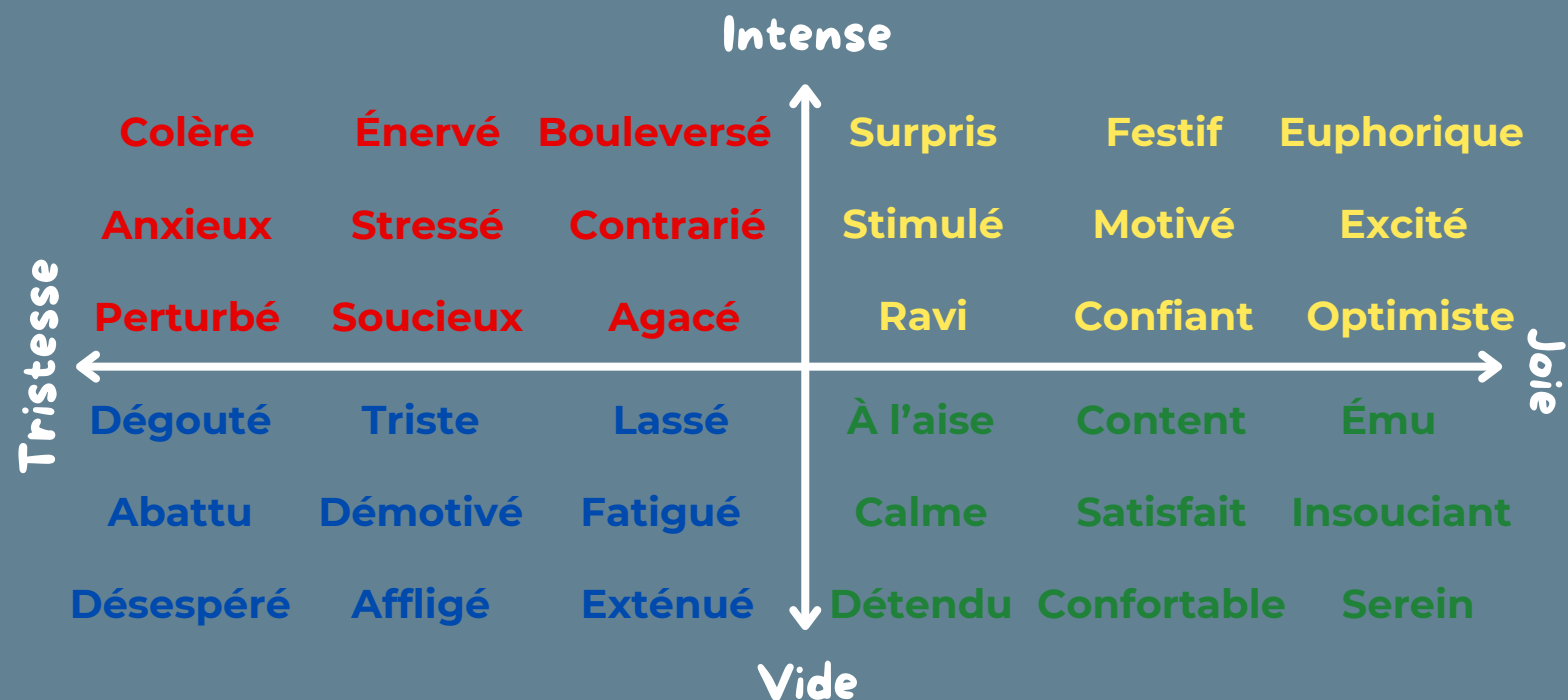
Il est primordial de **mettre des mots sur ce que l'on ressent**. Cela permet d'identifier l'**intensité de l'émotion ressentie** et la source de celle-ci.

À titre d'exemple, voici une liste d'émotions négatives souvent liées à la procrastination : contrarié, bouleversé, stressé, nerveux, anxieux, préoccupé, triste, déprimé, pessimiste, dégoûté.

Je t'ai mis un tableau en bas de la page pour t'aider à identifier tes émotions.

Voici un plan d'action pour une situation où vos émotions vous empêchent de passer à l'action :

1. **Identifie les émotions négatives** (avec l'aide du tableau ci-dessous). Prends une feuille ou votre application de notes et écris ce que tu ressens. Par exemple : "Je me sens stressé(e) parce que je crains que ma présentation ne soit pas parfaite."
2. **Redéfinis la tâche** : reformule l'objectif de manière positive et atteignable. Par exemple : "Mon but n'est pas de faire une présentation parfaite, mais de partager mes idées et de montrer que j'ai compris le sujet."
3. **Découpe en étapes simples** et liste les actions à réaliser. Par exemple : recherche d'information pendant 10 min, créer le plan de la présentation, Faire la trame du diaporama.
4. **Visualise le résultat positif**. Prends un temps pour visualiser le résultat de cette présentation comme tu l'espérais : quelles sensations cela te procure ? Quelle incidence cela aura ? Tu peux également te poser les questions dans le cas où tu échouerais ta présentation.

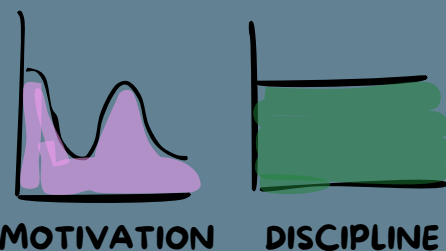


ÉTAPE 3 : CULTIVER UNE DISCIPLINE INFALLIBLE

6

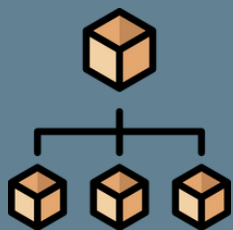
La **discipline** et la **motivation** sont deux choses complètement différentes : la motivation nous pousse à l'action durant un temps donné, alors que la discipline nous permet de rester constant. **C'est la discipline qui permet les résultats sur le long terme, pas la motivation.**

Pour cultiver cette discipline, tu peux mettre en place des actions comme : **décomposer un objectif en sous-objectifs**, travailler en **suivant ton rythme biologique** et établir une **routine**.



Décomposer un objectif en sous-objectifs

Décomposer un gros objectif en **sous-objectifs** permet de **réduire l'impression d'ampleur et de complexité** qui déclenche souvent la **procrastination**. Chaque sous-objectif devient une étape **concrète** et **atteignable**, ce qui donne un **sentiment de progrès et de satisfaction** dès qu'une tâche est **accomplie**.



Technique du **Pomodoro** : elle consiste à travailler par intervalles de 25 minutes, suivis de courtes pauses, ce qui aide à rester concentré et à maintenir une discipline régulière. Tu peux adapter le temps à une tâche (au lieu de faire une pause au bout de 25 min, tu fais une pause une fois ton exercice terminé).

Suivre son rythme biologique(rythme circadien)

Lorsqu'on suit son **rythme biologique** (autrement appelé rythme circadien), on évite de se mettre des bâtons dans les roues et on **maximise notre productivité** au cours de la journée. Certains d'entre nous sont plutôt du matin et d'autres du soir, à toi de voir de quelle team tu fais partie !

Utilise tes **expériences passées** pour déterminer si tu es plutôt du matin ou du soir. Ensuite, organise-toi pour réaliser les **tâches complexes** pendant les **moments où tu disposes du plus d'énergie**. Garde les tâches "faciles" pour les moments où tu sais que tu auras moins d'énergie (par exemple après le déjeuner).



Établir une routine



La **routine** est en quelque sorte le **résultat de toutes les actions que tu auras mises en place**. Elle te permettra de renforcer cette discipline si importante. Elle n'a pas besoin d'être farfelue ou très longue (5 min maximum). Les **meilleures routines** sont souvent les plus **simples**. Celle-ci peut également être adaptée et varier légèrement suivant les différents moments de la journée. **Elle doit être propre à toi, cela doit être un plaisir !**

Pour terminer, n'oublie pas que ce sont les petites actions qui font les grands changements !

ÉTAPE 4 : GÉRER LE STRESS

7

Le **stress**, contrairement aux **idées reçues** est **bon pour notre santé**. C'est lui qui nous pousse à passer à l'action, qui nous fait nous surpasser. À l'inverse, trop de stress nous fait perdre nos moyens. Pour la procrastination et même dans la vie en général, c'est la même chose : le stress ponctuel est bon mais lorsqu'il devient chronique, c'est dangereux.

On distingue 2 stress : le stress extrinsèque qui provient de l'extérieur et le stress intrinsèque qui provient de l'intérieur, de nos pensées. Voyons comment agir dessus :

Enlever les distractions

Les **distractions** sont des **stimulations constantes** qui nous perturbent au quotidien et nous empêchent d'être productifs. Nos sens sont à longueur de journée sur-stimulés, prenons l'exemple d'un téléphone portable simplement posé sur le bureau dont les notifications sont activées :

La vue : l'écran s'allume automatiquement dès qu'il reçoit une notification. Celles-ci sont composées de couleurs attractives pour le cerveau (le rouge pour YouTube, multicolors pour Instagram, le bleu pour Facebook, le jaune pour Snapchat, etc). Tout est fait pour attirer notre œil.



L'ouïe : Chaque notification déclenche un son bref, audible et facilement reconnaissable pour notre oreille. Notre cerveau détecte ce son et ne peut y faire abstraction comme s'il s'agissait d'un danger. C'est une forme de protection de notre cerveau.

Le toucher : la vibration du téléphone crée une nouvelle stimulation pour notre cerveau, qui l'interprétera comme une alerte à laquelle il faut prêter attention.

On pourrait ajouter l'**odorat** : par exemple si quelqu'un est en train de cuisiner, l'odeur parvient jusqu'à vos narines et la sensation de faim vous arrive et vous ne pouvez plus vous concentrer.

Je t'invite à lire mon article de blog qui traite de l'environnement de travail ici : <https://www.florian-coquereau.fr/5-conseils-pratiques-pour-aider-votre-enfant-a-mieux-sorganiser-dans-ses-devoirs>

Débloquer ses croyances limitantes



C'est la partie à la fois la plus importante et la plus complexe de cet e-book : les croyances limitantes. Ce sont ces pensées qui nous freinent et nous empêchent d'accomplir nos rêves. Tout le monde en a, mais peu de personnes parviennent à les changer. Cela nécessite une réelle introspection et cela ne se fait pas en claquant des doigts.

Ces croyances amènent à des sentiments qui amènent à des actions, c'est un principe de base. Par exemple : *"je suis nul en maths car toute ma famille est nulle en maths et de toute façon j'ai eu une mauvaise note à mon premier DS de maths. Bref, les maths, ce n'est vraiment pas pour moi..."*

Cette croyance, issue de l'expérience de nos parents, de ce qu'a pu nous dire le professeur sur **UNE évaluation à UN moment précis sur UNE notion** ne reflète pas notre niveau. **Elle reflète juste ton niveau à un instant T.** Pourtant, ces pensées vont déterminer ton avenir scolaire en maths jusqu'à la fin de tes études.

La meilleure manière de sortir de ces croyances limitantes est de se faire accompagner, tu gagneras du temps, de l'énergie et surtout, tu y arriveras.

**CROYANCES
LIMITANTES**

PEUR

PROCRASTINATION

PENSÉES

SENTIMENTS

ACTIONS

**CROYANCE
MOTIVANTE**

CONFIANCE

TRAVAIL

ÉTAPE 5 : LA LOI DE PARETO

La **loi de PARETO**, ou **règle des 80/20** nous dit que **80% des résultats proviennent de 20% des efforts ou des causes**. C'est une excellente nouvelle car elle nous dit qu'il ne faut pas beaucoup d'efforts pour obtenir de gros résultats. Ici, cela veut simplement dire que 20% des actions que tu mettras en place t'apporteront 80% des résultats que tu attends. Cela paraît trop beau comme ça mais cela fonctionne vraiment et je vais te le prouver !

Comment appliquer la loi de PARETO pour arrêter de procrastiner ?

La **première étape** et la **plus importante** est d'**identifier** ce qui te fait **procrastiner** : les distractions, le manque de motivation, trop de stress, le perfectionnisme omniprésent, etc. Quand tu vas chez le médecin, le plus important est qu'il identifie ton problème pour te donner les bons médicaments. Ici, c'est la même chose, une fois que tu auras identifié ton vrai problème, tu pourras utiliser les bons outils pour t'en sortir. **Et comme le dit la loi de PARETO, si tu agis sur 20% des causes, donc la cause principale de ta procrastination, alors tu auras déjà fait les 3/4 du chemin.**

Exemple concret

80/20

Tu es en seconde générale, tu as le DS de fin de semestre dans 2 semaines, tu ne le sens pas car tu as déjà eu des mauvaises notes aux précédents DS. En plus, ce DS est déterminant pour savoir si tu peux passer en première avec option maths pour ensuite intégrer l'école dont tu rêves. L'enjeu est immense, mais tu n'arrives pas à te mettre au travail dès maintenant pour anticiper et rattraper ton retard. Comment faire ?

Étape n°1 : Identifie les causes de ta procrastination

Ici, on remarque plusieurs choses : tu as **perdu confiance en toi** à cause des mauvaises notes que tu as eues en maths. Tu as un objectif long terme fort (bon point) qui est d'accéder à l'école dont tu rêves mais tu **manques d'objectifs court terme** pour te motiver alors que ton DS n'est que dans 2 semaines.

Étape n°2 : Propose un plan d'action

Dans ce cas précis, il faudra travailler sur 2 choses qu'on a déjà vues dans cet e-book : travailler sur tes croyances limitantes et fixer des objectifs à moyen et court termes.

Croyances limitantes : tu as perdu confiance en toi à cause des dernières évaluations que tu as ratées. Remémore-toi ces moments : Étais-tu dans un bon état de forme ? Avais-tu bien dormi la nuit d'avant ? Avais-tu bien révisé pour ton DS ? Le DS était-il difficile ?

Repars des bases que tu connais : tu te rendras compte que tu es bien plus compétent que tu ne le crois. **Tu dois avoir l'intime conviction que tu vas y arriver !**

Objectifs à court et moyen termes : Fais-toi un tableau ou un agenda où tu écriras chaque jour des actions à mettre en place pour séquencer tes révisions. Par exemple : Semaine 1 - reprendre les anciens DS et refaire les exercices où j'ai été en difficultés. Semaine 2 - lundi : refaire les exercices du chapitre 1, etc.

Étape n°3 : Passe à l'action et garde la motivation

Il n'y a plus qu'à ! Tu as les cartes en main pour **réussir ce DS** alors maintenant il faut se mettre en action. Assure-toi de rester motivé : rappelle-toi pourquoi tu le fais quand tu n'as pas envie de travailler. Représente-toi le travail que cela te demande : quelques heures par jour pendant 2 semaines : ce n'est rien sur une année scolaire, le jeu en vaut la chandelle. **Fais des pauses** lorsque tu sens que cela devient trop pour toi. Réajuste tes objectifs régulièrement.

Alors, tu vois bien que ce n'est pas bien compliqué !

BONUS : AUTRES CONSEILS & RÉSUMÉ

9

Si tu es arrivé jusqu'ici, BRAVO ! Tu as déjà fait une partie du chemin. Pour te récompenser d'être arrivé jusqu'ici, voici des conseils supplémentaires ainsi qu'un résumé pour t'apporter encore plus de valeur.

Motivation INTRINSÈQUE > Motivation EXTRINSÈQUE

La **motivation intrinsèque**, qui naît du **plaisir** ou de l'**intérêt personnel** pour une activité, est plus **durable** et **profonde** que la **motivation extrinsèque**, souvent **basée sur des récompenses ou des pressions extérieures**. Lorsqu'une personne agit par passion ou par satisfaction personnelle, elle est plus résiliente face aux obstacles et moins dépendante des circonstances extérieures. En revanche, la motivation extrinsèque peut s'effacer dès que les incitations disparaissent ou que les récompenses deviennent insuffisantes. **Cultiver un intérêt authentique garantit donc un engagement plus fort et plus pérenne dans les efforts.**

Par exemple : *un élève pour qui la motivation sera d'atteindre l'école d'ingénieurs dont il rêve aura beaucoup plus de facilités à se mettre au travail qu'un élève pour qui sa seule motivation est de rendre fiers ses parents qui ont payé ses études.*

Créer une routine

La **routine** est un outil si puissant qu'elle te permettra de **garder une discipline à toutes les épreuves**. Au début, cela te demandera peut-être beaucoup d'efforts pour garder cette routine, mais si elle te convient et que tu t'accroches les prochains jours, alors elle **deviendra ton meilleur allié**.

Seules les **personnes constantes dans leur travail obtiennent les meilleurs résultats** et la routine te permet de **garder cette constance** sans avoir l'impression de dépenser énormément d'énergie. Elle doit combiner le **plaisir et l'habitude**. Autre chose : ne culpabilise pas si un jour tous les 6 mois tu ne fais pas ta routine, c'est complètement ok de ne pas la suivre à la lettre tous les jours de l'année.

Bien t'entourer

S'il y a bien un conseil que tu dois retenir, c'est celui-ci : **entoure-toi des personnes qui te tirent vers le haut**. Premièrement, bien s'entourer devrait être notre priorité. Entoure toi des personnes qui ont des **objectifs similaires aux tiens** et n'aie pas peur de **laisser les relations qui te tirent vers le bas**. Parfois, ce n'est pas facile de les identifier mais crois-moi, le jeu en vaut la chandelle.

Je parle ici de tes proches : ta famille, tes amis, tes camarades de classe, etc. Alors tu me diras que parfois, on n'a pas le choix et tu as raison. Néanmoins, on peut toujours faire en sorte de limiter nos relations néfastes et **privilégier des relations de qualité**.

Une **famille** qui te **soutient dans les moments difficiles**, des amis qui t'aident dans les matières où tu es en difficulté, des profs qui t'accompagnent, toutes ces relations saines te permettront de réussir tout ce que tu entreprends.

Cultive des relations saines et entretiens-les, c'est super important. Sois bienveillant avec les bonnes personnes et elles te le rendront.

Seul, on va plus vite, et ensemble, on va plus loin !

my
DAILY
ROUTINE

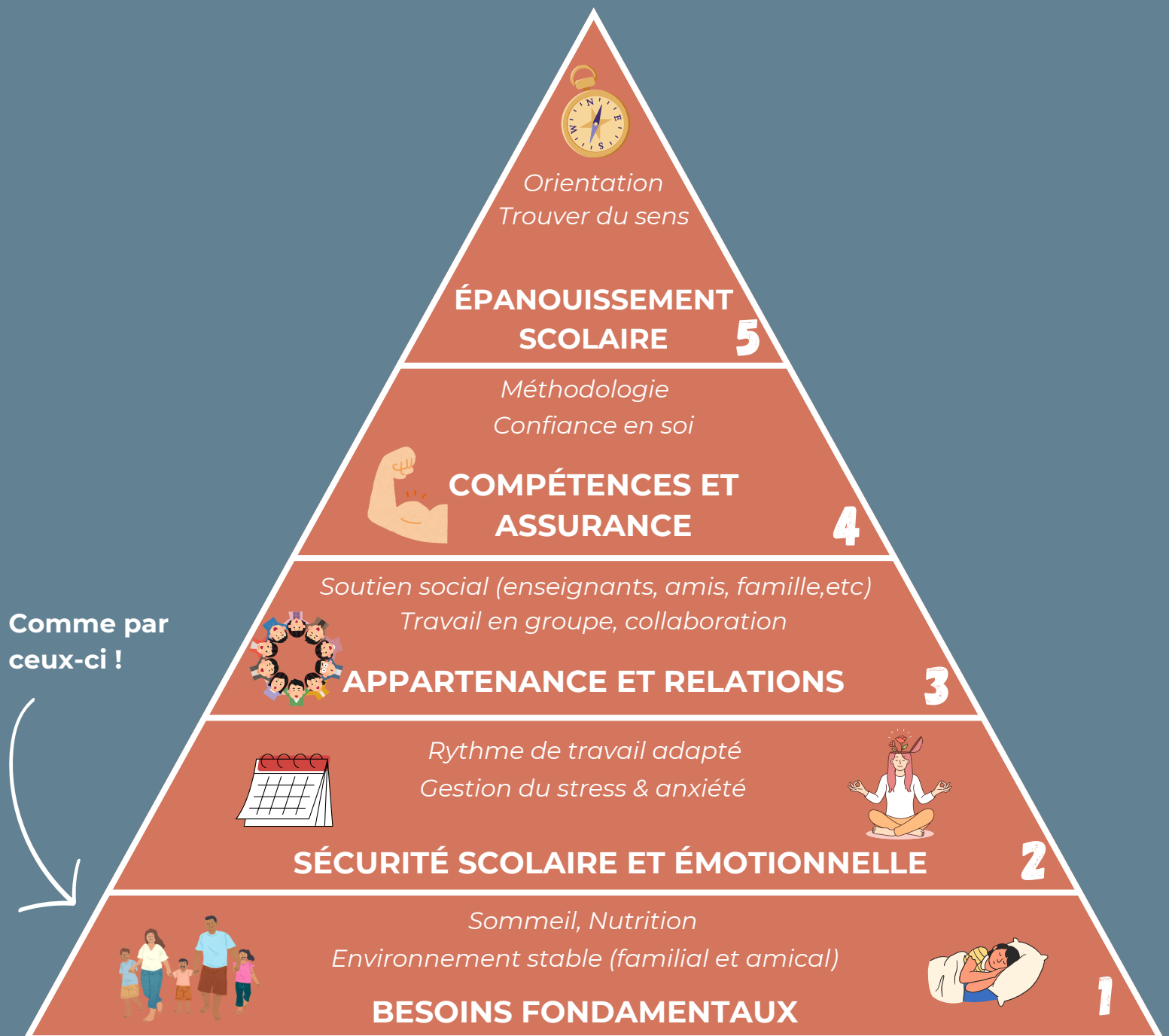


RÉSUMÉ

Pour résumer tout ce que je viens de t'expliquer, je ne vais pas écrire davantage mais plutôt illustrer à l'aide de la **pyramide de Maslow** dans une version **revisitée**.

Si tu ne connais pas la pyramide de Maslow, c'est un **modèle qui classe les besoins humains en 5 niveaux des plus fondamentaux (manger, dormir, etc.) aux plus élevés (réalisation de soi)**.

Cette théorie nous dit que les **besoins inférieurs doivent être satisfaits en premier** avant de se concentrer sur les supérieurs. Ici, le principe est le même : **tu devras t'assurer que les niveaux inférieurs sont accomplis avant de t'attaquer aux niveaux supérieurs**. Tu verras, dès lors que tu accomplis les premiers niveaux, 80% du travail sera fait (cf. Loi de Pareto).



PYRAMIDE DES BESOINS SCOLAIRES

CONCLUSION

VOILÀ, tu es arrivé au bout de cet e-book !

J'espère que tu auras appris des choses et que tu auras maintenant des pistes pour améliorer ton quotidien.

MAINTENANT, À TOI DE JOUER !



Si jamais tu souhaites aller plus loin et te faire accompagner pour vaincre cette procrastination qui t'empêche d'atteindre tes objectifs ou encore découvrir quelle orientation est la bonne pour toi, je te propose de me contacter pour qu'on échange ensemble !



@ contact@florian-coquereau.fr

☎ 06 42 95 15 34

🌐 <https://www.florian-coquereau.fr/>

Retrouve moi sur les réseaux :



À BIENTÔT !

