

LUTTER CONTRE LA PROCRASTINATION

Trouver la motivation pour se mettre au travail

Orientation et réussite des étudiants

Vanessa PORRET



En perte de motivation, voici les clés pour la retrouver et ne plus la perdre !

Tout d'abord, activez ces deux leviers :

– **le plaisir**: il faut absolument en trouver dans chaque séance de travail pour vous éviter de rechercher sans cesse du plaisir ailleurs et de procrastiner.

– **l'organisation et la méthode** : mieux organiser votre temps de travail peut vous permettre de mieux vous concentrer et de mieux mémoriser.

Vous devez également percevoir la valeur de vos engagements :

« La valeur que vous accordez à une activité conditionne l'importance de l'effort que vous y consacrez. Si vous jugez que l'activité vous permettra d'atteindre certains buts, la motivation sera au rendez-vous. » Bernard Dionne, L'essentiel pour réussir ses études, éditions Chenelière Education

1- Découvrez quels sont vos « starters »

Un « starter » est comme « une tâche préliminaire qui va favoriser le passage à l'action » ; par exemple, un rituel qui, une fois accompli, sonnera le temps de vous attabler à votre bureau pour commencer à travailler : vous servir un thé ou une tasse de café, débarrasser votre plan de travail de tout ce qui ne concerne pas la tâche à accomplir ou tout autre activité (dont vous savez limiter facilement la durée) et qui vous aidera à vous « mettre en situation ».

Attention donc à deux pièges : votre « starter » ne doit pas vous détourner de votre objectif initial (si ranger votre bureau vous prend nécessairement deux heures voire plus, changez d'idée) et il doit vraiment jouer le rôle de déclencheur (et donc diminuer le stress lié au fait de vous mettre à travailler).

2- Planifiez votre temps de travail

C'est la meilleure façon d'utiliser le levier de l'organisation. Planifiez tous les jours votre emploi-du-temps, ce qui vous permettra d'organiser le temps libre qui n'est pas occupé par les cours.

(Méthode planning : voir dans le chapitre LA TRANSITION LYCEE UNIVERSITE, le cours « Apprendre à s'organiser »)

Grâce à ce planning :

- Vous reprenez votre vie en main, vous ne subissez plus, vous agissez et psychologiquement, cela change tout ! Il est en effet beaucoup moins dur de se mettre à travailler si on l'a décidé.
- Le planning vous montre que le travail a un début et une fin. Et aussi qu'il vous reste parfois du temps libre qui peut être consacré à autre chose que votre scolarité : loisir, détente, lecture, sortie.

3- Tenez compte de vos rythmes personnels

Sollicitez votre cerveau quand vos capacités de concentration et de mémorisation sont les meilleures. Choisissez votre tranche horaire selon vos capacités et votre emploi du temps. Chacun a son propre rythme, certains peuvent être plutôt « du matin » et ils peuvent avoir intérêt à se lever plus tôt pour revoir un cours ou faire des exercices. D'autres seront plus à l'aise en soirée. Dans ce cas, veillez à ne pas trop décaler votre horaire de coucher.

Accordez de l'importance à vos besoins physiologiques comme votre sommeil et votre alimentation. Votre sommeil devra être régulier et votre alimentation équilibrée. Si vous rencontrez des difficultés d'ordre psychologiques, financières et/ou sociales, elles impacteront nécessairement votre scolarité. N'hésitez pas à vous saisir des accompagnements gratuits proposés par l'Université : infirmière sur chaque site de l'IUT et SSU (Service de Santé Universitaire).

4- Le plus dur, c'est de démarrer

N'entamez pas votre journée par des activités trop "addictives" que vous aurez du mal à arrêter : Internet, mails, réseaux sociaux... les tentations sont grandes !

Trouvez plutôt de petites activités simples : boire une boisson chaude (réconfort !), faire un tour sur votre balcon ou votre jardin... n'hésitez pas à instaurer un petit rituel qui marquera le début de vos journées.

5- De la régularité

Mieux vaut travailler un peu tous les jours car la régularité crée des automatismes. Cet effet d'habitude va vous emmener sur un terrain connu.

La mémorisation a aussi besoin de répétition. Chacun sa méthode mais en travaillant tous les jours, vous aidez votre mémoire à engranger tranquillement les connaissances.

Travailler tous les jours permet aussi d'avancer pas à pas dans la compréhension de notions difficiles. Vous vous attaquez à une première difficulté, puis à une autre, et une autre... et vous finissez par maîtriser des sujets complexes. Vous évitez le découragement, vous faites des progrès et cela vous donne envie de poursuivre le travail.

N'attendez donc pas la veille pour attaquer un problème difficile, vous risqueriez d'y passer la nuit, mais allez-y par petits bouts.

6- Muscler et soigner votre concentration

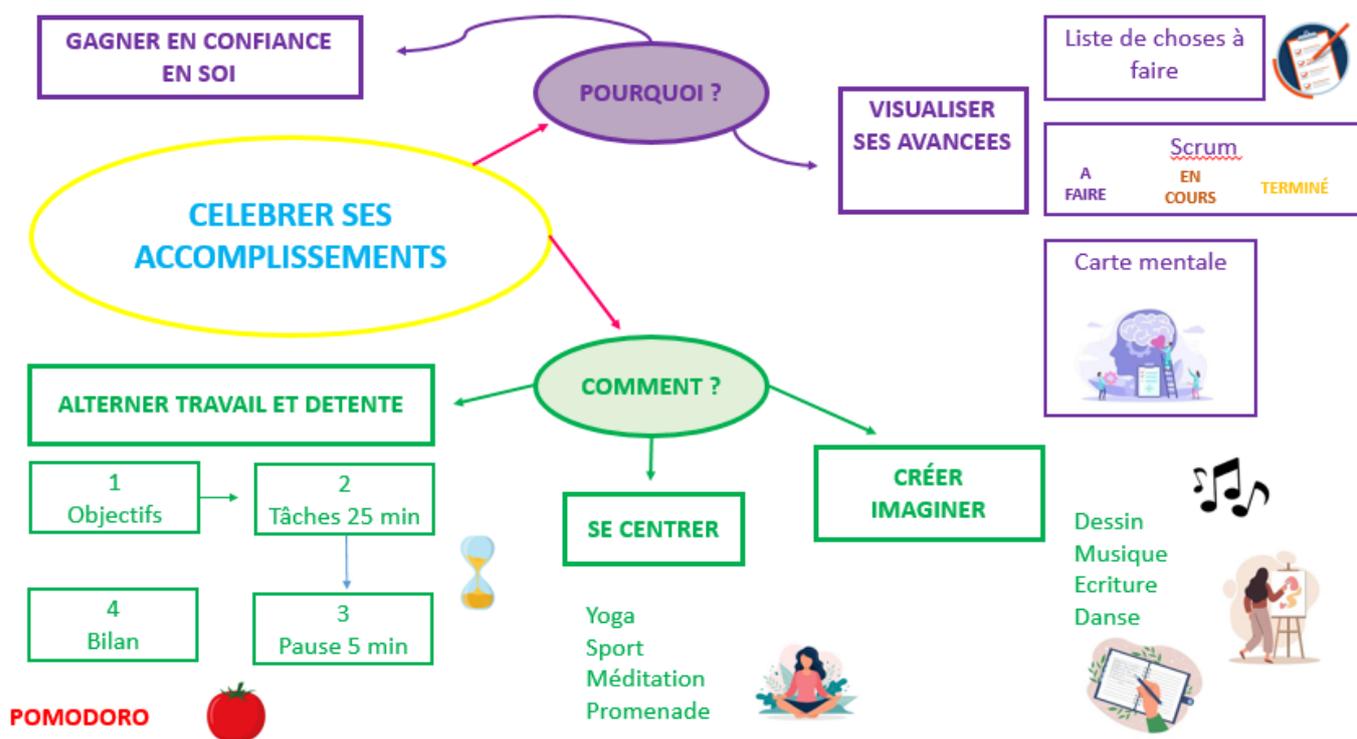
Le manque de concentration est une grande cause de découragement dans les études. Il vous faut donc :

- **muscler votre concentration.** Pour cela, commencez par repérer combien de minutes vous parvenez à rester concentrés sur le même sujet. Cela peut être au bout de 5, 10, 15 minutes... Mais vous pouvez progressivement augmenter ce temps en vous exerçant chaque jour à vous concentrer rapidement. Quand votre esprit s'évade, ne tentez pas de lutter, respirez à fond, étirez-vous, stoppez la tension quelques secondes, puis recommencez.

- **chasser les distractions.** Eteignez votre téléphone portable et quittez tous les réseaux sociaux.

7- Tout travail mérite salaire récompense

Après un cours, prenez le temps de vous détendre et de vous encourager à poursuivre. Pour cela, octroyez-vous une récompense qui saura vous motiver : regarder une série, manger votre plat préféré, passer un coup de fil à un ami etc...



Hélène Weber – Donnezdusens.fr

8- Redonner du sens à vos études

Planification, régularité, concentration, d'accord, mais pour que tous ces efforts fonctionnent, il faut se donner un but et ce dernier peut être de plusieurs formes :

- Obtenir la moyenne dans une matière où vous ressentez des difficultés
- Réussir son semestre
- Expérimenter le travail en mode gestion de projet
- Etc...

En effet, vous n'êtes pas tous au même stade de réflexion dans la construction de votre projet professionnel. Rien ne sert de stresser, il vous faut adopter la méthode « step by step » sans pression mais avec un but pour vous motiver.

Lutter contre la démotivation et la procrastination est tout à fait possible. La première étape consiste à reprendre confiance en soi.

Pour cela, 2 étapes :

1/ Une stratégie pour analyser sa démotivation

Voici les 4 types de besoins non satisfaits à l'origine de cette démotivation :

- **Les besoins physiologiques et psychoaffectifs :**
 - conditions de vies précaires ;
 - santé fragile ou négligée ;
 - Excès de stress.

- **Le besoin d'attribuer de la valeur aux activités pédagogiques :**
 - enseignements vécus comme sans intérêt ;
 - enseignements vécus comme inutiles ;
 - enseignements qui ne permettent pas aux étudiants de se socialiser sereinement.

- **Le besoin de se sentir compétent :**
 - environnement d'apprentissage vécu comme désordonné ;
 - compétences transversales ou prérequis non maîtrisés.

- **Le besoin d'autonomie :**
 - étudiants qui ne sont pas acteurs de la construction de leur projet d'études et/ou de leur projet professionnel.
 - enseignements vécus comme infantilisants.

2/ Les solutions

N'hésitez pas à visiter les différents chapitres « apprendre à s'organiser » et « apprendre à apprendre ». Ce sont des pistes à explorer !

Mon conseil serait de mettre en place les stratégies suivantes :

- Stratégies d'apprentissage : pour comprendre, mémoriser et réfléchir
- Stratégies d'organisation : pour focaliser son attention, définir et hiérarchiser ses objectifs et planifier ses tâches
- Stratégie d'orientation : pour définir ses goûts et ses talents, affirmer ses valeurs, donner du sens à ses projets
- Stratégie de motivation : pour identifier ses difficultés, prendre des initiatives, oser se tromper, apprendre de ses erreurs et persévérer

Sans oublier de ne pas rester seul, de demander de l'aide et de se faire accompagner. La démotivation n'est pas uniquement le signe de votre fainéantise mais plutôt une série de faits bloquants. A vous de découvrir ce qui vous freine !

Vanessa Porret

En charge de l'orientation et de la réussite des étudiant.es de l'IUT Lyon 1

vanessa.porret@univ-lyon1.fr

06.72.46.78.28

Ressources :

Hélène Weber, 30 outils pour bien démarrer mes études aux éditions Vuiber

<https://www.reussirmavie.net>

[Hélène Weber : donnez du sens](#)