



CHAPITRE 4

Je n'arrive pas à m'y mettre, que faire ?

Tu rentres chez toi après les cours, et **tu traînes avant de te mettre au travail**.

Tu as décidé de reprendre tous tes cours, de faire les exercices pour le lendemain, d'apprendre tes démonstrations de cours, de t'avancer pour ton devoir maison... et finalement tu as perdu une heure sur les réseaux sociaux, tu as passé une heure au téléphone avec ta copine, tu es resté assis à ton bureau en dessinant, tu ne sais même plus à quoi tu as passé ton temps et il est 22h, **tu n'as rien fait**.

Cela fait 10 jours que tu as ce devoir à rendre pour demain lundi, il est 20 heures dimanche soir et tu t'y mets, à la va-vite, en mode stress, avec une bonne dose de mauvaise conscience. Tu n'arrives pas à réfléchir, finalement tu appelles un copain pour qu'il t'envoie son devoir en photo et tu le recopies.

Et tout cela te provoque un malaise ? **Tu n'es pas content de toi ?**

Si tu te reconnais, c'est que tu es concerné par la **procrastination**. Je t'invite à regarder cette vidéo, très drôle, qui montre avec humour les tribulations et les affres d'un procrastineur. https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator/transcript?embed=true&language=fr

(Comme cela, tu auras une bonne raison de trainer sur YouTube. Et cela te fera bosser ton anglais.)

La **procrastination**, c'est le fait de toujours remettre à plus tard. « Pourquoi faire aujourd'hui ce qui peut être fait demain ? »

Si tu as cette habitude, elle repose peut-être sur la **croyance que « je travaille mieux sous pression »**, et sur une expérience au lycée, dans laquelle tu as eu une très bonne note en t'y prenant au dernier moment, et dont tu as fait une généralité. C'est ce qu'on appelle « une fausse croyance » (même si cette terminologie est curieuse). En tout cas, en prépa, cela ne te réussira pas. **Mais c'est difficile de changer d'habitude !** D'un côté, le plaisir et la satisfaction immédiate, de l'autre côté, une tâche ardue pour réaliser un objectif lointain et parfois peu clair (qu'est-ce que tu feras dans cette grande école, quel avenir professionnel ?)

Une autre raison qui pousse à la procrastination, c'est **l'ampleur de la tâche**. Le travail à faire semble interminable, trop long, tu ne vois pas par quel bout le prendre. Tu te sens peut-être incapable d'y arriver. Les « je suis nul » te trottent dans la tête ?

Alors que faire ?

La chose la plus importante est de commencer. Il ne s'agit pas de faire ton devoir à la maison en entier, mais de commencer ton devoir à la maison, **pendant 10 minutes.** Tu vas y réfléchir 10 minutes, et puis tu t'arrêteras. Ou pas. Tu vas sûrement te rendre compte que finalement ce n'est pas si désagréable et continuer un peu. Et tu seras très satisfait.

C'est ce qu'on appelle « **la méthode des petits pas** ». « Quel est le plus petit pas possible que je peux faire ? »

Fixe-toi des objectifs réalistes, et après, divise encore tes objectifs, pour qu'ils soient vraiment réalistes. Par exemple « pendant 10 minutes je travaille tout le chapitre du cours de maths », en « pendant 10 minutes, je travaille le premier théorème du cours ». Et si tu les dépasses, tu en tireras une grande satisfaction.

Prévois-toi des récompenses, pour que ton cerveau associe travail et plaisir. « Je travaille 10 minutes et je réponds à mes messages ».

La motivation est souvent plus forte le matin. Le samedi ou vendredi soir, prévois ce que tu feras le lendemain matin, fais-toi un planning, ou une liste. Et quand tu te lèves le matin, tu y vas, sans te poser de questions.

Pour ton travail de la semaine, **organise-toi**. Prévois les plages de travail, mais pas le contenu précis, sinon tu risques d'y mettre trop de choses et de recommencer à procrastiner devant l'ampleur de la tâche.

Imagine précisément comment tu vas travailler, **où, quand, combien de temps.**

Voici un exemple de planning concernant l'organisation du travail personnel pour un gros procrastineur en « désintoxication » : (inspiré des prépas MPSI, à adapter bien sûr !)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
19h-19h20	Maths	Chimie	SI/Info	Maths	Anglais
Pause					
20h-20h30	Physique	Maths	Physique	Chimie	Maths
Pause					
21h-21h30	Anglais	Physique	Français	Physique	Physique

Tu remarqueras que cela ne fait finalement qu'1h 20 de travail par jour, contre 1h de pause et en plus du temps libre après 21h30. Donc plus de pauses que de travail.

Ne précise pas ce que tu feras pendant le temps de chaque matière. Sinon, tu risques de te remettre la pression.

Félicite-toi si tu tiens ce premier planning ! Au fur et à mesure, tu pourras travailler davantage.

Pendant ta semaine, réserve un moment où tu ne travailles pas, avec bonne conscience ! Par exemple le samedi après-midi si tes devoirs surveillés sont le samedi matin.

Et pense-y quand tu as une baisse de motivation.

Si tu n'arrives pas à t'y mettre malgré tout, **tu peux te faire aider**, par tes parents, un ami, qui « te rappellera à l'ordre », à qui tu pourras confier ton téléphone si c'est une tentation quand tu travailles.

