

Comprendre sa procrastination pour reprendre la main

Module adaptatif

~20 min

La procrastination est presque toujours combattue à coups de volonté, de recettes toutes faites et de culpabilité. Ce module prend le chemin inverse. Il aide chacun à comprendre pourquoi il repousse telle tâche précisément, à débusquer le bénéfice caché qui entretient le report, puis à trancher en conscience, y compris en décidant clairement d'abandonner la tâche. Cette lucidité sur la procrastination, suivie de leviers d'action très concrets, remet le choix au centre.

— OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- 01 Comprendre pourquoi l'on procrastine une tâche précise, grâce à trois questions qui révèlent la cause, le bénéfice caché et le risque redouté.
- 02 Être au clair sur les tiraillements intérieurs qui nous bloquent, et choisir en Maître d'agir ou de renoncer définitivement à la tâche.
- 03 Passer à l'action : découper la tâche en petits pas, couper les distractions, plonger avec la règle des cinq secondes.
- 04 Faire de l'IA un partenaire contre la procrastination, sans lui déléguer ce qui fait grandir et donne satisfaction.

— PUBLIC CONCERNÉ

Tous ceux dont une tâche importante glisse sans cesse au lendemain, et qui veulent savoir quoi faire.

- **Prérequis** : aucun

— DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l'apprenant.

- 1 **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l'entraînement.
- 2 **Vidéo d'expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.
- 3 **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l'autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.
- 4 **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l'apprenant ou choisie parmi les propositions.
- 5 **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

— ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l'engagement formulé et, le cas échéant, les activités d'apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d'au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- « Maître en soi » qui écoute puis arbitre les clans POUR / CONTRE — méthode Afthonios, inspirée de l'Internal Family Systems (Richard Schwartz).
- Grille des 3 questions pour rendre visibles les vraies raisons de procrastiner CETTE tâche — méthode Afthonios.
- Règle des 5 secondes (5-4-3-2-1) pour plonger dans l'action — Mel Robbins (2017).
- Réduire la friction et couper les distractions — James Clear, Atomic Habits (2018).

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Piers Steel — méta-analyse sur les causes de la procrastination, Psychological Bulletin
- Mel Robbins — « The 5 Second Rule » (2017), compte à rebours 5-4-3-2-1 pour passer à l'action
- Concept de bénéfice secondaire — Sigmund Freud (psychanalyse)
- Gollwitzer & Sheeran (2006) — plans « si... alors... » et passage à l'action