

# VAINCRE LA PROCRASTINATION

La procrastination, c'est comme cette ombre sournoise qui se glisse dans ta journée pour voler ta productivité. **On est tous et toutes passé.e.s par là, à repousser au lendemain des tâches importantes**, surtout lorsqu'on reprend les études à l'âge adulte, jusqu'à en faire une mauvaise habitude.

Hé, bonne nouvelle ! Il existe des techniques pour vaincre la procrastination et libérer tout ton potentiel. Dans cet article, on te dévoile trois étapes cool à suivre pour mettre la procrastination hors-jeu et reprendre le contrôle total de ton temps et de tes objectifs, même en jonglant avec les obligations de la vie adulte. Allons-y!

## Qu'est-ce que la procrastination ?

**La procrastination est le fait de remettre à plus tard des tâches importantes ou prioritaires au profit d'activités plus agréables ou moins exigeantes.** C'est un comportement qui peut entraîner un stress accru, une diminution de la productivité et des difficultés à atteindre ses objectifs.

Quand on cède à la procrastination, surtout en jonglant entre vie pro, étude et famille, on évite souvent nos devoirs, ce qui peut causer des ennuis à long terme. Comprendre comment ça fonctionne est crucial pour la combattre et gérer son temps au top !

## Voici les étapes pour vaincre la procrastination

### Étape #1 pour vaincre la procrastination : comprendre les racines de la procrastination

Pourquoi traîne-t-on des pieds ? Le manque d'information ? Un problème de motivation ? Le perfectionnisme ? Peur de se planter ? L'ennui ? Juste une mauvaise habitude ? **En résumé, lorsqu'on procrastine, on veut généralement éviter l'inconfort !**

Notre cerveau préfère le familier, le rassurant et les récompenses instantanées. Donc, si une tâche n'est pas plaisante ou si le résultat tarde, on la remet à plus tard. Par exemple, tu penses à reprendre les études, mais tu procrastines pour remplir ta demande d'admission. T'inquiète, c'est normal ! Les efforts pour obtenir le diplôme ne sont pas aussi séduisants que ta routine confortable actuelle.

On te conseille d'explorer tes motivations profondes, surtout si tu fais un retour aux études. **Tu peux faire une séance d'introspection, car apprendre à mieux te connaître, c'est déjà un grand pas vers la solution.**

Pour ce faire, prends 5 minutes de ton temps pour lister les raisons qui te poussent à procrastiner. Ensuite, face à cette liste, écris les victoires que tu remporteras une fois ces tâches reportées accomplies. **Comprendre et visualiser un avenir plein de succès va booster ta motivation mentale !**

## **Étape #2 pour vaincre la procrastination : développer des stratégies de productivité**

Maintenant que tu as compris les raisons de ta procrastination, il est temps de passer à l'action ! Voici quelques conseils pour vaincre la procrastination :

1. **Se fixer des objectifs:** Elle te permet de visualiser ton avenir. En te projetant et en établissant un plan, tu boostes ta motivation.
2. **Faire une *to-do-list*:** Elle peut sembler intimidante, mais elle t'aide vraiment à t'organiser. C'est super gratifiant de voir des tâches déjà accomplies ! Ça te donne le sentiment d'avancer !
3. **Utilise la méthode Pomodoro:** Une technique d'apprentissage efficace pour mieux gérer ton temps.
4. **S'entourer des bonnes personnes :** Ton cercle social influence ta procrastination. Entoure-toi de personnes motivantes ou de partenaires d'étude pour booster ta productivité.

En développant ces stratégies, tu pourras mieux gérer ton temps et ta motivation. Si tu cherches d'autres conseils pour vaincre la procrastination, l'équipe de ChallengeU te donne ses astuces pour une journée productive, ici.

## **Étape #3 pour vaincre la procrastination : cultiver des habitudes et des routines positives**

Avoir une stratégie, c'est important, mais ce n'est pas suffisant. Il faut également des habitudes solides qui perdurent dans le temps. En voici quelques-unes :

1. **Éviter les distractions :** C'est un défi, mais trouver un endroit calme ou établir une routine solide peut t'aider à vaincre la procrastination.
2. **Faire de l'exercice physique.** Le proverbe « Un esprit sain dans un corps sain », c'est du sérieux!
3. **Bien manger :** Ton alimentation a un rôle important sur ta capacité à te concentrer et à mémoriser les informations.

4. **Se récompenser** : Prendre soin de toi est tout aussi important que d'être productif! Accorde-toi une pause bien méritée une fois la tâche terminée.

Le secret des habitudes efficaces réside dans la répétition. Plus tu répètes une action, plus elle devient automatique. Sois patient.e et persévérant.e dans la mise en place de ces nouvelles habitudes.

### **Conclusion : ta procrastination, fruit de tes décisions !**

En résumé, instaure un environnement favorable. Que ce soit en faisant le tri dans ton espace de travail, en éliminant les distractions, en élaborant des stratégies ou en t'entourant de personnes motivantes, **crée un environnement propice à la réussite.**

N'oublie pas de te récompenser pour tes progrès. Que ce soit en te permettant une pause bien méritée ou en te faisant plaisir avec une petite récompense, **chaque petite victoire compte !**

Tu es donc armé.e pour vaincre la procrastination et atteindre tes objectifs avec brio! Si tu envisages un retour aux études secondaires, tu peux même t'inscrire avec ChallengeU pour terminer ton secondaire.