

COMMENT J'ÉVITE DE PROCRASTINER ?

Les informations essentielles - *Camille Benoit, Psyadom*

5 Conseils pour lutter contre procrastination :

1. Fractionner le travail en sous-tâches. Faire des *to-do lists*,
2. Echelonner le travail dans le temps et s'octroyer des pauses régulières,
3. Métacognition: prendre conscience des facteurs qui nous incitent à procrastiner et des facteurs qui nous aident à nous mettre au travail,
4. S'imposer une routine,
5. S'octroyer des récompenses immédiates définies à l'avance. Se féliciter de chaque tâche barrée sur sa to-do list.

La technique Pomodoro

Francesco Cirillo, célèbre procrastinateur, a inventé la technique "pomodoro" alors qu'il était étudiant en médecine. Sa quantité de travail était massive. Face à l'ampleur de la tâche, il avait tendance, comme nous tous, à procrastiner, à repousser à plus tard.

La tomate que l'on coupe en tranches est une métaphore de cette technique: il divisait ses séances de travail en sous-séances courtes (25 minutes), séparées par des pauses brèves de 5 minutes qu'il chronométrait également. En divisant la tâche en sous-tâches, il diminuait l'intensité de la pénibilité de la tâche. En intercalant de courtes pauses, il s'octroyait de petites récompenses régulières. Pomodoro ('tomate' en italien) car il utilisait un minuteur de cuisine pour chronométrer ses plages de travail.

En savoir plus

Vidéo : [TED Talk: Dans la tête d'un expert en procrastination](#)

Vidéo : [Let's talk: Pourquoi procrastine-t-on ?](#)