

La procrastination

Journée des services adaptés, 19 mars 2026



La procrastination

selon Antidote

Tendance à remettre au lendemain ce que l'on doit faire, par paresse, négligence, manque d'intérêt, etc.

Plan de la présentation

1. Mise en contexte
2. Survol de la problématique
3. Modèle d'intervention

Remarque L'ensemble du contenu de cet atelier a été validé par le service psychosocial du Collège Lionel-Groulx.

Expérience de recherche

Depuis 2023

Projet sur la transition entre le secondaire et le collégial en mathématiques

Constats

1. Les principales difficultés manifestées par les personnes étudiantes ne sont pas disciplinaires, mais plutôt d'ordre **organisationnel**.
2. La principale difficulté mentionnée par les personnes étudiantes est la **procrastination**.

Définition de la procrastination

Définition scientifique

Habitude de reporter **inutilement** une tâche désagréable à plus tard malgré de potentielles **conséquences négatives**.

Ce report s'accompagne toujours d'un certain degré de **souffrance**.

Définition étudiante

Report d'une tâche, peu importe la raison du report ou la nature de la tâche.

Cette définition incomplète explique parfois le sentiment de **culpabilité** ressenti.

Expérience de terrain

De 2020 à 2022 Activité favorisant la réussite 1006

De 2022 à 2025 Ateliers d'aide en mathématiques

Constats

1. Les personnes étudiantes utilisent les ressources d'aide pour des difficultés **disciplinaires**, pas pour des difficultés d'ordre organisationnel.
2. Les personnes étudiantes osent davantage exprimer leurs difficultés auprès de quelqu'un qui **ne les évalue pas**.

Point de départ de l'atelier

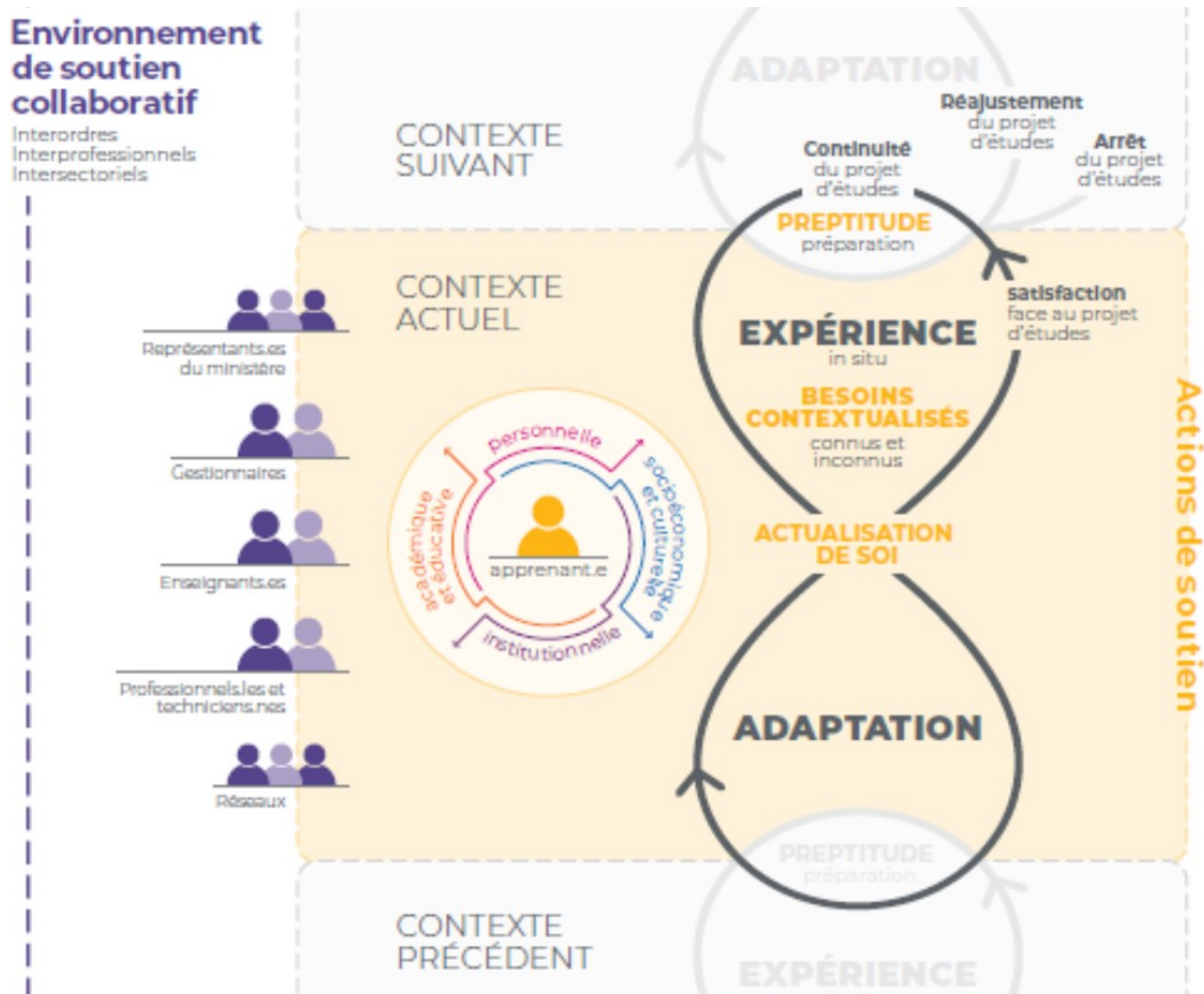
Constats communs

1. Un accompagnement efficace commence par le développement d'une **relation significative** (développée avec un encadrement et de la sécurité affective).
2. Il est naturel que la **méthode de travail que les personnes étudiantes utilisaient au secondaire** ne soit pas adaptée au collégial puisque les attentes et les contextes d'apprentissage y sont différents. Les personnes étudiantes sont parfois démunies face à ces différences et cela accentue leur procrastination.

Modèle de référence

Modèle de soutien
aux transitions
interordres réussies
(MSTR)

Université du Québec, 2025



Notre outil pour y voir clair



Lien vers le Genially

<https://view.genially.com/6835f8debfd68c7bd709f2bd/interactive-content-intervenir-face-a-la-procrastination-etudiante>