

PENSÉES ORIENTÉES VERS LE FUTUR ET PROCRASTINATION

Pensées orientées vers le futur



→ Toute pensée concernant un **événement futur**

→ Ces pensées :

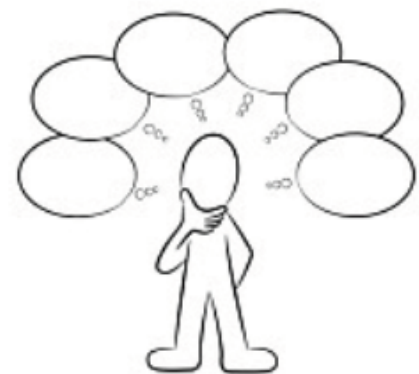
- sont fréquentes (env. 60 par jour)
 - permettent de planifier, s'organiser, se motiver, etc.
 - en imaginant les **étapes** pour atteindre un **objectif**
 - en imaginant l'objectif atteint
- p. ex. **événement futur** = rendre un rapport/devoir
imaginer les étapes = organisation, recherche des informations nécessaires, rédaction du rapport/devoir, etc.
imaginer l'objectif atteint = avoir rendu le rapport/devoir

→ peuvent être plus ou moins **détaillées** et accompagnées d'une **émotion**

Procrastination = tendance à remettre à plus tard quelque chose qu'on a prévu de faire

→ Tout le monde procrastine, plus ou moins souvent, dans un ou plusieurs domaines (travail/études, ménage, administration, etc.) et pour différentes raisons :

- lorsque la **tâche** est perçue (par rapport à d'autres activités) comme déplaisante, ennuyeuse, difficile, demandant beaucoup d'effort ou de temps, etc.
- si on est **impulsif**, facilement **distrain**, qu'on a **peur de l'échec**, qu'on **recherche les sensations** (p. ex., en faisant les choses à la dernière minute), etc.



**Comment votre manière d'imaginer le futur
influence-t-elle votre tendance à procrastiner ?**