

# La feuille de route

— Celui·celle qui sait bien qu'il procrastine



Il procrastine, en souffre, veut sincèrement s'y mettre mais ne parvient pas à sortir de l'inertie. Il reste figé devant la tâche, sans comprendre ce qui le retient. Les écrans deviennent un refuge autant qu'un piège. Il a parfois l'impression de s'auto-saboter, d'accumuler du retard en conscience, avec une culpabilité et une impression d'impuissance croissante. La démotivation s'installe, alimentée par la lente accumulation des choses non faites.



- **Conseils généraux**

La culpabilité, c'est penser que c'est de votre faute. Réfléchir de cette manière, que ce soit vous ou les personnes de votre entourage, révèle en réalité une méconnaissance des véritables mécanismes à l'œuvre. Car la procrastination n'est pas un manque de volonté. C'est un mécanisme psychologique complexe impliquant vos motivations, vos émotions, le sens des choses mais aussi la capacité à se concentrer et de la méthode de travail. Le jugement sur votre valeur et votre personnalité n'est qu'un raccourci utilisé quand on ne parvient pas à comprendre ce qui se passe. Ce dispositif elearning vous donnera les clés pour en sortir et reprendre le pouvoir sur votre vie.

- **Points d'attention**

Aborder la procrastination, c'est changer une habitude, un automatisme bien ancré. Et cela demande de prendre le temps. Je vous invite à vous méfier de l'urgence de votre situation. Elle risque de vous pousser dans des actions rapides et rassurantes à court terme mais qui perpétuent le problème de fond. Ce elearning a été conçu pour ne pas vous prendre trop de temps, mais vous avez malgré tout besoin de le parcourir dans un rythme tranquille, propice à la découverte, la curiosité et la transformation. Et soyez rassurés, à un moment donné, les choses vont s'accélérer...



## 1/ La procrastination

Vous commencerez bien entendu par ce premier module. C'est ici que vous allez enfin comprendre les mécanismes sous-jacents et comment les aborder. Vous apprendrez également en quoi le planning, la motivation ou encore la volonté sont des outils non-pertinents. Parcourez l'intégralité du module et inscrivez-vous au parcours quotidien qui le termine. Ces deux temps de formation servent à installer un nouvel automatisme de pensée et d'exposition à vos propres émotions, notamment la peur. Osez la ressentir et gardez l'esprit clair.

J'y vais ! 

Durant ce module, il est possible que vous preniez conscience que votre situation nécessite un travail de clarification et d'appropriation de vos motivations ou qu'une question émotionnelle nécessite un travail adapté. Vous serez alors redirigé.e naturellement vers les modules correspondants.

La motivation

J'y vais ! 

L'émotion

J'y vais ! 



## 2/ La méthode de travail

Après avoir clarifié les mécanismes de la procrastination, l'étape suivante consiste à se tourner vers le passage à l'action, c'est-à-dire, dans votre cas, l'étude de vos cours. Le module méthode de travail vous permettra d'explorer les trois grandes stratégies d'apprentissage, essentielles dans toutes les études : la gestion de la quantité, la compréhension en profondeur, la mémorisation à long terme. Pour chacune, seront abordés les principes fondateurs de la stratégie, des techniques concrètes directement applicables sur vos cours, la capacité d'auto-évaluation et des exercices.

J'y vais ! 

Une fois acquises, vous pourrez les mettre en pratique lors de sessions d'étude ciblées. Il vous suffira de choisir le type de session correspondant à votre objectif du moment : mémoriser un chapitre, assimiler un cours entier, comprendre une notion difficile, etc. Chaque session, de 25mn ou de 50 mn vous proposera des conseils d'étude adaptés, issus des stratégies abordées dans le module "méthode de travail". Un bon moyen de se remettre en route.

J'y vais ! 



### 3/ L'organisation

Parce qu'il faut savoir *comment* étudier avant de savoir quand et, parce qu'il est essentiel d'être prêt à passer à l'action, avant même de planifier ce qu'il reste à faire, le moment est venu d'aborder un nouvel aspect clé : l'organisation. Ce module vous permettra de découvrir des techniques pour avoir une vision claire du travail à accomplir et également, des outils pour faire des choix pertinents, des méthodes pour établir des priorités et, plus largement, tout ce qui vous aide à décider efficacement.

Bienvenue dans le module Organisation !

J'y vais !

