

PRÉVENIR LA PROCRASTINATION EN CLASSE



FRÉDÉRICK DIONNE

Psychologue clinicien
Professeur-chercheur
Université du Québec
à Trois-Rivières



ÈVE COLLIN

Étudiante au baccalauréat
en psychologie
Université du Québec
à Trois-Rivières

DES STRATÉGIES POUR AIDER LES PROFESSEURS À ENGAGER LES ÉTUDIANTS DANS LES TÂCHES SCOLAIRES

La procrastination chez les étudiants ne date pas d'hier. Depuis plusieurs décennies, elle touche au moins 50 % d'entre eux (Steel, 2007). Cette proportion pourrait même être plus élevée dans le contexte actuel, et ce pour deux raisons. D'une part, plusieurs sources de distraction, telles que les réseaux sociaux ou les plateformes de vidéo sur demande, se trouvent à l'intérieur même des outils de travail que sont l'ordinateur et le téléphone intelligent. D'autre part, les enseignements à distance, peuvent nuire à la motivation et à l'humeur des étudiants et ainsi affecter l'engagement dans les tâches scolaires (Michinov et collab., 2011).

Les conséquences de la procrastination sont multiples et préoccupantes. Une méta-analyse réalisée par Kim et Seo (2015) incluant 33 études pour un total de 38 529 participants a démontré que la procrastination était associée à une baisse du rendement scolaire. En plus d'avoir un impact négatif sur les notes, remettre constamment les tâches au lendemain peut avoir des répercussions néfastes sur le bien-être, la qualité de vie, le niveau de stress, la santé physique, l'estime de soi et la persévérance scolaire.

En milieu collégial, les services aux étudiants offrent généralement des ateliers « anti-procrastination » et de gestion du temps. Toutefois, la majorité de ces interventions visent les étudiants eux-mêmes, mais bien peu de travaux portent sur des outils pour aider les professeurs à prévenir la procrastination à l'intérieur de leurs cours. Cet article présente des stratégies pédagogiques concrètes, destinées aux professeurs et inspirées de la littérature scientifique (Ackerman et Gross, 2005 ; Corkin et collab., 2014 ; Xu, 2016), pour prévenir la procrastination chez les étudiants. Mais avant tout, il importe de bien définir la procrastination et d'en comprendre les causes afin de mieux intervenir.

» PRIORISER OU PROCRASTINER ?

L'étymologie du mot *procrastination* provient du latin *pro* (« vers ») et *crastinus* (« lendemain »). En milieu scolaire, la procrastination réfère au fait de reporter constamment des tâches reliées aux études, comme amorcer un travail de session, étudier pour un examen, s'inscrire à ses cours dans les délais prescrits ou prendre des décisions quant à son avenir.

Pour qu'il accomplisse efficacement ses tâches, l'étudiant doit judicieusement en reporter certaines moins prioritaires, comme répondre à un courriel, pour en privilégier d'autres, plus urgentes, comme bien se préparer pour un examen important. À partir de quand pouvons-nous affirmer qu'une saine gestion du temps bascule dans la procrastination ? Pour Klingsieck (2013), un délai « stratégique » se transforme en procrastination dans certaines circonstances décrites ci-après.

- **Le délai est inutile ou irrationnel.** L'étudiant sait que son ajournement va lui nuire et qu'il agit contre ses propres intérêts, mais c'est plus fort que lui.
- **Le délai est effectué en dépit des conséquences négatives potentielles.** L'étudiant est conscient de la possibilité de produire un travail de moins bonne qualité qui pourrait mener à l'obtention d'une note inférieure ou encore à l'obligation de passer une nuit blanche.
- **Le délai est accompagné d'un inconfort subjectif.** Ce peut être l'augmentation du stress, de la fatigue et d'un sentiment de culpabilité avant ou après que la tâche soit effectuée.



COMMENT EXPLIQUER LA PROCRASTINATION ?

L'action de remettre inutilement les tâches au lendemain peut découler de certains facteurs (voir Dionne, Raymond et Armand, 2018² ; Klingsieck, 2013) :

- **Une tâche désagréable.** L'étudiant procrastine étant donné le caractère désagréable de la tâche (p. ex., son niveau de difficulté, l'ambiguïté des consignes).
- **Un mécanisme de défense.** L'étudiant procrastine dans le but de protéger son estime personnelle (son égo) face à un échec éventuel. Il est moins menaçant d'attribuer une mauvaise note à une étude de dernière minute qu'à un manque d'habileté qui remettrait en question sa valeur personnelle.
- **Un trait de personnalité ou un trouble.** L'étudiant procrastine étant donné une difficulté à résister aux distractions et une tendance à être impulsif. La procrastination peut également être le symptôme d'un trouble d'apprentissage, d'un trouble déficitaire de l'attention ou d'un trouble de santé mentale (p. ex., anxiété, dépression)
- **Un problème de motivation.** La procrastination peut être vue comme un problème d'autorégulation émotionnelle (Sirois et Pychyl, 2013). Notamment, l'étudiant procrastine, car il a de la difficulté à se projeter dans le futur et à persister dans l'atteinte de ses buts. Il privilégie davantage la gratification immédiate au détriment des objectifs à plus long terme.
- **Un comportement appris.** L'étudiant procrastine par habitude et selon des principes de renforcement et de l'apprentissage. Ce comportement lui permet d'accéder à une activité plaisante comme aller sur les réseaux sociaux (un renforçateur positif). Par le fait même, il est délivré d'une tâche désagréable comme réviser pour un examen (un renforçateur négatif). Le comportement a donc tendance à se maintenir par une forme de conditionnement.
- **Une perception du temps erronée.** L'étudiant procrastine en raison d'une tendance à s'accrocher à des excuses pour justifier son comportement et ainsi échapper à la culpabilité : « Je me sentrais plus d'attaque si je me reposais » (*ibid.*). Il entretient généralement une perception temporelle quelque peu biaisée : une difficulté à estimer avec justesse le temps nécessaire pour accomplir les tâches.

QUOI FAIRE EN CLASSE POUR PRÉVENIR LA PROCRASTINATION ?

Les facteurs explicatifs présentés jusqu'à maintenant portent majoritairement sur des facteurs personnels chez l'étudiant (sa personnalité, sa motivation). Bon nombre de programmes d'intervention ou de prévention portent justement sur la modification de ces caractéristiques personnelles (Otermin-Cristeta et Hautzinger, 2018). Or, l'étude des facteurs situationnels ou environnementaux reliés à la procrastination offre de nouvelles perspectives sur les comportements que le professeur peut adopter en classe afin de favoriser le commencement et l'achèvement des tâches scolaires. La prochaine section comporte quelques stratégies possibles pour prévenir la procrastination. Ces stratégies peuvent se transmettre grâce à l'attitude du professeur, à la nature des travaux demandés et au climat instauré en classe. Notez que ces stratégies ne sont pas mutuellement exclusives et qu'elles se complètent.

1. DONNER UN SENS AUX TÂCHES SCOLAIRES

Certaines recherches scientifiques ont montré que les étudiants postsecondaires ont moins tendance à procrastiner quand ils valorisent le travail à accomplir (Ackerman et Gross, 2005 ; Corkin et collab., 2014). Le professeur peut alors leur réserver du temps pour réfléchir à l'utilité d'un travail ou à son importance en fonction de leurs objectifs scolaires ou professionnels. Il s'agit de donner un sens au travail et de pouvoir le mettre en relation avec les valeurs personnelles de chaque étudiant.

Faire comprendre à un étudiant l'utilité de la tâche peut augmenter sa motivation intrinsèque (Lee, Turner et Thomson, 2015). Ce type de motivation concerne les activités que nous réalisons pour la satisfaction qu'elles procurent en elles-mêmes (le plaisir d'apprendre). À l'inverse, lorsque nous accomplissons une tâche pour ses conséquences externes (comme obtenir une note scolaire et un avantage salarial), il est question de motivation extrinsèque (Ryan et Deci, 2000). La motivation

² Pour en savoir plus sur la procrastination et les stratégies visant à la prévenir, voir également : DIONNE, F., J. GAGNON et G. RAYMOND. *Déjouer la procrastination pour réussir et survivre à vos études : une méthode scientifique basée sur l'approche d'acceptation et d'engagement (ACT)*, Québec, Presses de l'Université du Québec, Collection Éducation/Intervention, 2020.



intrinsèque est celle qui est associée à de plus faibles tendances à procrastiner (Senécal, Koestner et Vallerand, 1995) et à une meilleure réussite scolaire (Simons, Dewitte et Lens, 2004).

L'étudiant procrastine, car il a de la difficulté à se projeter dans le futur et à persister dans l'atteinte de ses buts. Il privilégie davantage la gratification immédiate au détriment des objectifs à plus long terme.

Une autre façon d'améliorer la motivation intrinsèque est d'offrir certains choix aux étudiants au regard de la tâche à accomplir (Brooks et Young, 2011). Ainsi, dans la mesure du possible, le professeur peut demander à l'étudiant de choisir son sujet de recherche, le type de travail (en équipe ou individuel), le format (travail écrit, présentation PowerPoint, etc.) ou la modalité (en ligne, en présence).

2. SUGGÉRER DES TÂCHES CLAIRES ET STIMULANTES

Nous l'avons vu : une tâche difficile ou ambiguë est susceptible d'être ajournée. Qui plus est, la procrastination peut être conçue comme une façon d'éviter les émotions désagréables associées à une tâche (anxiété, ennui). Par conséquent, dans la mesure du possible, il est utile d'offrir des instructions claires aux étudiants et de prendre le temps de répondre aux interrogations. Le fait d'établir un syllabus précis et détaillé et de bien structurer les cours peut agir positivement sur l'accomplissement des tâches (Corkin et collab., 2014). Plus spécifiquement, lors de la présentation d'un nouveau travail, le professeur peut inclure une grille d'évaluation détaillée, un exemple du type de travail attendu ou une liste de sources à consulter (Ackerman et Gross, 2005).

Les tâches doivent non seulement être stimulantes et variées, mais également offrir un certain défi, soit ne pas être trop faciles ni trop difficiles (Corkin et collab., 2014). Afin de maintenir l'intérêt des étudiants, le professeur peut diversifier ses méthodes pédagogiques, notamment en encourageant les discussions en classe, en présentant des vidéos reliées à la matière, en proposant des jeux-questionnaires et en incluant des pauses dans un cours magistral afin que les étudiants interagissent. (Machlev et Karlin, 2017 ; Roopa et collab., 2013).

3. DÉCOMPOSER LES TÂCHES EN ÉTAPES ET DONNER DES ÉCHÉANCIERS

Diviser un projet à long terme en sous-projets réduirait la tendance à la remise au lendemain. En contrepartie, demander le dépôt de la totalité d'un travail seulement à la fin de la session augmenterait la propension à procrastiner. En effet, le rythme d'étude d'un étudiant est optimisé par des dates de remise plus fréquentes. Par exemple, si la tâche demandée est un travail long d'écriture, le professeur peut déterminer plusieurs dates butoirs dans la session pour chaque étape du travail : le plan, l'introduction, le chapitre 1, etc. Idéalement, les différentes parties du travail sont interdépendantes : il faut avoir terminé la première pour passer à la suivante. Un travail pour lequel la date de remise est trop souple donne l'impression à l'étudiant qu'il peut sans cesse le commencer plus tard (Corkin et collab., 2014).

4. RENFORCER LES TRAVAUX REMIS D'AVANCE ET SUIVRE LEUR PROGRESSION

Il est possible de renforcer la remise de travaux à l'avance en offrant, par exemple, davantage de rétroaction et de commentaires (Xu, 2016), et en permettant même à l'étudiant de retravailler certaines sections en vue du dépôt final. Effectuer des rencontres et proposer des fiches de progression sont de bonnes stratégies à adopter pour suivre l'évolution des étudiants. Le professeur peut leur allouer une période à la fin de chaque cours pour les aider dans l'avancement de leur projet et dans la planification de leur temps en déterminant des objectifs précis pour la semaine à venir. Afin de clarifier ses attentes quant à la qualité du travail, il peut inscrire directement sur la feuille de consignes ou encore afficher dans la classe des énoncés tels que « Travaillez fort et faites de votre mieux » et « Remettez vos travaux à temps ». Ces énoncés, agissant comme des rappels, doivent être formulés de manière claire, concise et positive (*ibid.*). Ils auront pour effet d'instaurer une « norme de classe » selon laquelle il est important de ne pas procrastiner (Ackerman et Gross, 2005). En outre, ces méthodes de gestion du temps seront utiles à tous les étudiants tout au long de leur cheminement (Xu, 2016).

5. FAVORISER LES INTERACTIONS SOCIALES

Les interactions sociales font partie intégrante de la vie scolaire des jeunes adultes et sont d'autant plus importantes en ces temps de pandémie. Ainsi, encourager l'apprentissage coopératif



en incorporant un soutien par les pairs dans les travaux de session peut s'avérer une source de motivation pour les étudiants. D'ailleurs, Dupont et collab. (2013) ont démontré que, chez des universitaires de première année, la perception du soutien des pairs influence la probabilité de terminer ou non leur dissertation finale dans les temps requis. Les interactions avec les autres auraient pour effet d'augmenter leur sentiment d'auto-efficacité et leur engagement comportemental envers la tâche et leurs coéquipiers. Pour intégrer du soutien par les pairs, le professeur peut former des groupes d'étude de trois à cinq étudiants. Un rôle spécifique est accordé à chacun des membres (p. ex., coordonner les réunions, vérifier le progrès des membres). Ces interactions sociales augmenteront également le sentiment d'appartenance des étudiants au groupe.

Selon les situations, les apprenants avec des difficultés peuvent être jumelés avec ceux qui ont plus de facilité (Xu, 2016).

La relation avec le professeur est également cruciale. Selon l'étude quantitative de Corkin et collab. (2014), les pédagogues qui suscitaient la motivation étaient décrits comme étant chaleureux, intéressés, sensibles à leurs inquiétudes et disponibles. L'attitude du professeur, lorsque perçue négativement, peut se présenter comme une excuse pour remettre un travail à plus tard, parfois une façon de s'opposer à une figure autoritaire. Au contraire, ce dernier doit se montrer comme un guide à travers le processus d'apprentissage (Sweitzer, 1999), ce qui implique une relation plus égalitaire.

TABEAU 1 SYNTHÈSE DES CINQ STRATÉGIES APPLICABLES EN CLASSE POUR PRÉVENIR LA PROCRASTINATION

Stratégie	En pratique
1. Donner un sens aux tâches scolaires	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquer l'utilité du travail • Favoriser la motivation intrinsèque • Offrir des choix pour le sujet ou pour le format de présentation • Donner la possibilité de travailler seul ou en équipe
2. Suggérer des tâches stimulantes et claires	<ul style="list-style-type: none"> • Assigner des tâches difficiles, mais réalisables • Proposer des tâches qui favorisent le développement d'habiletés variées • Affecter des tâches concrètes en lien avec le domaine d'études • Varier les méthodes pédagogiques • Donner des consignes claires • Répondre aux questions
3. Décomposer les tâches en étapes et donner des échéanciers	<ul style="list-style-type: none"> • Fixer plusieurs dates butoirs, précises et peu flexibles • Établir des dates de remise progressives pour différentes sections d'un travail • Considérer les différentes parties d'un travail comme interdépendantes • Fournir une grille d'évaluation détaillée
4. Renforcer les travaux remis d'avance et suivre leur progression	<ul style="list-style-type: none"> • Offrir de la rétroaction pour les travaux remis d'avance • Permettre aux étudiants de retravailler certaines sections en vue du dépôt final • Allouer aux étudiants du temps en classe pour le suivi et l'avancement des projets • Formuler ses attentes avec des phrases claires et positives : « Il est important de remettre son travail à temps. »
5. Favoriser les interactions sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Intégrer du soutien par les pairs • Former des groupes d'étude de trois à cinq étudiants • Encourager l'entraide • Adopter une attitude positive comme professeur (être chaleureux, intéressé et disponible)



CONCLUSION

Bien que la tendance à la procrastination scolaire puisse s'expliquer en partie par les caractéristiques individuelles des étudiants, le professeur peut également avoir son rôle à jouer. Que ce soit dans le climat créé dans le groupe ou dans sa façon de concevoir la tâche, d'expliquer les consignes, il peut agir sur la motivation et l'engagement des étudiants à commencer et à terminer leurs tâches dans les temps requis. N'attendez pas à demain avant de mettre en pratique l'une ou plusieurs de ces méthodes! ◆

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- ACKERMAN, D. S. et B. L. GROSS. « My instructor made me do it: Task characteristics of procrastination », *Journal of Marketing Education*, vol. 27, n° 1, 2005, p. 5-13.
- BROOKS, C. F. et S. L. YOUNG. « Are Choice-Making Opportunities Needed in the Classroom? Using Self-Determination Theory to Consider Student Motivation and Learner Empowerment », *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, vol. 23, n° 1, 2011, p. 48-59.
- CORKIN, D. et collab. « The role of the college classroom climate on academic procrastination », *Learning and Individual Differences*, vol. 32, 2014, p. 294-303.
- DIONNE, F., G. RAYMOND et M. ARMAND. « "Je le ferai demain": stratégies d'intervention pour prévenir la procrastination chez les élèves », dans ROUSSEAU, N. et G. ESPINOSA (dir.). *Le bien-être à l'école : enjeux et stratégies gagnantes*, Québec, Presses de l'Université du Québec, Collection Éducation/Intervention, 2018, p. 187-201.
- DUPONT, S. et collab. « Postponement in the completion of the final dissertation: An underexplored dimension of achievement in higher education », *European Journal of Psychology of Education*, vol. 28, n° 3, 2013, p. 619-639.
- KIM, K. R. et E. H. SEO. « The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis », *Personality and Individual Differences*, vol. 82, 2015, p. 26-33.
- KLINGSIECK, K. B. « Procrastination : When good things don't come to those who wait », *European Psychologist*, vol. 18, n° 1, 2013, p. 24-34.
- LEE, J., J. E. TURNER et M. M. THOMSON. « A structural equation model of pre service teachers' perceptions of future goals and current course related motivation », *Japanese Psychological Research*, vol. 57, n° 3, 2015, p. 231-241.
- MACHLEV, M. et N. J. KARLIN. « The Relationship between Instructor Use of Different Types of Humor and Student Interest in Course Material », *College Teaching*, vol. 65, n° 4, 2017, p. 192-200.
- MICHINOV, N. et collab. « Procrastination, participation, and performance in online learning environments », *Computers et Education*, vol. 56, n° 1, 2011, p. 243-252.
- OTERMIN-CRISTETA, S. et M. HAUTZINGER. « Developing an intervention to overcome procrastination », *Journal of Prevention et Intervention in the Community*, vol. 46, n° 2, 2018, p. 171-183.
- ROOPA, S. et collab. « What type of lectures students want? A reaction evaluation of dental students », *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*, vol. 7, n° 10, 2013, p. 2244.
- RYAN, R. M. et E. L. DECI. « Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions », *Contemporary educational psychology*, vol. 25, n° 1, 2000, p. 54-67.
- SENÉCAL, C., R. KOESTNER et R. J. VALLERAND. « Self-Regulation and Academic Procrastination », *The Journal of Social Psychology*, vol. 135, n° 5, 1995, p. 607-619.
- SIMONS, J., S. DEWITTE et W. LENS. « The role of different types of instrumentality in motivation, study strategies, and performance: Know why you learn, so you'll know what you learn! », *British Journal of Educational Psychology*, vol. 74, n° 3, 2004, p. 343-360.
- SIROIS, F. et T. PYCHYL. « Procrastination and the priority of short term mood regulation: Consequences for future self », *Social and personality psychology compass*, vol. 7, n° 2, 2013, p. 115-127.
- STEEL, P. « The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure », *Psychological bulletin*, vol. 133, n° 1, 2007, p. 65.
- SWEITZER, N. G. *Fiddle-Dee-Dee, I'll Think About It Tomorrow: Overcoming Academic Procrastination in Higher Education*, 1999.
- XU, Z. « Just Do It! Reducing Academic Procrastination of Secondary Students », *Intervention in School and Clinic*, vol. 51, n° 4, 2016, p. 212-219.

Frédéric DIONNE (Ph. D) est psychologue clinicien et professeur-chercheur au Département de psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Il est coauteur du livre *Déjouer la procrastination pour réussir et survivre à vos études : une méthode scientifique basée sur l'approche d'acceptation et d'engagement (ACT)* paru aux Presses de l'Université du Québec (PUQ ; Dionne, Gagnon et Raymond, 2020).

frederick.dionne@uqtr.ca

Ève COLLIN est étudiante au baccalauréat en psychologie à l'Université du Québec à Trois-Rivières. Durant son parcours en littérature au Cégep de Rimouski, elle est passée maître dans l'art de terminer à 23 h 59 ce qui doit être remis à minuit. En tant que « procrastineuse » aguerrie, elle s'intéresse à la problématique et à ses processus motivationnels sous-jacents.

eve.collin@uqtr.ca

TRAVAILLEZ AVEC NOUS DE PARTOUT AU QUÉBEC

EXPERTS EN LA MATIÈRE ET TUTEURS RECHERCHÉS!

**Participez au développement
du matériel pédagogique ou
à sa révision**

Offrez vos services via:
cegepadistance.ca/collaboration

Encadrez les étudiants

Offrez vos services via:
cegepadistance.ca/tutorat

**Experts en la matière et
tuteurs anglophones
également recherchés**

Offrez vos services via:
cegepadistance.ca/opportunities

FAITES CARRIÈRE AU CÉGEP À DISTANCE

**Personnel cadre, professionnel
et de soutien**

Consultez les offres d'emploi
du moment et postulez en ligne à:
cegepadistance.ca/emplois



PARTENAIRE AVEC VOUS

Avec un grand R

Un rendez-vous pour vous permettre de mieux comprendre les résultats de recherches en éducation, d'en discuter et d'en tenir compte.

21^e RENCONTRE DE LA SÉRIE

Une invitation de l'Association pour la recherche au collégial (ARC), du Centre de documentation collégiale (CDC) et de l'Association québécoise de pédagogie collégiale (AQPC)

CAP SUR LA RECHERCHE

ÉVEILLER L'INTÉRÊT DES JEUNES POUR LES SCIENCES

Maintenir l'intérêt des jeunes envers les sciences et la technologie est un défi de taille. Le programme Pour un Montréal scientifique, instauré en 2013, souhaite soutenir et alimenter les jeunes esprits scientifiques en tissant des liens entre les élèves du primaire et du secondaire ainsi que les étudiants du niveau collégial. Cette recherche mesure l'efficacité du programme scientifique chez les élèves et les enseignants et les retombées sur les étudiants collégiaux qui y prennent part.

POUR VOUS PRÉPARER

Lisez l'article « Quand les collégiens contribuent à éveiller l'intérêt des jeunes pour les sciences. Une collaboration interordre primaire-collégial fructueuse » de Christian TESSIER, Guillaume POLIQUIN, Simon LANGLOIS et Andréane ST-HILAIRE.

Le texte paru dans *Pédagogie collégiale* à l'hiver 2020 est disponible à : [\[aqpc.qc.ca/sites/default/files/revue/tessiercie-vol.33-2.pdf\]](http://aqpc.qc.ca/sites/default/files/revue/tessiercie-vol.33-2.pdf).

CHERCHEURS INVITÉS

Simon Langlois, professeur-chercheur au Cégep Marie-Victorin

Christian Tessier, professeur en chimie au Collège de Bois-de-Boulogne

LECTEUR CRITIQUE

Sébastien Piché, directeur adjoint des études au Collège de Bois-de-Boulogne

POUR VOUS INSCRIRE

Pour participer à cette rencontre qui se déroulera sur la plateforme Via, vous devez vous inscrire auprès de l'ARC, par courriel (arc@cvm.qc.ca) ou par téléphone (514 843-8491).

Des frais peuvent être exigibles.

LUNDI 7 DÉCEMBRE 2020, DE 11 H À 12 H 30

L'activité aura lieu en ligne

**R POUR RECHERCHE – R POUR RÉSEAU – R POUR RÉFLEXION – R POUR LE REGROUPEMENT DE TROIS ORGANISMES – R POUR RENDEZ-VOUS
SOYEZ-Y!**