

Fonction de la procrastination



Objectif — identifier, pour une tâche précise évitée par le client, l'émotion ou la fonction sous-jacente à l'évitement, plutôt que de proposer d'emblée une stratégie générique de gestion du temps. Basé sur le cadre de la régulation émotionnelle de la procrastination (Sirois & Pychyl, 2013).

1 • Tâche ciblée pour l'exploration

Quelle tâche est reportée de façon répétée?

Depuis combien de temps cette tâche est-elle évitée?

2 • Ce qui se passe juste avant d'éviter la tâche

- Que ressentez-vous quand vous pensez à commencer cette tâche (dans le corps, les pensées)?
- Qu'est-ce que vous faites à la place? Qu'est-ce que cela vous procure dans l'instant?

ÉMOTION / FONCTION POSSIBLE	PRÉSENT?	NOTES CLINIQUES
Anxiété / peur de l'échec	☐	
Ennui / absence de sens perçu	☐	
Doute quant à ma capacité à bien faire la tâche	☐	
Tâche floue ou mal définie	☐	
Surcharge / tâche perçue comme trop grande	☐	
Honte ou autocritique liée à une tentative précédente	☐	
Perfectionnisme (attendre les conditions idéales)	☐	

3 • Après avoir évité la tâche

Quelles pensées ou émotions apparaissent après avoir reporté la tâche (culpabilité, soulagement, autocritique)?

4 • Pistes ciblées selon la fonction identifiée

Adapter la stratégie à la fonction plutôt que d'appliquer une solution universelle.

FONCTION IDENTIFIÉE	PISTE À PRIVILÉGIER
Tâche floue ou mal définie	Découpage en étapes concrètes et observables
Peur de l'échec	Réduire l'enjeu perçu de la première étape
Surcharge	Règle des 10 minutes (engagement minimal)
Perfectionnisme	Définir un standard « suffisant » à l'avance
Ennui / absence de sens	Relier la tâche à une valeur ou un bénéfice concret
Honte / autocritique	Travail sur l'autocompassion avant la mise en action

Stratégie retenue avec le client
