Fiche pratique · Student Wyckoff · Ma journée

Une fiche de démarrage pour adultes et enfants

Publié le: 2026-10-25

Cinq minutes constituent un essai volontaire, pas une règle universelle de psychologie. Un adulte aide l’enfant à choisir un geste clair ; l’essai peut être plus court. Convenez qu’il est permis de s’arrêter ensuite et de décider de la reprise. Le tableau donne un exemple rempli et une colonne personnelle. Après l’essai, notez l’aide et l’obstacle. Phrases originales : « Un brouillon me donne quelque chose à améliorer » ; « Je peux commencer plus petit que je ne l’imagine ». Elles ne sont pas attribuées à des célébrités.

Nom / projet: _____

Complétez les lignes vides avec vos propres exemples.

Définir la procrastination et le report du coucher

Procrastiner, c’est reporter une action prévue en s’attendant à ce que ce retard complique la situation. Reprogrammer pour une responsabilité plus urgente est différent. Pour un enfant : « Je voulais commencer mes devoirs, mais je choisis toujours autre chose et ensuite je peine à finir. » Cela décrit un comportement, pas un diagnostic ni la preuve d’un trouble. Si la difficulté perturbe régulièrement études, travail ou sommeil, recherchez sa cause avec un professionnel approprié.

Le report du coucher consiste à se coucher plus tard que prévu sans obstacle extérieur. Exemple : on comptait fermer son fil à 22 h 30, mais on continue à défiler. Ne pas parvenir à dormir une fois couché est une autre question. Notez l’heure prévue d’arrêt de l’écran, l’obstacle et une modification pour demain ; ne compensez pas en vous privant de sommeil.

Auto-observation originale sans échelle diagnostique : répondez oui ou non. Avais-je l’intention de commencer ? Ai-je reporté sans raison plus importante ? Prévoyais-je des difficultés liées au retard ? Cela s’est-il répété ? Trois premiers oui invitent à examiner un épisode avec la fiche. Le quatrième aide à décider d’observer une semaine. Aucun diagnostic ni degré de gravité n’en découle.

Perfectionnisme, procrastination et recherche

Perfectionnisme et procrastination sont des notions distinctes. Des exigences élevées peuvent encourager le travail ; la peur de l’erreur peut prolonger la préparation. Examinez un cas précis : « Je retiens mon brouillon pour éviter toute critique. » Fixez un minimum : destinataire, idée principale, trois faits, puis prévoyez une relecture séparée.

Dans une étude de neuf mois avec 183 futurs enseignants, les liens entre exigences perfectionnistes et bien-être variaient selon la procrastination et le contexte. Chez 255 étudiants en médecine et odontologie, l’anxiété était associée à la procrastination, mais les composantes du perfectionnisme ne la prédisaient pas. Cela ne démontre ni causalité ni diagnostic individuel. La détresse ne se réduit pas à un défaut de caractère et une fiche ne remplace pas une aide professionnelle.

Une fiche de démarrage pour adultes et enfants

Cinq minutes constituent un essai volontaire, pas une règle universelle de psychologie. Un adulte aide l’enfant à choisir un geste clair ; l’essai peut être plus court. Convenez qu’il est permis de s’arrêter ensuite et de décider de la reprise. Le tableau donne un exemple rempli et une colonne personnelle. Après l’essai, notez l’aide et l’obstacle. Phrases originales : « Un brouillon me donne quelque chose à améliorer » ; « Je peux commencer plus petit que je ne l’imagine ». Elles ne sont pas attribuées à des célébrités.

Champ	Exemple	Votre version
Tâche	Préparer un exposé	
Premier geste	Ouvrir un fichier et écrire une idée principale	
Essai et conditions	Cinq minutes après déjeuner, téléphone éloigné	
Suite	Ajouter un exemple ou programmer la reprise	

Sources

- mcgraw.princeton.edu
  https://mcgraw.princeton.edu/undergraduates/resources/resource-library/feeling-burnt-out-or-depleted-procrastinating-break-avoidance-cycle
- Kroese et al. 2014: bedtime procrastination
  https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2014.00611/full
- Lischetzke et al.: perfectionistic strivings and procrastination
  https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12053826/
- Medical and dental student cross-sectional study
  https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10893630/