

# AIDER VOTRE ADO À MOINS TEMPORISER

Nous remettons tous nos tâches au lendemain de temps en temps. Alors que tant d'autres choses attirent l'attention des ados de nos jours, il n'est pas étonnant que des tâches plus ennuyeuses ou plus difficiles puissent être plus ardues à entreprendre. Pour la plupart d'entre eux, temporiser n'est généralement pas synonyme de paresse. Il s'agit plutôt d'un moyen d'éviter les émotions désagréables qu'ils auront à affronter en commençant la tâche, comme l'anxiété, la frustration, l'ennui et le doute de soi.



Les ados peuvent temporiser pour les raisons suivantes :

- ils veulent éviter les émotions désagréables qu'ils pourraient éprouver en accomplissant la tâche;
- elles se sentent dépassées et ne savent pas par où commencer;
- ils sont aux prises avec le [perfectionnisme](#);
- elles ont des attentes irréalistes et sont dépassées par la quantité d'énergie nécessaire pour accomplir quelque chose « à la perfection ».

**« La temporisation rend les choses faciles difficiles, et les choses difficiles encore plus difficiles. »**

– Mason Cooley



## Entamez la conversation.

- Partagez cette [conférence TED amusante sur la temporisation](#).
- Faites-lui écouter un balado sur la conquête de la temporisation (par exemple, [Procrastination with Cristina Roman](#), du balado de l'entraîneuse de vie pour les ados).
- Expliquez comment vous essayez actuellement d'arrêter de temporiser face à une tâche. (Vous pouvez leur demander conseil!)
- Laissez cette ressource AISE pour les élèves de la 8<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année, [Getting Ahead of Procrastination](#), sur le bureau de votre ado ou le comptoir de la cuisine.
- Envoyez à votre ado le lien [Procrastination: Crash Course Study Skills #6](#), une vidéo sur les moyens de surmonter la temporisation.

**Répartissez les tâches en petites étapes.** Aider votre ado à répartir une tâche en petites étapes peut la rendre plus gérable et réduire son anxiété de la commencer. Par exemple, les premières étapes d'un projet pourraient consister à faire un remue-méninges sur des sujets possibles, puis à les réduire à deux ou trois possibilités et à faire des recherches. De plus, vous pouvez l'aider à établir des échéances pour chacune des étapes. L'établissement d'objectifs plus modestes, sous forme d'étapes et d'échéances, l'aidera à ressentir un certain succès dès le début.

**Aidez votre jeune à faire une estimation de durée.** Si votre ado a de la difficulté à estimer combien de temps il lui faudra pour accomplir une tâche, demandez-lui de noter par écrit combien de temps, à son avis, il faudra pour accomplir une étape. Demandez-lui ensuite de chronométrer la durée *réelle* de celle-ci.



**Suggérez-lui d'utiliser le plan de cinq minutes.** Si votre ado semble avoir du mal à commencer, suggérez-lui de travailler pendant cinq minutes. À la fin des cinq minutes, elle pourra passer à autre chose si tel est son souhait. Elle aura probablement assez d'élan pour continuer. Vous pouvez également l'encourager à utiliser le [Pomodoro system](#). Il existe de nombreux sites Web Pomodoro et applications téléphoniques gratuits que votre ado peut utiliser.

**Attendez-vous à des obstacles.** Votre ado pourrait être en mesure de commencer une tâche, mais pourrait l'abandonner si un petit quelque chose ou un imprévu se met sur son chemin, comme oublier son manuel à l'école. Vous pouvez l'encourager à se poser ces questions avant de commencer la tâche, car cela peut lui faire gagner du temps à long terme :

- Combien de temps ai-je pour accomplir cette tâche?
- Ai-je tout le matériel nécessaire pour la terminer?
- Quels sont les obstacles possibles qui feront en sorte qu'il me sera plus difficile de la terminer à temps?
- À quel moment de la journée suis-je le plus concentré pour ce type de tâche?

**Faites deux listes.** Aidez votre ado à faire une courte liste des raisons de commencer ou de terminer la tâche plus tôt (par exemple, « Je pourrai me détendre dimanche ») et une liste de ce qui pourrait arriver s'il attend à la dernière minute (« Je vais paniquer et je ne dormirai pas bien »). Encouragez votre jeune à conserver la liste dans un endroit où il peut la voir et à s'y reporter souvent.

**Changez l'environnement.** Si votre ado a du mal à étudier ou à travailler à la maison, trouvez un endroit où elle peut travailler, comme un café, une bibliothèque ou un endroit paisible chez quelqu'un de la famille.

**Mettez en place de petites récompenses.** Planifiez une activité amusante ou offrez-vous une récompense ensemble (comme regarder un film ou faire des biscuits) lorsqu'une tâche plus importante est terminée. Récompensez les petits pas sur le chemin à l'aide de récompenses plus petites. Encouragez votre ado à mettre en place ses propres récompenses ainsi; même une petite récompense peut l'aider, comme une dragée tendre après chaque problème de mathématiques difficile.

**Reconnaissez et félicitez votre ado.** Remarquez lorsque votre ado fait un pas dans la bonne direction, même si c'est un petit pas. Essayez de ne pas lui rappeler ses erreurs ou de ne pas vous concentrer sur celles-ci. Concentrez-vous plutôt sur ce qui se passe bien.



Pour accéder à d'autres ressources, allez à la [page 20](#) ou consultez [www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources).