

Motivation, procrastination et distractions

Ce sujet est crucial pour votre réussite académique : comment vaincre la procrastination. La procrastination n'est pas simplement un problème de gestion du temps, mais plutôt de gestion des **émotions**. Elle passe souvent par l'utilisation excessive de nos téléphones. Un exemple concret : on commence à envoyer un message important et on finit par passer des heures sur les réseaux sociaux sans avoir envoyé le message en question. À la fin, cela conduit bien souvent à un sentiment de culpabilité.

La première étape consiste à comprendre que la procrastination est liée à des émotions négatives, comme la peur de l'échec ou l'ennui, et à des systèmes de récompenses déviés de leur utilité primaire, principalement dû à une utilisation excessive des *smartphones*.

I Utilisation du téléphone

À l'ère numérique actuelle, les *smartphones* sont devenus une partie intégrante de nos vies, nous permettant de nous connecter, d'apprendre et d'accéder à l'information comme jamais auparavant. Cependant, il est essentiel de reconnaître les éventuels inconvénients d'une utilisation excessive du téléphone, en particulier en ce qui concerne son impact sur notre motivation. Ce document vise à mettre en lumière comment votre utilisation du téléphone pourrait affecter votre motivation et à fournir des informations pour atténuer ces effets.

I/A Les statistiques écrasantes

Il y a à peine 15 ans, seulement 20 % des personnes accédaient à Internet depuis leur téléphone. Aujourd'hui, ce nombre a grimpé en flèche à 91 %. L'adulte moyen passe environ 11 heures par jour à interagir avec les médias. Ces statistiques indiquent un changement significatif dans la manière dont nous consommons de l'information et nous connectons avec les autres, mais cela soulève également des préoccupations quant à la manière dont cette connectivité constante affecte notre bien-être.

I/B Le rôle de la dopamine

La dopamine est un neurotransmetteur souvent associé au plaisir et à la récompense. Elle est essentielle pour motiver des comportements bénéfiques tels que manger, socialiser et rechercher de nouvelles expériences. Votre *smartphone* déclenche la libération de dopamine dans votre cerveau, vous faisant ressentir une récompense lorsque vous recevez des notifications, des *likes* ou que vous interagissez avec du contenu divertissant. Avec le temps, ces activités renforcent les voies neuronales associées à la libération de dopamine, entraînant des comportements compulsifs et réduisant votre motivation à participer à d'autres activités nécessitant effort et persévérance.

I/C Le dilemme de la motivation

La recherche montre qu'une utilisation excessive du téléphone peut entraîner une diminution de l'attention, des difficultés à se concentrer et une capacité réduite à différer la gratification. Ce phénomène, appelé « décote de délai », peut entraîner une diminution de la motivation pour les tâches nécessitant un effort soutenu ou offrant des récompenses différées. Passer des heures prolongées devant des écrans a été lié à un risque accru de dépression et d'anxiété, en particulier chez les jeunes adultes. Les adolescents qui passent trop de temps sur leurs appareils mobiles ont 71 % de risques en plus de développer des facteurs de risque de suicide.

I/D Reconnaître l'addiction au téléphone

Comprendre si vous êtes dépendant-e de votre téléphone est essentiel pour atténuer son impact sur votre motivation. Posez-vous les questions suivantes :

Dépendance au téléphone

- 1) Avez-vous des envies de vérifier votre téléphone au détriment d'autres activités ?
- 2) Votre humeur change-t-elle en fonction des notifications et des interactions sur les réseaux sociaux ?
- 3) Trouvez-vous nécessaire de passer plus de temps sur votre téléphone pour être satisfait ?
- 4) Vous sentez-vous mal à l'aise ou stressé-e lorsque vous n'utilisez pas votre téléphone ?



5) Vos tentatives pour réduire l'utilisation du téléphone ont-elles entraîné des rechutes ?

Si vous avez répondu « oui » à ces questions, vous pourriez faire face à une dépendance au téléphone. Comprendre l'impact d'une utilisation excessive du téléphone sur votre motivation est crucial. En reconnaissant le rôle de la dopamine, en étant conscient-e des signes de dépendance au téléphone et en mettant en œuvre des stratégies pour contrôler votre utilisation du téléphone, vous pouvez retrouver la concentration, la motivation et une relation plus saine avec la technologie.

II Méthodes pour combattre la procrastination

II/A Prendre le contrôle

La bonne nouvelle est que vous pouvez reprendre le contrôle de votre utilisation du téléphone et de votre motivation. Voici trois stratégies soutenues par la science à envisager :



Astuces

- 1) **Restriction du temps** : Allouez des plages horaires spécifiques pour l'utilisation du téléphone, comme une heure par jour. Cette approche empêche les vérifications compulsives et permet aux systèmes de dopamine de votre cerveau de se réajuster progressivement ;
- 2) **Contrainte physique** : Déconnectez-vous des applications déclencheuses, confiez vos mots de passe à un-e ami-e de confiance ou placez physiquement votre téléphone hors de portée à certains moments, comme l'éteindre à 21 heures ;
- 3) **Contrainte catégorique** : Rendez votre téléphone moins attractif en utilisant le mode gris, en vérifiant les applications à forte teneur en dopamine uniquement sur un ordinateur et en supprimant les applications inutiles qui gaspillent votre temps.

Certes, l'utilisation du téléphone est prouvée comme impactant grandement les circuits de récompenses, et s'en détacher ne pourra que vous faire du bien. Il reste que les schémas neuronaux créés par cette utilisation sont forts, et que la procrastination peut passer par d'autres mécanismes. Je vous présente dans ce qui suit quelques pistes pour y remédier.

II/B Listes et récompenses

Une première méthode consiste à **découper la tâche en petites parties** et à vous récompenser à chaque étape accomplie :

Méthode des petites victoires

- 1) Notez chaque étape sur une liste physique, pas sur votre téléphone. Classez les tâches par ordre d'importance et d'urgence pour une meilleure organisation.
- 2) Lorsque vous cochez une tâche accomplie, votre cerveau libère de la dopamine, l'hormone du bonheur. Cette sensation positive renforce votre motivation à continuer.
- 3) À la fin de chaque section terminée, accordez-vous une pause, mangez un gâteau, faites quelque chose qui vous détend, mais **qui n'est pas votre téléphone**.

Cette approche réduit le stress et augmente votre sentiment d'accomplissement à chaque étape franchie.

II/C Éliminer les tentations

La deuxième méthode est de **supprimer les distractions** et les tentations qui nous éloignent de nos tâches. Imaginez que vous travaillez sur un devoir important, mais votre téléphone est à portée de main, prêt à vous distraire avec des notifications et des divertissements en ligne. En éliminant ces tentations, vous supprimez les obstacles qui vous empêchent de vous concentrer.

Pour cela, remplacer chaque fonction **essentielle** de votre *smartphone* par un outil **spécifique**. Besoin de prendre des notes ? **Prenez un carnet** ! Vous passez trop de temps sur votre téléphone au lit (matin ou soir) ? Faites de votre chambre un espace sans téléphone et **achetez un réveil** qui ne soit pas votre téléphone.

II/D Reconquérir l'ennui

Ne négligez pas la valeur de l'ennui et du temps libre. Dans notre société actuelle, nous cherchons constamment à combler chaque minute de notre temps libre avec des distractions numériques. Nous sommes devenus réticent-es à laisser notre esprit vagabonder et à profiter de moments de calme. Pourtant, en n'ayant pas de téléphone, vous découvrirez que l'ennui peut être bénéfique. Il nous permet de laisser notre esprit vagabonder, de laisser place à la créativité et à la réflexion. Le cerveau est un muscle : pour le renforcer, il faut des moments d'entraînements, suivis de moments de repos efficaces.

II/E Entourez-vous bien

Organisez-vous avec un groupe de travail pour vous engager à accomplir des tâches ensemble. Ce concept a été éprouvé et testé, et ç'a été un de mes meilleurs alliés pour moi-même réussir mes études. Réviser vos khôlles à plusieurs et la pression positive de ne pas être l'élément déconcentré du groupe vous motivera à rester concentré-es et productif-ves : qui sème la motivation récolte la motivation !

Il faut tout de même savoir se réserver un moment à part pour vos projets personnels. Bloquer deux heures dans la semaine dédiées à ce qui vous tient à cœur est un excellent moyen de garantir que vous progressiez régulièrement. Cette habitude vous libère mentalement et vous permet de vous consacrer pleinement à vos aspirations.

II/F Conclusion et récapitulation

Points clés à retenir

- ◇ La procrastination découle souvent d'émotions négatives liées à la tâche à accomplir.
- ◇ Les récompenses progressives et l'élimination des distractions sont des méthodes efficaces pour lutter contre la procrastination.
- ◇ Travailler en groupe peut augmenter votre motivation et votre productivité.

De nombreuses personnes cherchent à trouver un équilibre entre les avantages de la technologie et leur bien-être global. En prenant des mesures pour limiter l'utilisation de votre téléphone, vous investissez dans votre succès futur et votre bien-être. N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul-es dans ce combat contre la procrastination. Trouvez des partenaires d'étude ou des collègues pour travailler ensemble, et vous verrez que la motivation peut se propager.

(Res)ources

- ◇ [AsapSCIENCE](#)
- ◇ [Jeffrey Kaplan](#)
- ◇ [Fabien Olicard](#)
- ◇ [Nate O'Brien](#)