



UNIVERSITE CATHOLIQUE DE LOUVAIN
LOUVAIN SCHOOL OF MANAGEMENT

**La procrastination académique chez les étudiants. Quelles en sont les causes
et comment le site universitaire de Louvain-La-Neuve peut accentuer ce
phénomène?**

Promoteur : Nathalie Delobbe

Mémoire-recherche présenté par
Diego Gonzalez Fernandez
en vue de l'obtention du titre de
Master en ingénieur de gestion

ANNEE ACADEMIQUE 2015-2016

Abstract

La procrastination académique est la tendance à remettre à plus tard l'accomplissement d'une tâche scolaire au point de vivre de l'inconfort (Solomon & Rothblum, 1984). Ce mémoire avait pour objectif de réaliser un compte rendu des différentes causes possibles pouvant mener à l'apparition d'un comportement procrastinateur chez les étudiants et, ensuite, d'analyser certaines caractéristiques propres au site de Louvain-La-Neuve qui pourraient le renforcer. L'enquête réalisée sur 188 étudiants de Louvain-La-Neuve a montré d'une part que les échéances académiques et le lieu de résidence ne semblent pas influencer la procrastination et, d'autre part, que les étudiants sont fortement distraits par Internet et procrastinent largement à travers cet outil.

Remerciements

Je remercie toutes les personnes qui m'ont apporté leur aide durant la réalisation de ce mémoire, plus particulièrement :

Le Professeur Nathalie Delobbe pour la supervision de ce mémoire,

Les Professeurs Piers Steel et Timothy A. Pychyl pour leurs expertises et leurs conseils sur la compréhension du phénomène qu'est la procrastination,

Sandrine Mercier pour son soutien,

Et finalement, tous les participants de l'enquête pour avoir pris de leur temps en y répondant.

Table des matières

1	Introduction.....	1
1.1	La procrastination	1
1.2	La procrastination académique.....	2
1.3	Objectifs du mémoire	3
2	Partie théorique	5
2.1	L'évolution de la recherche sur la procrastination.....	5
2.2	Les différentes approches théoriques à la procrastination.....	7
2.3	Approche Dispositionnelle	9
2.3.1	Traits de la personnalité.....	9
2.3.2	Indicateurs démographiques de la procrastination	12
2.3.3	La motivation	13
2.3.4	Autorégulation	17
2.4	Approche situationnelle	23
2.4.1	Internet	24
2.4.2	La nature d'une tâche	29
2.4.3	Le temps.....	31
3	Partie pratique.....	41
3.1	Objet de l'étude	41
3.2	Hypothèses	42
3.3	Méthode	47
3.3.1	Participants.....	47
3.3.2	Procédure	47
3.3.3	Questionnaire	48
3.3.4	Description des analyses statistiques utilisées	51
3.4	Résultats	55
3.5	Discussions.....	65

3.6	Limites de l'étude.....	73
4	Conclusion	75
5	Bibliographie.....	79

1 Introduction

1.1 La procrastination

La procrastination, nom à la prononciation délicate, est un phénomène qui touche de plus en plus de personnes de par le monde. En 1978, des études montraient que seulement 5% de la population américaine se définissait comme procrastinatrice. En 2007, ce nombre était monté à 26% (Steel, 2007 cité sur usatoday.com). Bien que son nom puisse paraître inoffensif, le comportement sous-jacent l'est beaucoup moins.

La procrastination trouve son origine dans le terme latin *pro*, qui signifie « pour, en avant, en faveur de, » et *crastinus*, qui signifie « du lendemain » (Gaffiot, 1934). Elle définit donc le comportement d'un individu qui remet à plus tard la réalisation d'une tâche ou la prise d'une décision. Cette définition, bien que simplifiée, permet une première approche du terme. La procrastination est un phénomène qui accompagne l'histoire des hommes depuis plusieurs millénaires. *The Bhagavad Gita*, considéré comme le texte spirituel Hindouiste le plus largement lu et écrit cinq siècles avant Jésus-Christ, appelait une personne procrastinatrice un agent de Taamasika, une personne qui n'avait pas le droit de se réincarner. En 44 avant Jésus-Christ, Cicéron mentionnait dans un de ses discours que « dans l'exécution de quasiment toutes les affaires, la lenteur et la procrastination sont haïssables » (cfr Steel, 2007, p. 67). Plus récemment, Benjamin Franklin disait : « Vous pouvez remettre à demain, mais le temps ne le fera pas ». La procrastination est un fardeau qui nous accompagne depuis la nuit des temps. Aujourd'hui, lorsque ce phénomène est évoqué, c'est le plus souvent à l'enseignement que celui-ci est associé. Pourtant, même si le sujet est bien souvent abordé sur le plan académique, le terrain de jeu de la procrastination est beaucoup plus vaste. La procrastination a été étudiée dans des domaines divers et variés comme le système de santé publique, les relations sociales, le monde du travail et la gestion financière (Pychyl & Flett, 2012). Par exemple, une étude effectuée par H&R Block indique que procrastiner pour rendre ses impôts coûte aux Américains en moyenne 400\$ dû, prioritairement, au rush de dernière minute et aux erreurs en découlant. Ces erreurs ont entraîné pour l'année 2002 plus de 473 millions de dollars de paiements excédentaires (Kasper, 2004). En ce qui concerne la santé physique et mentale des procrastinateurs, Sirois et al. (2003) suggèrent, dans leur modèle reliant la procrastination à la santé, que la procrastination affecte la santé de manière directe et indirecte. D'une part, en créant du stress auprès

des retardataires chroniques et d'autre part en encourageant des comportements nocifs pour l'individu. Ainsi, les procrastinateurs repoussent la prise de contact avec les aides de soin, ils ne suivent pas correctement les notices d'utilisation des traitements et recherchent moins souvent d'aide en cas de difficultés psychologiques (Pychyl & Flett, 2012 ; Stead, Shanahan, & Neufeld, 2010 ; Sirois, 2004, 2007).

Au niveau des pensions, 80% d'américains admettent ne pas épargner assez pour leurs besoins futurs (Byrne, Blake, Cairns & Dowd, 2006). C'est pourquoi, au vu des coûts significatifs de la procrastination, l'Angleterre et les USA explorent de nouvelles politiques publiques afin de répondre aux problèmes que pose la procrastination (Cumming, 2008). Le Pérou a, lui aussi, lancé plusieurs programmes gouvernementaux pour réduire la « mañana » (au lendemain) (Josephs, 2007).

1.2 La procrastination académique

Peu connue du grand public jusqu'ici, la procrastination s'invite chaque année un peu plus dans notre vocabulaire journalier. Elle est de plus en plus présente dans les activités associées aux études. Le pourcentage de procrastination académique parmi les étudiants est extrêmement haut. Les estimations montrent que 80%-95% des étudiants universitaires américains ont un comportement procrastinateur et approximativement 70% des étudiants se considèrent procrastinateurs (O'Brien, 2002 cité dans Steel, 2007). Presque 50% disent procrastiner de manière permanente et avoir déjà subi des conséquences négatives liées au fait de repousser une tâche au lendemain (Day, Mensink, & O'Sullivan, 2000; Solomon & Rothblum, 1984). Ces statistiques reflètent l'importance qui devrait être accordée à cette problématique. Les études rapportent que les comportements procrastinateurs occupent, en moyenne, un tiers de leurs activités journalières et se traduisent le plus souvent par des activités telles que dormir, jouer ou regarder la TV (Pychyl et al., 2000). Avec l'avènement d'internet et des nouvelles technologies de communication, c'est un tout nouveau monde qui s'ouvre aux étudiants pour fuir face à leurs obligations. Le domaine académique semble être un terrain fertile au développement de comportements procrastinateurs. En effet, la vie d'un étudiant est caractérisée par des échéances fréquentes données par les professeurs et par l'administration universitaire concernant de nombreuses responsabilités comme l'inscription aux cours, le suivi de ceux-ci et la remise de devoirs ou de travaux de fin d'études. Des études montrent que la procrastination est associée à de faibles niveaux de

performance académique (Tice & Baumeister, 1997; van Eerde, 2003). Qu'elle touche les étudiants de manière épisodique ou qu'ils en aient fait un mode de vie, la procrastination s'accompagne de hauts niveaux de stress et les étudiants en sont les premières victimes. Ceux qui procrastinent sont plus anxieux et stressés (Rothblum et al., 1986) durant l'entièreté du semestre et sont plus agités avant un test (Lay & Schouwenburg, 1993). La procrastination renforce aussi la pratique de comportements nocifs auprès des étudiants (Sirois et al., 2003). En effet, Tice et Baumeister (1997) ont démontré que les étudiants qui reportent souffrent davantage de problèmes de santé physique et de stress à la fin du trimestre comparativement à ceux qui ne remettent pas à plus tard l'accomplissement de leurs tâches académiques.

1.3 Objectifs du mémoire

Plus qu'un simple sujet d'actualité, la procrastination est un vrai sujet de société qu'il convient d'appréhender sérieusement. Outre les conséquences physiques, mentales et monétaires que ce genre de comportement peut entraîner, c'est le temps, notre ressource la plus précieuse, que nous sacrifions en reportant, de manière irrationnelle, nos activités. L'intérêt porté à ce phénomène ne semble pas prêt de diminuer. En effet, la prolifération et la démocratisation des nouvelles technologies que sont l'informatique et l'Internet donnent la possibilité au comportement procrastinateur de s'exprimer sous une nouvelle forme (Lavoie & Pychyl, 2001).

Au vu de la prépondérance de ce phénomène dans le domaine académique et les nombreux risques, dont leur réussite académique, qu'encourent les étudiants sujets à cette problématique, il est apparu intéressant d'étudier comment celle-ci se manifeste auprès des étudiants du site universitaire de Louvain-La-Neuve.

L'objectif de ce mémoire est double. Dans un premier temps, il aura pour but d'examiner les causes à l'origine de l'apparition d'un comportement procrastinateur. Pourquoi certains individus, et plus précisément, certains étudiants, sont plus prédisposés que d'autres à procrastiner ? La procrastination est-elle stable peu importe le contexte dans lequel l'étudiant évolue ou l'environnement a-t-il une influence quelconque sur celle-ci ? Dans un deuxième temps, l'objectif sera d'analyser si certaines caractéristiques spécifiques au site universitaire de Louvain-La-Neuve peuvent détenir une influence sur la manière dont la procrastination s'exprimera.

Ce mémoire est divisé en deux parties. La première partie pose le cadre théorique propre à la procrastination. Cette section présente un compte rendu de la littérature sur le sujet et tente d'énumérer les différentes variables explicatives du comportement procrastinateur. La deuxième partie expose la méthode, les analyses statistiques et les résultats de l'enquête réalisée sur les étudiants de Louvain-La-Neuve. Elle comporte également l'interprétation des résultats, les limites et la conclusion de ce mémoire.

2 Partie théorique

2.1 L'évolution de la recherche sur la procrastination

L'étude de la procrastination n'en est encore qu'à ses balbutiements et bien que de nombreuses études, articles, ouvrages aient été publiés sur le sujet, sa définition, sa nature, sa mesure ne sont pas encore clairement définies. Ainsi la procrastination reste soumise à de nombreux débats car il n'existe pas de définition unifiée de la procrastination. Les définitions de la procrastination tendent à être aussi nombreuses que le nombre de personnes étudiant le sujet (Steel, 2007). On pourrait croire que de telles variations dans la définition de la procrastination pourraient obscurcir la nature même de celle-ci, mais elles peuvent aussi servir à mieux la comprendre. Les différents essais des chercheurs qui tentent d'améliorer sa compréhension peuvent être complémentaires plutôt que contradictoires (Steel, 2007). À l'image d'un puzzle, chaque nouvelle pièce apporte un peu plus à la connaissance du sujet et nous permet de mieux l'appréhender.

Métaphoriquement, la recherche sur la procrastination peut être représentée comme un jardin sauvage qui n'aurait pas été entretenu et dans lequel la végétation (les causes, les corrélations, les conséquences) pousserait de manière luxuriante et désordonnée tout en étant délimitée par certaines frontières (le domaine académique, le lieu de travail). Dans certaines parties du jardin, la végétation est tellement dense qu'il est très difficile de voir à travers (les approches motivationnelles), alors que dans d'autres parties, on ne trouve presque aucune plante (les approches situationnelles). Pour pouvoir semer de nouvelles graines (c'est-à-dire, de nouvelles approches théoriques, instruments de mesure, interventions), il est nécessaire de comprendre comment le paysage s'est formé (cfr Klingsieck, 2013, p. 25).

Cette métaphore nous enseigne qu'il existe un besoin d'apporter une définition communément partagée de la procrastination afin de pouvoir faire évoluer les théories, les instruments, la communication et les interventions concernant ce phénomène. Pour cela, il est nécessaire d'intégrer les différentes descriptions de la procrastination en une seule et cohérente définition. Cette définition se doit d'être cohérente avec l'histoire de la procrastination tout en la situant parmi les concepts qui y sont associés (Steel, 2007).

Une définition unifiée permettrait aussi d'éviter d'utiliser le terme procrastination à tort et à travers. De fait, une personne procrastine au moment où elle décide de retarder le commencement ou la réalisation d'une action (Ferrari, 1993; Lay & Silverman, 1996). Cette première définition permet de distinguer procrastination et évitement. Lors d'un comportement procrastinateur, les individus ont l'intention de réaliser l'action alors que lors de l'évitement, l'intention première est de remettre à plus tard. Steel donne, dans son ouvrage sur la nature de la procrastination, une définition plus complète. La procrastination peut être décrite comme le fait de repousser intentionnellement la réalisation prévue d'une action malgré l'anticipation des conséquences négatives dues à cet ajournement. Cette définition rajoute une composante d'irrationalité qui n'était pas présente dans les définitions antérieures. À la lumière de cette nouvelle définition, une autre distinction peut être réalisée entre procrastination et certaines formes d'ajournement fonctionnel (c'est-à-dire, un retard stratégique). Alors que certains auteurs utilisent le terme procrastination seulement pour des formes d'ajournement dysfonctionnel (Steel, 2007), d'autres l'utilisent afin de décrire des comportements réfléchis d'ajournement (par exemple, la procrastination active, Chu & Choi, 2005). La différence entre le terme ajournement dysfonctionnel et un ajournement stratégique trouve son origine dans la nature même de l'ajournement. La procrastination est un ajournement qui est inutile, irrationnel, et même parfois dangereux pour la personne. Ainsi, le procrastinateur, tout en sachant qu'il subira des conséquences négatives, décide de remettre à plus tard une tâche ou la prise d'une décision. Le terme procrastination n'est pas approprié s'il s'agit d'un ajournement stratégique, car celui qui retarde sa prise de décision, le fait de manière rationnelle. Un individu peut décider d'attendre avant d'agir afin d'avoir la possibilité de récolter de nouvelles informations qui pourront l'aider à déterminer son choix. Dans ce cas, cette option est utile et aide la personne dans sa prise de décision.

2.2 Les différentes approches théoriques à la procrastination

Il suffit d'introduire le terme « procrastination » dans un moteur de recherche pour s'apercevoir très rapidement qu'une guerre se déroule afin d'apporter la réponse à cette question « Comment vaincre la procrastination ? ». La procrastination a la cote et fait couler de l'encre. Ce n'est pas un hasard si, depuis 40 ans, un grand nombre de recherches mettant en lumière les causes, corrélations et conséquences de la procrastination ont été accumulées. Avec des titres accrocheurs comme « 7 raisons pour lesquelles vous remettez toujours au lendemain », il serait tentant de penser que la réponse à toutes nos questions puisse se cacher dans le premier article trouvé sur Google. Malheureusement, la procrastination est un processus complexe qui ne peut être expliqué que dans sa globalité. Ainsi, à l'image d'un puzzle, chaque variable apporte un peu plus à la compréhension de ce phénomène dans son intégralité mais donne aussi sens aux différentes pièces l'entourant. Comme l'explique Klingsieck (2013), les différentes perspectives expliquant la procrastination se chevauchent les unes les autres.

La littérature traitant de cette problématique ainsi que les chercheurs l'analysant regroupent les différentes variables expliquant le comportement procrastinateur en deux catégories. La première, centrée sur l'individu, décrit la procrastination comme le produit des traits de sa personnalité. Celle-ci restera assez stable, peu importe le contexte dans lequel elle prend place. La deuxième catégorie, quant à elle, considère l'environnement comme la raison de la manifestation d'une attitude procrastinatrice. Contrairement à la première approche, la procrastination est ici fonction de la situation dans laquelle l'individu évolue et est relativement instable.

Ces deux approches que l'on nomme « approches dispositionnelle et situationnelle » et utilisées pour décrire l'apparition d'un comportement procrastinateur ne sont pas complètement indépendantes. Bien sûr, il arrive que, sous certaines conditions, l'individu, plus que le contexte, soit la raison du développement de la procrastination, mais dans la grande majorité des cas, les deux approches sont nécessaires afin d'aborder un comportement procrastinateur dans son intégralité. En effet, bien que l'environnement puisse influencer l'expression de la procrastination, c'est la perception qu'aura l'individu de son milieu qui déterminera l'intensité avec laquelle les caractéristiques de celui-ci feront naître chez lui un comportement procrastinateur.

Cette dichotomie est toutefois utile à la compréhension de ce phénomène et permet une meilleure clarté lors de l'énumération des différentes variables le composant.

Dans l'approche dispositionnelle, j'aborderai, tout d'abord, la relation existante entre la procrastination et les traits de personnalité. C'est dans cette partie que je traiterai du modèle des Big Five et de la peur de l'échec, des stratégies auto-handicapantes ainsi que de l'estime de soi comme composantes explicatives du modèle procrastinateur.

Par la suite, la perspective motivationnelle sera analysée. Comme son nom l'indique, elle décrit la procrastination comme un manque de motivation envers les activités que l'individu réalise. Ce chapitre sondera les différents types de motivation (interne ou externe) ainsi que la théorie de l'autodétermination. Elle se définit comme la tendance chez une personne à se percevoir comme la principale cause de son comportement. L'auto-efficacité y sera aussi examinée en sous-point de la perspective motivationnelle.

La volonté sera la dernière variable dispositionnelle étudiée pouvant expliquer la procrastination. L'autorégulation ou la capacité d'un individu à rester sur la bonne voie, lorsqu'il réalise un objectif, joue le rôle de médiateur entre les intentions et les comportements à mettre en place afin de les réaliser (Senécal et al., 1995). L'impact des émotions sur la gestion des impulsions sera également analysé dans ce chapitre.

Comme expliqué avant, l'approche situationnelle étudie, elle, le contexte dans lequel la procrastination prend vie. Contrairement à l'approche dispositionnelle où la personne est au centre de l'explication, la perspective situationnelle concentre son attention sur la situation et l'environnement dans lesquels elle prend place. Je parlerai des caractéristiques des tâches à effectuer, des nouvelles technologies à notre disposition et comment elles exacerbent nos comportements procrastinateurs.

Le dernier point de l'approche dispositionnelle sera consacré aux perceptions illusoire du temps qu'entretiennent les procrastinateurs. En effet, la division du temps en petits intervalles permet au procrastinateur de garder un certain sentiment d'impunité en s'adonnant à des activités récréatives de très courtes durées. La justification d'une telle attitude se trouve dans la croyance rationnelle que la tâche peut attendre quelques minutes (Lavoie & Pychyl, 2001). La théorie de la motivation temporelle (Steel & König, 2006) joue, elle aussi, un rôle important dans l'explication de la procrastination. Au plus la distance entre le début d'une action et ses résultats est grande, au plus la procrastination risque d'apparaître.

2.3 Approche Dispositionnelle

2.3.1 Traits de la personnalité

L'approche dispositionnelle place l'individu au centre de l'explication de la procrastination. Cette partie a pour but d'analyser jusqu'à quel degré les traits de notre personnalité peuvent influencer nos comportements. Il serait illusoire de penser que l'on puisse approcher la personnalité d'une personne dans son intégralité au point d'en comprendre les moindres recoins. À l'inverse d'une photo qui est figée dans le temps, la personnalité évolue et grandit tout au long de notre vie. Toutefois, certaines caractéristiques donnent une idée approximative de la direction et de l'intensité avec laquelle un certain comportement s'exprimera. Certains traits de caractère sont ainsi associés avec la prédisposition qu'auront certains individus à engager des comportements dilatoires. Pour certains individus, s'engager dans des comportements procrastinateurs devient une activité habituelle et omniprésente. Pour ces personnes, la procrastination peut être approchée comme un trait de leur personnalité (Schouwenburg & Lay, 1995).

La théorie des *Big Five* a pour but de décrire dans son entier le caractère d'une personne. Cette théorie représente cinq traits majeurs de la personnalité mis empiriquement en évidence par Goldberg (1990). Le *Big Five* est souvent utilisé dans le monde du travail par les ressources humaines afin d'ajuster le plus précisément la personnalité d'un individu avec le poste qu'il devra remplir. Les cinq facteurs repris dans la théorie du *Big Five* sont l'Ouverture à l'expérience, la Conscienciosité, l'Extraversion, l'Agréabilité, et le Neuroticisme. Chacun de ces facteurs étant composé de différentes facettes. Dans le domaine de la procrastination, le *Big Five* ou le *modèle des cinq facteurs de la personnalité* met en évidence les liens forts existants entre la procrastination et certains traits de caractère que sont la Conscienciosité et le Neuroticisme (Milgram & Tenne, 2000; Schouwenburg & Lay, 1995). Le Neuroticisme (N) est défini comme la tendance à ressentir des émotions négatives et une détresse psychologique (par exemple, anxiété, dépression et une faible estime de soi) tandis que la Conscienciosité (C) réfère à la tendance qu'aura une personne à être organisée et à persister dans l'accomplissement de ses objectifs (Costa & McCrae, 1991). Implicitement, il paraît évident qu'une personne organisée et protégée d'émotions déplaisantes puisse au mieux réaliser les tâches et objectifs qu'elle s'est fixé. Ainsi, la littérature sur la procrastination suggère que N est

positivement corrélé avec la procrastination alors que C possède une forte relation inverse avec celle-ci (Costa & McCrae, 2004; Johnson & Bloom, 1995, Schouwenburg & Lay, 1995). Lee, Kelly & Edwards (2006) dans leur étude sur les liens entre Conscienciosité, Neuroticisme et la procrastination, montrent que le facteur Conscienciosité a plus d'impact sur le trait de personnalité associé à la procrastination que le Neuroticisme. En effet, toutes les facettes de la composante Conscienciosité sont corrélées à un faible taux de procrastination : Compétent, organisé, dévoué, autodiscipliné, peu impulsif. Etant donnée la forte relation existante entre la Conscienciosité et la procrastination, Lay (1997) fait référence à ce trait majeur de personnalité comme étant la source par laquelle le trait procrastination prend forme. À la lumière de ces résultats, il est plus judicieux d'assister les étudiants procrastinateurs en les aidant à s'organiser plutôt qu'en les aidant à gérer leurs émotions négatives (Lee, Kelly, & Edwards, 2006).

Malgré une corrélation plus faible entre le Neuroticisme et la procrastination, de nombreuses études rapportent que l'inquiétude, la peur de l'échec, la dépression, la vulnérabilité et l'anxiété sont des indicateurs d'un comportement procrastinateur. Ainsi, les personnes qui expérimentent un plus grand niveau d'anxiété auront plus tendance à éviter des situations dans lesquelles leurs compétences pourraient être reliées à un échec en utilisant une stratégie auto-handicapante. Dans ce cas, le comportement auto-handicapant prend la forme de la procrastination afin de se protéger (Park & Sperling, 2011). La facette du Neuroticisme comportant le plus de risque en termes de personnalité est l'impulsivité. Même si l'impulsivité peut être corrélée à l'Extraversion, celle-ci se rapproche plus du Neuroticisme. Une personne impulsive aura plus difficile à protéger une intention d'une autre et aura plus de chance de laisser tomber la tâche en cours au profit d'une autre. Costa et McCrae (1991) définissent en partie l'impulsivité comme la tendance à céder aux tentations. Prenons l'exemple de l'étudiant qui, alors qu'il a décidé de se mettre à étudier, abandonne la tâche en cours pour aller boire un verre improvisé avec ses amis. L'impulsivité peut trouver son origine dans la neurobiologie. Les intentions ayant une échéance dans le long terme sont construites principalement dans le cortex préfrontal mais peuvent être supplantées par des impulsions générées dans notre système limbique. Celui-ci est très sensible aux stimuli concrets indiquant une récompense immédiate (Kahneman, 2003; McClure et al., 2007). Alors que nous avons l'intention de travailler, nous découvrons, au moment de réaliser

l'action, que nos intentions ont subitement changé pour poursuivre des tentations plus directes et plaisantes. Ceci expliquerait pourquoi l'impulsivité est une des facettes les plus corrélées avec la procrastination (Steel, 2007). D'un côté, notre tendance à être autodiscipliné et structuré nous aide à vaincre la procrastination, et d'un autre côté, la tendance de certaines personnes à s'inquiéter et avoir peur de l'échec ou à laisser l'impulsivité prendre le dessus les pousse à abandonner la réalisation d'une tâche au profit d'une autre, bien souvent plus plaisante.

Au niveau de la santé de l'individu, la Conscienciosité est bien connue pour prédire une variété de comportements sains (par exemple, avoir un régime approprié et faire du sport). Le Neuroticisme, quant à lui, peut avoir des conséquences négatives sur la santé. Les personnes qui possèdent le trait de personnalité Neuroticisme sont plus sujettes à des hauts niveaux de stress et s'adonnent plus facilement à des comportements malsains (Booth-Kewley & Vickers, 1994; Sergerstrom, 2000).

Les corrélations existantes entre la procrastination et les autres composantes du *Big Five* (càd, Ouverture à l'expérience, Agréabilité, Extraversion) n'ont pas été beaucoup approchées dans la littérature.

Watson (2001) écrit ainsi dans son ouvrage sur le trait de la procrastination et les facteurs *Big Five* de la personnalité que les résultats démontrent la complexité de la procrastination comme phénomène psychologique. En effet, la relation entre procrastination et personnalité est compliquée. Et même s'il serait tentant de passer outre cette complexité en faveur de simples équations expliquant la procrastination, il n'y a simplement pas encore assez de recherches sur le sujet. Cette complexité provient du fait que de nombreux traits, leurs facettes et leurs interactions sont reliés à la procrastination. Ainsi, même si la relation entre procrastination et extraversion comme trait majeur de la personnalité n'apparaît pas directement, les résultats démontrent le contraire. Ils suggèrent que les étudiants caractérisés par une faible croyance dans leur capacité à s'affirmer (une caractéristique associée aux introvertis) seront moins disposés à demander de l'aide auprès des professeurs ou d'autres étudiants (Watson, 2001).

2.3.2 Indicateurs démographiques de la procrastination

Peu importe l'âge, le sexe, l'éducation ou encore l'endroit où nous vivons, la procrastination est un trait que la plupart d'entre nous partageons, quel que soit le milieu dont nous venons (Steel, 2013). D'après l'investigation épidémiologique effectuée par Steel (2013) sur 16 413 adultes anglophones, la procrastination apparaît plus fortement chez certaines personnes. Le procrastinateur type est un jeune homme citadin qui a arrêté ou a abandonné l'école. En grandissant, il a plus de chance de rester célibataire et de décider de ne pas avoir d'enfant. Il est plus probable qu'il vienne d'un pays qui possède de bas niveaux d'autodiscipline. Certaines variables démographiques sont plus sujettes à donner naissance à un comportement procrastinateur que d'autres. En particulier, Steel (2013) a trouvé des preuves tangibles soulignant que la procrastination contribue à l'écart éducationnel entre homme et femme. Selon l'échantillon étudié, 55% des diplômés dans leur vingtaine sont des femmes pour 45% d'hommes. Selon lui, il y a de bonnes raisons de penser que cette différence est causée par la procrastination. Premièrement, les hommes procrastinent plus que les femmes. Deuxièmement, la réussite scolaire est impactée par une mauvaise autorégulation, spécialement par la procrastination. Vu son importance, plusieurs universités comme Cambridge, Oxford et Harvard ont mis en place des services et des ateliers de travail conçus pour réduire la procrastination chez leurs étudiants.

2.3.3 La motivation

La motivation est un vaste sujet qui, malgré de nombreuses études à son égard, n'a pas fini de faire couler de l'encre. Il a été étudié à plusieurs reprises dans la littérature sur la procrastination. Que ce soit pour rentrer ses impôts à temps ou pour se lever au petit matin quand sonne le réveil, la motivation est une attitude que nous devons entretenir quotidiennement dans nos vies. Dans la philosophie antique, on la retrouve dans l'eudémonisme, comme étant l'exigence impérative de la recherche du bonheur. Kant, quant à lui, l'exprime comme le moteur nécessaire à la satisfaction d'un désir. Dans une littérature plus actuelle, Deci & Ryan (2008) définissent la motivation comme étant les forces internes et/ou externes qui agissent sur la personne et qui l'amènent à émettre un comportement précis.

L'auto-détermination

« L'autodétermination » est définie comme la tendance chez une personne à se percevoir comme la principale cause de son comportement (Deci & Ryan, 2000). Ce terme apparaît souvent dans la littérature sur la motivation. En effet, selon la théorie de l'autodétermination développée par Deci et Ryan (2000, 2008), il existe un continuum d'orientation motivationnelle classant les activités pour lesquelles la régulation est externe et contrôlée vers une motivation interne et autonome, reflétant ainsi le centre de régulation de l'action. Cette théorie distingue trois types de motivation : intrinsèque, extrinsèque et amotivation, classés selon leur degré d'auto-détermination.

La motivation autodéterminée joue un rôle important dans le processus de procrastination. Senécal et al. (1995) ont démontré que les étudiants qui sont motivés de manière non autodéterminée (de par une régulation externe) ont une plus grande tendance à procrastiner que les étudiants motivés de manière autodéterminée (régulation interne).

Motivation intrinsèque

Celle-ci consiste à faire une activité pour le plaisir et pour la satisfaction inhérente à l'activité elle-même (Deci, 1975 cité dans Deci et Ryan, 2000). Plus la motivation est autonome, plus la qualité de l'engagement, l'expérience émotionnelle et le bien-être général de la personne seront grands (Deci et Ryan, 2000). Un bon exemple est celui d'un étudiant qui choisirait de suivre des cours d'approfondissement en mathématique parce qu'il aime étudier cette matière.

Motivation extrinsèque

D'un autre côté, la motivation extrinsèque réfère au fait d'effectuer une activité pour éviter des punitions ou pour obtenir une récompense (Deci, 1975 cité dans Deci et Ryan, 2000). Tailler la haie du voisin afin de recevoir un peu d'argent de poche en est un exemple concret.

Il existe plusieurs types de motivations extrinsèques qui se classent eux-aussi en fonction de leur degré d'auto-détermination (Deci et al., 1991). Ils sont au nombre de trois : régulation externe, introjection et identification.

Dans le cas de la régulation externe, l'individu n'est absolument pas auto-déterminé. Il agit sous la contrainte extérieure. Prenons comme exemple l'enfant qui doit ranger sa chambre sous peine de se voir privé de dessert.

La motivation introjectée, quant à elle, correspond à l'intériorisation, par l'individu, des sources de contrôle externes à ses comportements. C'est une intériorisation par mimétisme (F. Fenouillet, 2001). Cela ne fait pas de lui un individu autodéterminé. On la rencontre, par exemple, dans le cas où un étudiant étudie parce qu'il se sent coupable de ne pas le faire ou pour faire en sorte que les autres aient une bonne vision de lui.

La motivation identifiée est celle qui a le niveau le plus important d'auto-détermination. Dans ce cas, un étudiant veut réussir ses études afin de pouvoir faire le travail qui lui plaît plus tard. À ce niveau du continuum, même si l'activité n'est pas plaisante en soi, l'étudiant a décidé lui-même de l'effectuer.

L'amotivation

Elle consiste en l'absence des motivations intrinsèques et extrinsèques et se situe au plus bas niveau d'autodétermination sur le continuum. Dans ce cas, l'individu amotivé est celui qui ne perçoit aucune relation entre ses actions et les conséquences qui en découlent. Un étudiant qui se prépare en vue d'un examen en se demandant ce que cela lui rapportera est un exemple d'étudiant amotivé.

La motivation extrinsèque par régulation externe et par régulation introjectée sont considérées comme des motivations dites non autodéterminées. À l'inverse, la motivation extrinsèque par régulation identifiée et la motivation intrinsèque sont des motivations dites autodéterminées (Deci & Ryan, 1985, 1991 cité dans Deci & Ryan, 2000 ; Vallerand et al., 1997).

Le type de motivation adopté par les étudiants envers les tâches académiques sert à la fois de tampon les protégeant de conséquences négatives et de sources d'énergie qui les aident à surmonter diverses difficultés. (Katz et al., 2014).

L'auto-efficacité

Le sentiment d'auto-efficacité constitue la croyance que possède un individu en sa capacité de produire ou non une tâche (Bandura, 1982, 1993). D'après Bandura, le système de croyance qui forme le sentiment d'efficacité personnelle est le fondement de la motivation. Ainsi, si les gens ne croient pas qu'ils peuvent obtenir les résultats qu'ils désirent grâce à leurs actes, ils ont bien peu de raisons d'agir ou de persévérer face aux difficultés.

Un nombre croissant de recherches suggèrent ainsi qu'une faible auto-efficacité explique une tendance forte à procrastiner (Steel, 2007). Dans un article intitulé « I'll do it later », Katz & al. (2014) vont aller plus loin et explorer le rôle de la motivation dans la relation entre l'auto-efficacité et la procrastination. La motivation intrinsèque va jouer un rôle central dans cette relation. En effet, elle fait office de médiateur entre les deux variables : une partie importante de leur relation peut être expliquée par le degré de motivation autonome que possède l'individu. Les programmes visant à réduire la procrastination doivent donc encourager l'étudiant à améliorer son auto-efficacité tout en l'aidant à adopter et internaliser une motivation de type autonome.

Ainsi, ces résultats suggèrent qu'un individu avec une grande auto-efficacité aura quand même tendance à procrastiner s'il n'est pas motivé intrinsèquement. À l'inverse, on pourrait espérer qu'un étudiant ayant une grande motivation autonome mais peu d'auto-efficacité puisse échapper à la procrastination. Pourtant cette motivation n'est pas suffisante et ne permet pas de promouvoir un comportement positif. Ce concept est aussi apparu dans des études antérieures liées à la théorie de l'autodétermination. Williams and Niemiec (2011, 2012) suggèrent que, dans l'optique de promouvoir le maintien d'un changement de comportement sain, il est important de cibler à la fois une autorégulation autonome et un sentiment de perception de compétence.

2.3.4 Autorégulation

Il nous est tous arrivé, à l'approche des douze coups de minuit annonçant une nouvelle année, au moment de souffler ses bougies ou encore, tard le soir confiné dans son lit, d'élaborer de bonnes résolutions pour l'année à venir ou pour notre avenir. Celles-ci sont diverses et variées. De la volonté d'arrêter de fumer à la promesse de se (re)mettre au sport, de l'envie d'apprendre une nouvelle langue au désir de perdre du poids, c'est avec la plus grande sincérité que nous établissons ces bonnes résolutions. Il n'y a qu'à rentrer dans une salle de sport la semaine suivant le nouvel an pour en être témoin, il y a, en effet, beaucoup de chance que celle-ci soit bondée. Pourtant, si vous y retournez dans les semaines qui suivent, vous constaterez, sans aucune surprise que bon nombre des nouveaux adhérents ont déjà jeté l'éponge. Un manque d'organisation, une mauvaise gestion de ses émotions, les explications sont multiples et la personne concernée tentera par tous les moyens de trouver des excuses à son comportement. C'est ici que le bât blesse, dans l'écart entre les intentions et le comportement d'un individu se trouve une invitation à la procrastination.

Je commencerai, dans ce chapitre, par étudier la psychologie des objectifs, c'est-à-dire comment nous les établissons et comment nous mettons en place nos ressources personnelles pour les réaliser. Nous nous intéresserons tout particulièrement à l'autorégulation et son rôle dans l'explication d'un comportement procrastinateur.

La psychologie des objectifs

Dans un premier temps, nous allons redéfinir la procrastination avec pour pierre angulaire la théorie des objectifs. Wieber et Gollwitzer (2010) ont établi 4 critères qui doivent être remplis afin de classer un comportement, ou un non comportement, comme procrastinateur. Une personne doit (1) vouloir réaliser l'objectif qu'elle s'est fixé, (2) elle doit avoir l'opportunité d'agir sur cet objectif, (3) s'attendre à se sentir plus mal si elle le retarde et (4) volontairement décider de remettre à plus tard la réalisation de ce dit objectif. Wieber et Gollwitzer font ainsi un parallèle avec la définition de la procrastination donnée par Steel dans son ouvrage sur la nature de la procrastination : La procrastination est le report volontaire d'une action voulue, malgré l'opportunité d'agir dessus en sachant que le résultat de l'ajournement aura des conséquences négatives. La psychologie des objectifs différencie deux étapes successives lors de la poursuite d'un objectif : l'élaboration de l'objectif et la réalisation de ce dernier

(Oettingen & Gollwitzer, 2001). C'est lors de l'élaboration de l'objectif que la force des intentions à son égard est établie. Il a été observé qu'avoir des intentions fortes envers un objectif est un déterminant primordial dans l'accomplissement de celui-ci (Ajzen, 1991). Pourtant, malgré l'impact des intentions sur la réalisation d'un objectif, celles-ci n'expliquent pas complètement la procrastination qui peut y être associée. Ainsi, de nombreuses recherches ont démontré que même de fortes intentions ne sont pas suffisantes pour garantir la réussite d'un objectif (Sheeran, 2002). De plus, les procrastinateurs ne semblent pas différer des non-procrastinateurs dans leurs intentions (Steel, 2007). Lors d'études réalisées sur les intentions dans le cadre de tâches académiques et de recherches d'emploi, la procrastination n'a pas pu être reliée à la force des intentions des objectifs fixés par les individus (Lay & Brokenshire, 1997). La formation d'intentions fortes devrait être encouragée mais, bien que nécessaires à la poursuite d'un objectif, celles-ci ne sont pas suffisantes pour protéger un individu de la procrastination. Cet écart entre l'intention et le comportement qui devrait y être associé a souvent été abordé dans la littérature sous la dénomination d'« intention-behavior gap » (écart entre intention et comportement).

Alors que la théorie de l'élaboration des objectifs donne une explication complète de la manière dont les intentions envers un objectif sont formées, celle-ci n'aborde pas les problèmes qui apparaissent quand quelqu'un tente de réaliser cet objectif. La théorie de l'autorégulation permet de donner des réponses afin de mieux comprendre pourquoi une personne opte pour un comportement procrastinateur.

Autorégulation et réalisation de l'objectif

L'autorégulation correspond aux pensées, sentiments et actions générés par une personne pour planifier et adapter de manière cyclique la réalisation d'objectifs personnels (Boekaerts & Corno, 2005). L'autorégulation englobe l'ensemble des processus d'ajustement qu'un individu met en place pour corriger sa trajectoire et rester sur la bonne voie afin de réaliser le but voulu. Elle joue le rôle de médiateur entre les intentions et les comportements permettant de les réaliser (Bandura, 2011). Nous mettrons en évidence les problèmes majeurs apparaissant lors des deux étapes prédominantes à la réalisation d'un objectif et pour lesquelles l'autorégulation a un impact prédominant : l'initiation de l'action et la bonne continuation de celle-ci (se protéger des distractions).

Au moment d'initier l'action, une certaine réticence peut naître, proportionnelle au caractère aversif de la tâche à entreprendre. Une forte relation entre les tâches aversives et la procrastination a été étudiée (Steel, 2007). Il n'est pas étonnant que, plus une tâche nous rebute, plus nous aurons tendance à la remettre à plus tard. Cette réticence initiale à l'action correspond au compromis entre les avantages à long terme qu'un individu tirerait s'il continuait à respecter ses engagements et le plaisir immédiat qu'il recevrait s'il ne le faisait pas. Un exemple serait un fumeur qui, à la première tentation venue, préférerait la cigarette à la promesse qu'il s'était faite de préserver sa santé. Un autre exemple serait une personne qui, alors qu'elle avait décidé d'avoir une alimentation plus saine, ne mettrait pas en pratique, au moment de la décision, ses intentions et se laisserait aller à manger une nourriture plus goûteuse mais moins saine.

Le deuxième enjeu rencontré lors de la réalisation d'un objectif est la bonne continuation de celui-ci. C'est-à-dire, l'énergie nécessaire qu'un individu doit consacrer afin de continuer son mouvement sans se laisser perturber par des stimuli extérieurs (distractions et tentations) ou intérieurs (sentiments d'anxiété, fatigue). Les procrastinateurs chroniques auraient de la difficulté à composer avec les émotions liées aux tâches aversives (Pychyl, 2011). Des recherches sur la réalisation des objectifs suggèrent qu'une protection insuffisante des objectifs joue un rôle important dans la régulation des réponses qu'un individu donnerait aux distractions et donc à la procrastination (Gollwitzer et al., 2008).

L'autorégulation permet d'exercer un contrôle sur les comportements impulsifs qui pourraient apparaître lors de l'initiation de la tâche et/ou de son bon déroulement. En effet, la procrastination a été mise en relation avec une mauvaise discipline de travail (Shouwenburg, 1995). En général, le contrôle de ses impulsions requiert de la part de la personne qu'elle repousse des récompenses à court terme qui lui apporteront un plaisir immédiat pour se concentrer sur des objectifs à long terme pour lesquels les récompenses associées sont plus distantes. L'autorégulation permet ainsi de protéger nos objectifs en contrôlant nos actions, pensées, désirs et émotions et ainsi de permettre leur bonne réalisation. Aristote disait : « Je considère plus brave celui qui vainc ses désirs que celui qui vainc ses ennemis car la victoire la plus difficile est la victoire contre soi-même ».

Autorégulation et émotions

De nombreuses raisons peuvent expliquer la procrastination. Une catégorie s'intéresse plus précisément aux conséquences émotionnelles qu'engendre la réalisation d'une tâche. Un individu peut, alors qu'il réalise une tâche, passer par plusieurs états émotionnels plus ou moins plaisants. Ceux-ci tendent à causer des déficits d'autorégulation. Travailler pour accomplir une tâche attribuée s'avère parfois être ennuyeux et/ou désagréable. D'ailleurs, lorsque les attentes concernant la performance attribuée aux objectifs sont trop importantes, travailler sur une tâche peut générer de l'anxiété et d'autres formes de détresses émotionnelles. Une personne aura tendance, au lieu de travailler pour réaliser un but déterminé, à trouver plus attrayant de s'engager dans des activités récréatives qui, intrinsèquement, seront plus plaisantes.

Tice & Baumeister (1997), dans leur article sur la détresse émotionnelle expliquent comment le conflit entre la régulation de l'affect et le contrôle des impulsions peut affecter l'autorégulation d'un individu envers une certaine tâche. L'affect correspond à tout état affectif pénible ou agréable. Afin d'obtenir des résultats sur le long terme, les individus doivent pouvoir éviter de donner une réponse aux stimuli immédiats de l'environnement pour qu'ils puissent poursuivre des stratégies à long terme qui produiront des bénéfices importants mais différés dans le temps.

La détresse émotionnelle peut pousser un individu à revoir ses priorités à plus court terme. Quand les gens se sentent mal, ils souhaitent généralement améliorer cet état, et ce souhait est le plus souvent urgent. Une personne qui est bouleversée dans le moment présent aura plus difficile à garder le cap et tentera de se consoler directement. La détresse émotionnelle va rentrer en conflit avec les modèles habituels qu'un individu entretient afin de contrôler ses impulsions et de le pousser à se concentrer sur le court terme.

Le conflit existant est d'autant plus exacerbé que de nombreux comportements impulsifs détiennent la promesse de plaisirs immédiats. D'un autre côté, une autorégulation réussie au service d'objectifs à long terme, comme la remise d'un mémoire, nécessite de résister aux tentations qui peuvent se présenter. Ainsi, la procrastination serait un échec d'autorégulation, relié à la réparation de l'humeur à court-terme et la régulation de l'humeur (Sirois, 2007; Pychyl et Flett, 2012).

Quand les gens doivent faire un choix entre de petites récompenses immédiates et de plus grandes récompenses différées, la détresse émotionnelle pousse ceux-ci à préférer la première option.

En résumé, la régulation de l'affect d'une personne passe en priorité sur la régulation de ses impulsions. La détresse émotionnelle a donc un impact sur de nombreux comportements. Elle est en partie responsable de l'échec que rencontrent les individus quand ils tentent d'arrêter de fumer (Brownell et al., 1986). Les personnes en surpoids auront plus tendance à manger excessivement lorsqu'elles sont anxieuses ou dépressives (Logue et al., 1993 cité dans Huang et al., 2009). Ces exemples démontrent comment l'autorégulation qu'une personne tente d'appliquer à une activité tend à se détériorer durant les périodes de détresses émotionnelles.

L'intelligence émotionnelle

Il existe plusieurs outils qu'une personne peut utiliser afin de naviguer à travers l'ensemble des distractions internes et externes qui peuvent apparaître lors du voyage qu'elle accomplit pour réaliser un objectif. L'intelligence émotionnelle en est un.

L'intelligence émotionnelle a été définie par Goleman (1998) comme la capacité d'identifier, de contrôler et d'utiliser ses émotions pour générer de l'auto-motivation, entretenir de l'empathie envers les autres et construire de bonnes relations avec ceux-ci. La théorie de l'intelligence émotionnelle proposée par Mayer et Salovey (1990, 2004) postule que la capacité de reconnaître, comprendre, utiliser et gérer ses émotions aide un individu à mieux s'adapter à différentes situations de la vie courante. Ainsi, parmi les étudiants universitaires, il a été montré qu'apprendre à gérer ses émotions aidait à mieux se débrouiller dans des situations stressantes (Baumeister, Heather ton, & Tice, 1994). Cela permet d'avoir une estime de soi et une humeur plus positive (Schutte, Malouff, Simunek, & Hollander, 2002 cité dans Ferrer, 2012), et de mieux réussir dans le milieu académique (Abdallah, Elias, Mahyuddin, & Uli, 2004). L'intelligence émotionnelle assiste les étudiants durant leur parcours universitaire en leur permettant d'avoir une meilleure compréhension du fonctionnement de leurs processus mentaux internes. Elle leur donne l'opportunité d'agir dessus et les incite à devenir actifs plutôt que passifs à leur rencontre. Comprendre l'origine d'un comportement est la première étape afin de pouvoir agir sur celui-ci. Hen et Goroshit (2012) ont indiqué que l'intelligence émotionnelle avait une forte relation négative avec la procrastination académique. Il

semblerait donc que l'intelligence émotionnelle, en permettant à l'étudiant d'identifier les origines de ses comportements, puisse influencer sur l'expression de la procrastination dans le domaine académique.

2.4 Approche situationnelle

De nombreuses recherches ont tenté de déterminer le trait de personnalité qui pourrait influencer la procrastination mais peu d'entre elles ont examiné de quelle manière les facteurs contextuels pouvaient influencer celle-ci. Pourtant, il serait réducteur d'expliquer la procrastination uniquement en fonction de l'individu et non à partir du contexte dans lequel celle-ci prend place.

Certains chercheurs se sont intéressés au lien existant entre la procrastination et la société dans laquelle celle-ci apparaissait. Ferrari, Johnson et McCown (1995, cité dans Steel, 2007) décrivent les connotations négatives associées à la procrastination comme étant le fruit de notre société industrialisée. Ils mentionnent que la procrastination a existé à travers l'histoire mais qu'elle n'a acquis une réputation négative qu'avec la révolution industrielle. Avant ça, la procrastination était vue avec neutralité et pouvait être interprétée comme un choix d'action judicieux. Aujourd'hui, le nombre grandissant de personnes ayant des comportements procrastinateurs vient renforcer l'idée que la procrastination pourrait être vue comme une maladie moderne produite par son environnement.

Steel, interrogé par *usatoday* (2007), mentionnait qu'en 1978 seulement 5% des américains se considéraient comme des procrastinateurs chroniques. En 2007, ils étaient plus de 26%. Ainsi, la procrastination mais aussi le manque d'autocontrôle semblent être en constante augmentation. D'après Steel, dans son ouvrage intitulé "La Nature de la Procrastination", elle devrait continuer à croître, notamment sur les lieux de travail. En effet, les emplois deviennent de moins en moins structurés et de plus en plus auto-structurés (Cascio, 1995, Hunt, 1995, cités dans Steel, 2007). C'est à la personne d'établir seule ses objectifs. Cette absence de directions imposées oblige le travailleur à créer son propre cadre afin de se gérer et de se réguler. Au plus les structures vont continuer à disparaître, au plus les opportunités pour les travailleurs de procrastiner vont augmenter. De plus, la présence et la disponibilité de tentations dans notre environnement, comme l'utilisation d'Internet, devraient continuer à exacerber le problème de la procrastination. Il y a simplement de plus en plus d'activités plaisantes qui sont en compétition pour notre attention.

Le domaine académique n'y échappe pas et est entouré, lui aussi, de nombreuses tentations. En plus d'être biologiquement et socialement prédisposés à remettre à demain ce qu'ils pourraient réaliser aujourd'hui (Steel, 2012 cité sur theguardian.com), les étudiants évoluent dans un environnement présentant de nombreux incitants à un comportement procrastinateur. « En plus du cliché selon lequel les étudiants sont plus impulsifs dans le début de leur vingtaine, ils sont toujours en train de développer leur cortex préfrontal, siège de la volonté » (Steel, 2012). Les bibliothèques sont un bon exemple. Remplies d'amis et possédant une bonne connexion Internet, elles offrent un contexte idéal à la procrastination. La plus petite pause peut facilement se transformer en une heure de travail perdue.

2.4.1 Internet

Avec une augmentation exponentielle du nombre d'utilisateurs entre 1999 et 2013, Internet est devenu un outil incontournable de notre société moderne. En 2013, l'International Telecommunication Union estimait à 2.7 milliards le nombre de personnes utilisant Internet¹. Son usage, dans notre vie quotidienne, est quasiment devenu indispensable. Que ce soit pour communiquer, effectuer des transactions, se divertir, éduquer ou encore améliorer sa productivité, Internet a su se réinventer afin de remplir de nombreuses fonctions dans des domaines plus divers les uns que les autres.

Le domaine de l'éducation a, lui aussi, suivi le mouvement et a intégré, depuis plusieurs années, l'Internet dans ses méthodes d'enseignement. Internet est aujourd'hui largement utilisé dans l'environnement éducationnel et est une ressource importante pour l'enseignement et l'apprentissage lorsqu'il est utilisé à bon escient (Odaci, 2011). Grâce à l'Internet, les étudiants peuvent facilement accéder aux matériels dont ils ont besoin pour leurs travaux et obtenir de l'information par différents chemins. Toutefois, de la même manière qu'avec toutes les autres technologies, bien que facilitant la vie des individus l'utilisant de manière considérable, l'Internet est aussi source de nombreux problèmes et une mauvaise utilisation de celui-ci peut avoir des conséquences négatives. Il existe un large et grandissant corps de travail examinant les causes, les corrélations, les prédicteurs et les conséquences d'une mauvaise utilisation d'Internet (Problematic Internet Use, ou PIU). Certains chercheurs comme Davis et al. (2002) caractérisent

¹ Le nombre d'utilisateur correspond au nombre d'individus ayant accès à Internet à la maison. Cet indicateur ne prend pas en compte l'utilisation ou la fréquence d'utilisation mais bien l'accès (internetlivestats.com/internet-users).

notamment la procrastination comme une des formes que peut prendre cette mauvaise utilisation de l'Internet. En effet, Internet offre à travers l'écran d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un smartphone, la possibilité aux personnes de se divertir en accédant à un nombre incommensurable de sites.

L'utilisation d'Internet est la plus élevée parmi les 16-24 ans (Öztürk et al., 2007 cité dans Odaci, 2011) et la majorité des utilisateurs sont des jeunes adultes âgés de 18 à 32 ans (Jones & Fox, 2009). Les étudiants universitaires, à une époque critique de leur développement émotionnel et social, sont un groupe potentiellement à risque en ce qui concerne la dépendance vis-à-vis de l'Internet (Odaci et Kalkan, 2010 cité dans Odaci, 2011). Le fait que l'accès à Internet soit facile et rapide dans l'environnement universitaire augmente la probabilité que les étudiants soient affectés par les conséquences négatives d'une mauvaise utilisation de celui-ci. En restant en ligne durant une longue période, sans se rendre compte du temps qui passe, les tâches à accomplir peuvent très vite être reportées de manière irréaliste (Lay, 1988). Ainsi, les étudiants utilisant Internet d'une manière qui peut être qualifiée de malsaine sont incapables de consacrer assez de temps à leurs travaux académiques et à leurs études. À l'opposé, une utilisation saine d'Internet consisterait à surfer sur le net dans le but de réaliser un objectif spécifique, dans une période de temps appropriée, et n'incluant aucun trouble affectif ou comportemental (Odaci & Kalkan, 2010).

Caractéristiques d'Internet

En 2001, Lavoie et Pychyl ont tenté de mettre en évidence les caractéristiques propres à Internet qui permettraient d'expliquer pourquoi l'utilisation de cet outil est souvent associée à la procrastination. En interrogeant 314 individus, dont une grande majorité d'étudiants à travers une enquête diffusée sur le site internet du groupe de recherche sur la procrastination, ils ont pu tester quatre hypothèses ayant pour objectif d'éclairer pourquoi tant d'individus souffraient de problèmes liés à une mauvaise utilisation d'Internet et à quel degré cet outil encourageait des comportements procrastinateurs. Les premiers chiffres de leur étude confortent l'idée selon laquelle Internet est largement utilisé pour procrastiner. 50.7% des participants de l'échantillon procrastinent à travers l'utilisation d'Internet de manière fréquente et pour 47% du temps passé en ligne, les participants de l'étude rapportent avoir des comportements procrastinateurs. Bien qu'une généralisation à l'ensemble des utilisateurs soit une

démarche simplificatrice, on peut toutefois constater que la littérature sur le sujet s'accroît proportionnellement à l'augmentation de l'utilisation d'Internet en général.

La première conclusion ressortant de cette étude explique comment le potentiel d'attraction d'Internet comme moyen de procrastination peut être expliqué à travers la conception de Postman de la technologie (1992, cité dans Lavoie & Pychyl, 2001). Selon Postman, l'utilisation des technologies renvoie la fausse idée de toujours permettre d'améliorer l'efficacité humaine. Ce préjugé sur les technologies est confirmé par le haut pourcentage (85.6%) de participants percevant Internet comme un outil important, malgré le fait que ces utilisateurs passent presque la moitié de leur temps en ligne à procrastiner. La croyance selon laquelle l'accès à Internet nous est bénéfique et nous rend intrinsèquement plus efficace nous distrait des conséquences négatives que cet outil peut amener. Elle entrave nos capacités d'autorégulation face aux comportements procrastinateurs qui pourraient apparaître en surfant. Il est ainsi plus difficile pour les utilisateurs de s'apercevoir qu'ils se sont détournés de l'objectif pour lequel ils avaient ouvert Internet en premier lieu.

Un autre aspect de la procrastination, pertinent dans le contexte de la cyberprocrastination, a été analysé par Silver et Sabini (1981 cité dans Lavoie & Pychyl, 2001). Ceux-ci suggèrent qu'un contexte de procrastination peut prendre forme lors de la décision de réaliser une tâche. Un contexte de procrastination apparaît lorsqu'un individu tente de s'afficher et de se maintenir dans une position où il s'apprête à travailler sans pour autant en débiter l'action. Dans cette situation, les individus s'adonnent à la recherche de distractions tout en gardant l'apparence de réaliser la tâche. Silver et Sabini indiquent qu'un individu qui se maintient dans un contexte de procrastination est spécialement vulnérable à toutes activités qui ne requièrent pas de quitter l'emplacement, qui n'impliquent qu'un minimum d'engagement, et qui ne présentent pas de conséquences négatives immédiates. En effet, la culpabilité qui devrait être associée à ce genre d'activités n'en est que diminuée. Internet est particulièrement séduisant puisqu'il remplit parfaitement ces critères. Les distractions qu'offre Internet sont à la portée d'un clic de souris ce qui permet aux individus de rester convaincus que la tâche est toujours en train d'être accomplie. Ce sentiment est d'autant plus fort que l'utilisateur ne quitte jamais le confort de sa chaise de bureau pour procrastiner. Les étudiants sont bien évidemment des proies faciles au vu des nombreux travaux à

réaliser à l'aide de l'ordinateur et d'Internet ainsi que le nombre de cours pour lesquels les ressources se retrouvent en ligne.

Une des raisons qui peuvent pousser un individu à reporter la réalisation d'une tâche est la perception illusoire du temps que ce dernier entretient. Silver et Sabini (1981) affirment qu'un individu percevant le temps comme un ensemble d'intervalles courts sera plus susceptible d'avoir un comportement procrastinateur. L'acte de postposer l'accomplissement de son objectif pour se laisser distraire par des activités plus plaisantes lui semblera n'avoir que peu d'impact sur la réalisation de son objectif puisque se déroulant sur une très petite période. Cette justification se fonde sur la croyance rationnelle que la tâche peut être reportée de quelques minutes sans remettre en question l'accomplissement de celle-ci. En effet, la quantité de travail qui peut être abattue durant les prochaines minutes à la place d'une activité plus agréable est minime. Ce cycle de report du travail continuera jusqu'à ce que l'individu s'aperçoive que le prochain intervalle aura une influence réelle sur la réalisation de sa tâche. Ce type de procrastination est spécialement encouragé par des instruments comme l'Internet car les activités en ligne ne requièrent, pour la plupart, pas plus de quelques minutes pour être complétées. Les caractéristiques propres de l'Internet mettent ses utilisateurs à risque. Les distractions fournies sont facilement et rapidement accessibles, il ne suffit que d'un clic de souris pour y accéder. En résumé, les tentations que l'on peut retrouver en ligne sont particulièrement séduisantes pour les utilisateurs qui, ne considérant qu'une période de temps très courte, se font facilement influencer par des activités dont les caractéristiques sont propices à la procrastination. Vérifier ses emails ou son compte Facebook sont des actions qu'ils se permettent de justifier de manière rationnelle par le peu de temps que celles-ci nécessitent pour être accomplies.

En plus de donner un sentiment d'efficacité, Internet est perçu par ses utilisateurs comme très divertissant (Lavoie & Pychyl, 2001). L'Internet a beaucoup à offrir en termes de divertissements instantanés. Les possibilités de se distraire sont presque infinies et de ce fait, encouragent la procrastination. De nombreux sites internet sont spécialement développés afin de perdre du temps et de s'amuser. De plus en plus de sites jouent le rôle de portails, fournissant une liste de liens vers les pages les plus intéressantes du World Wide Web. Ainsi, des sites comme StumbleUpon vous permettent de voyager à travers Internet à la découverte de pages web correspondant à

vos goûts et préférences. La forme et le contenu de sites comme BuzzFeed ou encore 9gag sont idéalement construits afin de susciter l'intérêt. Les informations qui y sont relayées sont dispensées en articles courts aux titres accrocheurs répondant aux besoins de rapidité et de récompenses immédiates propres à l'activité procrastinatrice. À l'instar de la télévision qui facilite la présentation d'informations de manière divertissante, Internet pourrait reprendre le flambeau et remplacer la télévision comme forme de procrastination.

Bien qu'associée à de nombreuses conséquences négatives, la procrastination en ligne ou cyberprocrastination peut aussi avoir des aspects positifs. Elle est notamment perçue par ses utilisateurs comme un bon moyen de soulager le stress (Lavoie & Pychyl, 2001). Cette corrélation ressortant de l'étude de Lavoie et Pychyl confirme les résultats menés par des recherches antérieures mettant en relation diminution du stress et procrastination. Les individus subissant de hauts niveaux de stress sont fortement motivés à s'engager dans des activités procrastinatrices afin de réduire celui-ci. Par exemple, Ferrari et al. (1995 cités dans Lavoie & Pychyl, 2001) indiquent que le comportement procrastinateur apparaît à la fois pour diminuer le sentiment d'anxiété qui peut survenir lors de la réalisation de tâches ennuyantes ou difficiles, mais aussi pour fournir une protection temporaire contre la crainte de ne pas détenir les compétences nécessaires à la réalisation de ces tâches. Au vu de la relation existante entre la diminution du stress et la procrastination en ligne, l'accès au Web place l'utilisateur anxieux dans une situation à risque. Il lui suffit d'effectuer un clic de souris pour échapper à une tâche rebutante ou frustrante. Pourtant, bien qu'Internet puisse sembler être, à court terme, un remède pratique contre les angoisses et l'anxiété qu'une tâche peut engendrer, le soulagement que celui-ci dispense n'est que temporaire. Sur le long terme, une utilisation abusive de ce support peut produire des sentiments de culpabilité et avoir en général des impacts négatifs.

Avec plus d'1.35 milliard d'utilisateurs actifs chaque mois², Facebook est le réseau social le plus utilisé sur l'Internet. Quan-Haase et Young (2010) ont découvert que 82% des étudiants universitaires américains s'y connectaient plusieurs fois par jours. Les étudiants les plus jeunes ont tendance à utiliser Facebook plus fréquemment que les étudiants plus âgés afin de garder contact avec leurs amis du secondaire ou de leur ville

² <https://newsroom.fb.com/company-info>

natale (Pempek et al., 2009). Une étude réalisée par Kirschner et Karpinski (2010) et analysant les liens entre l'utilisation de Facebook et les performances académiques, fait ressortir qu'une majorité des étudiants interrogés indiquent qu'une des conséquences négatives de l'utilisation de ce réseau social est le comportement procrastinateur qui peut y apparaître. Ces étudiants rapportent que Facebook leur donne l'opportunité de reporter les tâches à effectuer tout en échappant au sentiment de ne pas travailler et déclarent que Facebook est bénéfique pour leur apprentissage. Les données de cette étude montrent une relation négative significative entre l'utilisation de Facebook et les performances académiques.

La démocratisation des ordinateurs et la généralisation de l'utilisation d'Internet dans le milieu universitaire place l'étudiant dans un contexte à risque. Plus que l'individu lui-même, l'environnement dans lequel celui-ci évolue joue un rôle prépondérant dans la régulation de ses comportements, et plus précisément, ses comportements procrastinateurs. Galué et Coote-Weymann (1990 ; 1988, cité dans Steel, 2007) indiquaient, dans leurs investigations sur le lieu de travail, que la meilleure manière de contrôler la procrastination se faisait en influençant les facteurs environnementaux. De ce fait, les chercheurs devraient être capables de réduire la procrastination simplement en ajustant les aspects situationnels et plus spécifiquement, la proximité des tentations et la fréquence des stimuli auxquels les individus sont soumis. Travailler sur son ordinateur ou à proximité de celui-ci place les tentations à portée de bras. Les étudiants étant plus susceptibles d'expérimenter des comportements impulsifs (Steel, 2012) ne prendront conscience d'avoir dévié de leur trajectoire initiale que beaucoup trop tard. Ce cocktail mélangeant impulsivité et proximité des distractions, le tout dans un contexte donnant l'illusion de travail, entraîne l'étudiant dans un cercle vicieux.

2.4.2 La nature d'une tâche

Les caractéristiques propres à une tâche peuvent être à la source d'une attitude procrastinatrice. S'adonner à un comportement procrastinateur implique le choix volontaire qu'une personne fait en favorisant un comportement sur un autre. A moins que les individus ne procrastinent de manière aléatoire, la nature même de la tâche doit avoir un rôle à jouer dans la décision que ceux-ci prendront de réaliser telle ou telle activité. Dans le domaine de la recherche sur la procrastination, une tâche aversive se définit généralement par le côté déplaisant et désagréable associé à sa réalisation

(Milgram et al., 1995). Ainsi, les individus ont tendance à reporter la réalisation d'une tâche et, en général, à procrastiner plus souvent sur des actions qui sont perçues comme étant moins agréables que d'autres (Blunt & Pychyl, 2000). Plus une activité sera perçue comme aversive, plus il y aura de chance que sa réalisation soit reportée. Dans une étude écrite par Lay (1992, cité dans Blunt et Pychyl, 2000), l'auteur rapporte que les résultats de recherches de 3 études indépendantes démontrent l'existence claire d'une relation entre l'évaluation de « combien une action est plaisante à accomplir » et un comportement procrastinateur. Dans la première et la deuxième étude, la procrastination a été positivement corrélée à la nature aversive d'une tâche au travers de 21 tâches de tous les jours. Dans la troisième étude, il a été demandé à des étudiants d'anticiper le degré avec lequel ils prendraient du plaisir à étudier pour un examen. Les étudiants ayant prévu un temps d'étude désagréable lors de la préparation de l'examen ont obtenu des résultats plus élevés pour la procrastination que les étudiants qui ont anticipé un temps d'étude moins déplaisant. L'importance de la nature aversive d'une tâche dans le déclenchement d'un comportement procrastinateur a pu être ainsi confirmée à travers de nombreuses études utilisant une variété de méthodologies de recherches différentes (Steel, 2007). Au départ limité à une construction unidimensionnelle, Lay (1992, cité dans Blunt et Pychyl, 2000) suggère que la conceptualisation de l'aversion éprouvée lors de la réalisation d'une activité soit élargie à une définition multidimensionnelle. En effet, en plus d'être associée aux facteurs déplaisant et désagréable, l'aversion peut être causée par de nombreux facteurs qui divergent tout au long de la vie d'un projet. Parmi ceux-ci, 3 dimensions associées avec la composante aversive d'une tâche sont présentes, peu importe l'étape du projet à laquelle un individu se trouve. Les projets qui sont ennuyants, frustrants, et pour lesquels les individus ont du ressentiment sont des projets qui sont considérés comme aversifs (Blunt et Pychyl, 2000). Il est important de souligner que l'évaluation d'une tâche par des étudiants, et notamment sa nature aversive, se fait à partir de leurs propres perspectives et elle reste donc subjective (Luyten, Lowyck, & Tuerlinckx, 2001). En effet, chaque stimulus peut être perçu de manière différente (Winne & Marx, 1983 cité dans Luyten, Lowyck, & Tuerlinckx, 2001).

2.4.3 Le temps

Du déplacement quotidien de l'ombre sur un cadran solaire jusqu'à l'horloge mécanique, l'homme a éprouvé, au fil de son histoire, la nécessité d'appréhender le temps afin de pouvoir organiser la vie sociale, religieuse et économique de ses sociétés. Le temps possède traditionnellement deux dimensions, une objective et une subjective. La conceptualisation objective du temps se définit par rapport à des phénomènes périodiques, comme la révolution de la Terre autour du Soleil. Elle permet d'exprimer le temps en unités de mesure comme les années, les jours, les heures. Contrairement au temps objectif, la dimension subjective du temps se rapporte, quant à elle, à la perception que l'être humain a du moment qui passe. Une citation attribuée à Einstein permet de mieux comprendre cette dernière définition : « Placez votre main sur un poêle pendant une minute, ça vous semblera durer une heure. Asseyez-vous à côté d'une jolie fille pendant une heure, ça vous semblera durer une minute ». Ainsi, lorsqu'un individu s'exclame qu'il n'a pas vu le temps passer, ce n'est pas le temps qui s'est écoulé plus vite, mais bien la perception qu'il en a eue.

De la même manière que la nature de différents événements peut influencer la perception que l'on a du temps, le temps modifie lui aussi la perception que nous avons de différents événements. Par exemple, avant d'aller au restaurant, une personne au régime peut prendre la décision de ne pas manger de fondant au chocolat mais, quand le temps arrive de commander le dessert, celle-ci peut céder à la tentation et le commander de toute manière. Le problème n'est pas de savoir si manger ce fondant au chocolat est une bonne chose ou non, mais si commander ce dessert est en désaccord avec la décision prise par la personne avant le repas. Cet exemple démontre que les individus peuvent, à un moment donné, avoir un ensemble de préférences X et à un autre moment dans le temps, avoir un ensemble de préférences Y. Dans notre cas, la personne au régime ne voulait pas manger de fondant au chocolat avant d'aller au restaurant (Y), elle voulait le manger au moment de commander le dessert (X), et aurait préféré ne pas l'avoir mangé après que le repas soit terminé (Y). Des récompenses directement disponibles (p. ex. le fondant au chocolat) ont un poids disproportionné sur les préférences d'un individu comparé à des récompenses différées (p. ex. perdre du poids), entraînant une inconsistance temporelle des préférences d'un individu en faveur de gratifications immédiates (Ariely & Wertenbroch, 2002). Ce phénomène nous donne

une nouvelle piste afin de mieux comprendre l'écart existant, chez le procrastinateur, entre ses intentions et ses comportements. En effet, le temps nous donne une nouvelle explication de l'incohérence qui peut apparaître chez un individu entre, d'un côté, ses intentions et, de l'autre, ses actions. Face à des tentations dont, par définition, les récompenses sont directement disponibles, un individu peut changer ses préférences quant à l'accomplissement de son objectif pour lequel la récompense ne sera perçue qu'à moyen ou long terme.

De nombreux économistes ont étudié et développé des modèles permettant d'expliquer pourquoi les préférences d'un individu sont inconsistantes dans le temps. Cette inconsistance étant une des multiples raisons pouvant expliquer l'apparition d'un comportement procrastinateur. Cette section décrira la contribution de certains modèles économiques et motivationnels à la compréhension de la procrastination

Les choix inter-temporels

La plupart des économistes assurent que les préférences sont stables dans le temps. Ils partent du principe que les préférences à court terme des individus s'accordent avec leurs préférences à long terme (O'Donoghue & Rabin, 2005). En suivant ce raisonnement, si aujourd'hui, une personne prend la décision de travailler sur une dissertation demain, alors le lendemain, il le fera immédiatement. Pourtant, de nombreuses évidences démontrent le contraire. En effet, les personnes sont influencées par des gratifications immédiates rendant leurs décisions inconsistantes dans le temps. Ce qui a été prévu aujourd'hui ne se transforme pas systématiquement en l'action de demain. Ainsi, nous achetons plus, fumons plus et travaillons moins le lendemain que ce nous aurions aimé faire.

Bien que l'économiste John Rae ait été le premier, en 1834, à fournir une explication quant aux motifs psychologiques expliquant les choix inter-temporels dans son ouvrage *The Sociological Theory of Capital*, il faudra attendre 1937 et l'utilité actualisée de Paul Samuelson afin de fournir un modèle simplifié regroupant dans un seul paramètre le taux d'actualisation et l'ensemble des motifs psychologiques expliquant les préférences temporelles des individus (Frederick, Loewenstein & O'Donoghue, 2002). Selon Kirby et Herrnstein (1995), l'utilité actualisée réfère à la réduction, dans le présent, de la valeur d'une récompense future. Plus la distance avec cette récompense est grande, plus sa valeur, aujourd'hui, est petite. Si nous reprenons l'exemple du fondant au chocolat, la

récompense que l'individu tirera de ne pas le manger, c'est-à-dire perdre du poids, ne sera ressentie que dans un futur lointain. La valeur de cette récompense en est alors diminuée alors que le plaisir que l'individu tirera de sa dégustation sera, lui, direct. O'Donoghue et Rabin (1999) ont utilisé le modèle économique de l'utilité actualisée pour décrire différentes formes de procrastinations humaines comme notre tendance à épargner insuffisamment pour notre pension. George Akerlof (1991), prix Nobel d'économie, explique, lui aussi, ce phénomène dans son article « Procrastination and Obedience ». Il soutient que le domaine économique devrait prendre la saillance en considération, la saillance correspondant à la sensibilité d'une personne pour le présent et conséquemment, à la dévalorisation que celle-ci fait de son futur. Il explique ainsi comment les individus échouent parfois à maximiser leur utilité sur le long terme. À la lumière de ce concept, un vaste éventail de domaines tels que la politique et la criminalité, peut être compris de manière plus globale.

Le modèle de l'utilité actualisée traditionnel utilisant une forme exponentielle échoue cependant à décrire de nombreux comportements et a été empiriquement remis en cause ces 20 dernières années (Frederick, Loewenstein & O'Donoghue, 2002). En effet, les taux d'actualisations observés ne sont pas constants dans le temps contrairement à ce que le modèle de l'utilité actualisée montre. Ils diminuent avec le temps. Richard Thaler (1981 cité dans Frederick, Loewenstein & O'Donoghue, 2002) a ainsi demandé à plusieurs personnes de spécifier le montant d'argent qu'il leur serait nécessaire dans [un mois, un an, dix ans] pour les rendre indifférents à une somme de 15 dollars aujourd'hui. La moyenne des réponses fait ressortir un taux d'actualisation moyen de 345% sur un horizon d'un mois, 120% sur un horizon d'un an et 19% sur un horizon de 10 ans. Le modèle de l'actualisation hyperbolique ou quasi-hyperbolique est le plus approprié pour décrire les comportements d'individus faisant face à des choix inter-temporels. Similaire au modèle exponentiel, il intègre cependant la diminution des taux d'actualisation avec le temps.

Les modèles économiques pour expliquer la procrastination académique

L'actualisation hyperbolique possède de nombreux éléments en commun avec le trait de personnalité impulsif (Steel & König, 2006) et permet de mieux décrire les comportements d'individus face à un ensemble de choix ayant chacun des récompenses plus ou moins lointaines. De nombreux comportements procrastinateurs apparaissent

dans ce genre de situation. Prenons l'exemple d'un étudiant qui, au début du quadrimestre, a reçu une dissertation à rendre pour la fin décembre. Tout au long du quadrimestre, celui-ci se voit proposer deux choix : écrire ou sociabiliser. Cet étudiant aime faire de nouvelles rencontres, mais il préfère d'autant plus obtenir de bonnes notes. Toutefois, la récompense qu'il reçoit de se sociabiliser se trouve dans le présent, lui donnant une haute utilité tout au long du quadrimestre. La récompense de rédiger sa dissertation est temporairement distante, ce qui diminue son utilité. En se rapprochant de la date butoir, l'effet induit par l'actualisation diminue, augmentant les chances que l'étudiant se mette à rédiger (Steel, 2007).

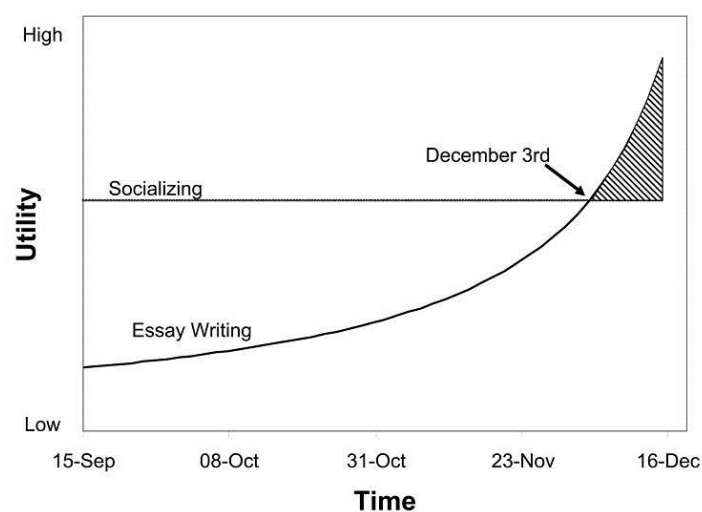


Figure 1. Graphe représentant l'estimation de l'utilité qu'à un étudiant entre se sociabiliser et écrire une dissertation sur le cours d'un semestre (Steel, 2007).

Bien que cet exemple se concentre sur l'écriture d'une dissertation, il modélise la vie estudiantine dans son ensemble. La vie d'un étudiant peut se résumer à un ensemble de compromis entre, d'un côté étudier, et de l'autre, être socialement engagé. Chaque jour, les étudiants sont confrontés à la nécessité de faire un choix entre différentes activités qui, parfois, rentrent en compétition. De ce fait, ils se retrouvent dans l'obligation d'en préférer une sur les autres (Schouwenburg & Groenewoud, 2000). Selon la théorie classique de l'anticipation, le choix entre plusieurs alternatives dépend de l'utilité de chacune d'entre elles. L'utilité se réfère au degré de désirabilité d'une activité ou d'un choix pour un individu (Steel & König, 2006). Dans un environnement aseptisé de toute impulsivité et d'autocontrôle total, la décision serait aisée. Toutefois, la désirabilité perçue d'une certaine alternative peut changer à la lumière du contexte ainsi qu'en

fonction du temps. Par exemple, la désirabilité de l'action d'étudier un certain soir peut diminuer alors que des amis débarquent, mais peut s'accroître à la proximité de la date de l'examen (Schouwenburg & Groenewoud, 2000). De nombreuses théories ont tenté de modéliser les comportements que prennent des individus face à une décision impliquant une récompense plus grande mais plus éloignée (de bonnes notes) et une récompense plus petite mais plus rapide (faire la fête). Cette tendance à avoir une préférence pour le présent est présente à différents degrés chez la plupart des humains comme le montrent les études de Ainslie (1991, 2012), Thaler (1981), Thaler et Loewenstein (1989), ou encore chez Frederick, Loewenstein, and O'Donoghue (2002). Elle est aussi présente chez les pigeons (Ainslie & Herrnstein, 1995).

Temporal Motivational Theory

L'économie, la sociologie, la psychologie partagent tous un désir commun, celui de comprendre la nature humaine. Les théories de l'humain ont été utilisées pour diriger nos relations, nos styles de vies, et nos gouvernements. Elles peuvent notamment avoir des effets désastreux lorsqu'elles sont basées sur de faux modèles (Pinker, 2002 cité dans Steel & König, 2006). La procrastination comme d'autres phénomènes s'est vue interprétée par différentes disciplines, chacune utilisant sa propre nomenclature, structure et étiologie (Steel, 2007). Cette diversité dans l'approche du phénomène procrastinateur a permis de faire apparaître différents facteurs explicatifs de son fonctionnement mais comme le conclut Van Eerde (2003) dans son analyse méta-analytique de la procrastination « un cadre théorique plus complet de la procrastination est toujours nécessaire ». C'est dans cette optique que Steel & König (2006) ont développé le « Temporal Motivational Theory » ou TMT. L'objectif de cette théorie est de synthétiser différentes expressions de la motivation courantes et validées incluant le temps comme variable fondamentale. Les éléments composant TMT sont principalement dérivés de la théorie de l'expectance et de l'actualisation hyperbolique. Les quatre variables constituant le modèle sont l'expectance, la valeur de l'activité, la sensibilité au temps et le temps lui-même.

$$\text{Utility} = \frac{\text{Expectancy} \times \text{Value}}{\Gamma \times \text{Delay}}$$

Cette équation, simplification de plusieurs théories, permet de résumer le comportement procrastinateur pour faciliter sa compréhension en mettant en évidence les éléments clés à l'origine de son apparition. Steel (2007), à travers son analyse méta-analytique des causes et effets possibles de la procrastination, met en évidence la forte corrélation existant entre procrastination et les différentes composantes du TMT. L'expectance qui représente la croyance qu'a un individu de ses capacités à compléter avec succès un ensemble de tâches est fortement représentée par l'auto-efficacité (Bandura, 1997 cité dans Steel, 2007). La valeur d'une activité s'exprime directement par la nature aversive d'une tâche. L'ennui et le besoin de réussite sont eux aussi

directement liés à la valeur qu'une tâche aura aux yeux d'une personne. Les procrastinateurs ont tendance à être impulsifs et à manquer d'autocontrôle. Ces deux variables intrinsèquement liées à la procrastination sont associées avec la composante du TMT exprimant la sensibilité au temps. La dernière composante, le temps, joue un rôle essentiel dans l'importance accordée à une activité comme nous avons pu le démontrer plus haut.

L'étudiant à qui une dissertation a été donnée en début d'année et dont l'échéance se situe à la fin du quadrimestre est à nouveau un bon exemple pour mettre en pratique le concept du TMT. Selon le TMT, nous élaborons nos choix en fonction de l'alternative ayant la plus grande utilité. Ecrire une dissertation est bien souvent une activité intrinsèquement désagréable pour beaucoup d'étudiants. Sa valeur à nos yeux est faible. À l'instant où celui-ci s'y attèle, il expérimente directement l'aspect déplaisant de l'activité. La récompense associée à l'accomplissement de cette tâche n'est, quant à elle, ressentie que bien plus tard. Il ne pourra pas y goûter avant la fin du quadrimestre. Cette distance temporelle diminue son utilité aux yeux de l'étudiant. À l'opposé, le plaisir des activités sociales et d'autres tentations sont directement disponibles. Il n'y a pas de temps d'attente pour profiter des récompenses qu'elles apportent. De plus, les conséquences de tels comportements sur la réussite de son année sont lointaines.

L'intérêt du TMT est de résumer à quatre composantes les décisions prises par des individus afin de mieux comprendre les comportements en découlant. Des différences dans le sentiment d'auto-efficacité, la nature aversive d'une tâche, l'impulsivité et la proximité de tentations sont des éléments qui peuvent favoriser un certain comportement sur un autre. Le TMT nous donne l'opportunité d'analyser et d'anticiper ces comportements afin de mettre en place un cadre adapté dans l'optique d'augmenter notre performance et de réduire l'écart existant entre les intentions et les actions de nombreux individus. Comme l'indiquait Lavoie & Pychyl (2001), la manière dont nos emplois sont pensés ne prend pas en compte le fait que certaines activités fournissant une satisfaction immédiate sont trop facilement accessibles. C'est notamment le cas d'Internet. Ce genre de tentation facilite grandement l'apparition de la procrastination. Le TMT nous permet de construire un cadre de travail qui reconnaîtrait notre tendance à sous-estimer le futur en limitant l'accès à des tentations dont l'utilité n'a de sens que dans leurs consommations. De cette manière, il serait plus facile pour les gens de

contrôler leurs comportements impulsifs et d'agir de manière rationnelle en s'inscrivant dans l'accomplissement d'un objectif plus grand. Il ne suffit pas d'être motivé à effectuer une certaine activité, mais il est nécessaire que l'utilité qui découle de sa réalisation soit supérieure à celle de toutes les autres (Steel & König, 2006).

Un autre domaine dans lequel le TMT peut nous aider à mieux accorder nos comportements avec nos intentions est l'élaboration de nos objectifs. L'actualisation temporelle, élément incorporé dans l'équation du TMT, explique comment la réalisation d'objectifs distants dans le temps a plus de chance d'être reportée. En effet, il peut être difficile pour un individu de résister aux gratifications immédiates que lui offrent les tentations présentes dans son entourage. De ce fait, il est primordial d'assurer une dominance motivationnelle de l'objectif qu'il tente d'accomplir face aux différentes options rentrant en compétition. En subdivisant un projet de grande envergure en objectifs de tailles plus petites, la somme des différentes parties peut être plus grande que l'ensemble (Steel & König, 2006).

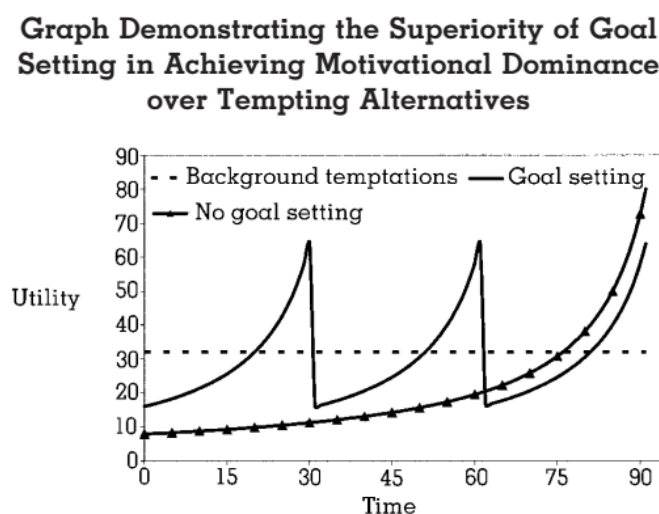


Figure 2. Graphe démontrant l'avantage de l'établissement d'objectifs afin d'assurer une dominance motivationnelle par rapport aux alternatives tentantes (Steel & König, 2006).

En réduisant la proximité d'un objectif, la motivation associée s'en voit augmentée, elle peut ainsi l'emporter sur d'autres activités. Cette subdivision est notamment bénéfique pour les procrastinateurs qui ont tendance à être impulsifs, facilement distraits, et caractérisés par un manque d'autocontrôle.

De nombreux chercheurs se sont intéressés à l'importance de la construction des objectifs afin de maximiser l'utilité d'individus présentant des préférences inter-temporelles inconsistantes. L'inefficacité des comportements que des personnes biaisées par le présent peuvent avoir, peut être contrebalancée par l'utilisation d'incitants adaptés. O'Donoghue et Rabin (2005) développent, ainsi, que pour les agents dits « standards » (c'est-à-dire dont les préférences sont consistantes dans le temps) seule l'utilité finale de différentes actions a de l'importance, mais pour les personnes biaisées par le présent, la structure même des incitants est d'une importance vitale. Sans cadre adapté, les individus manquant d'autocontrôle dévient continuellement de la trajectoire de leurs intentions. Ils n'arrivent pas à contrôler leurs comportements futurs et ne sont donc plus capables de choisir le cours de vie optimal. Un exemple d'incitant donné par O'Donoghue et Rabin (2005) est la taxe sur les cigarettes. De multiples personnes fument alors qu'elles aimeraient arrêter de fumer. Les fumeurs ont tendance à diminuer l'importance des coûts futurs que leur consommation aura sur leur santé. En augmentant le coût monétaire de cette consommation, on peut les inciter à avoir un meilleur comportement. Pourtant, Gruber et Mullainathan (2005 cités dans O'Donoghue et Rabin, 2005) ont pu montrer à la fois aux Etats-Unis et au Canada que les taxes sur les cigarettes rendent plus heureux les fumeurs.

Dans le domaine académique, l'utilisation d'échéances intermédiaires semble être un incitant idéal afin de diminuer la procrastination. Ariely et Wertenbroch (2002) ont voulu déterminer l'efficacité d'échéances potentiellement contraignantes comme moyen pour surmonter la procrastination. Il ressort de l'étude que les étudiants sont prêts à s'imposer des échéances intermédiaires pour combattre leur comportement procrastinateur et ont tendance à choisir les échéances ayant les pénalités les plus élevées. Un autre élément intéressant de l'étude est que les étudiants auxquels on avait demandé de s'imposer des échéances ont eu des résultats moins élevés que ceux pour lesquels les échéances avaient été imposées de manière externe mais supérieurs à ceux qui n'avaient qu'une échéance finale. De la même manière, Herweg et Müller (2010) ont trouvé des résultats similaires. Des échéances intermédiaires permettent à une personne biaisée par le présent de structurer de manière plus efficace la quantité de travail à abattre, ce qui amène à de meilleures performances de sa part. De Paola et Scoppa (2014) ont étudié l'impact d'une politique obligeant les étudiants procrastinateurs à assister à un séminaire de remédiation imposant des échéances

quant à leurs études. La recherche a montré que les étudiants ayant la plus grande tendance à procrastiner sont ceux qui bénéficient le plus du programme de remédiation.

3 Partie pratique

3.1 Objet de l'étude

« La procrastination académique chez les étudiants. Quelles en sont les causes et comment le site universitaire de Louvain-La-Neuve peut accentuer ce phénomène? »

La procrastination est un phénomène complexe qui prend ses racines dans des domaines divers et variés. L'objet de cette étude était, dans un premier temps, de faire un compte rendu des différentes causes pouvant créer chez les étudiants un comportement procrastinateur et, dans un deuxième temps, de mettre en évidence certaines de ces causes et les caractéristiques propres au site universitaire de Louvain-La-Neuve qui pourraient exacerber ce comportement.

La partie théorique a ainsi pu montrer que la motivation, l'auto-efficacité, certaines facettes de la personnalité comme l'impulsivité, l'autorégulation, ou encore le type de tâche et le contexte dans lequel les étudiants évoluent sont toutes des explications valables à l'apparition de la procrastination académique.

L'enquête, quant à elle, analysera le niveau de procrastination académique des étudiants de Louvain-La-Neuve, certaines de ses causes, ainsi que l'influence que le cadre universitaire de Louvain-la-Neuve peut avoir sur cette même problématique mais, avant d'aller plus loin, il est important de redéfinir clairement la notion de procrastination.

La procrastination est le comportement irrationnel qu'ont certains individus en reportant à plus tard la réalisation d'une tâche. Elle reflète l'incohérence existant entre les intentions et les actions mises en place par ces derniers. Steel (2007) dans sa méta-analyse de la procrastination la décrit comme « le report volontaire d'une action voulue malgré les conséquences négatives potentielles » (p.66). Ce point de vue est consistant avec notre neurobiologie. Les intentions sur le long terme sont principalement construites dans le cortex préfrontal mais celles-ci peuvent être supplantées par les impulsions de notre système limbique qui est particulièrement sensible aux stimuli provenant de gratifications immédiates (Kahneman, 2003 ; McClure et al., 2007). Il en résulte que, bien que nous ayons l'intention de travailler, nous postposons la réalisation de notre action car nos préférences changent lorsque des tentations plus agréables apparaissent. Nous reportons des tâches dont les récompenses ne seront reçues que

dans le long terme parce que nous sommes impulsivement distraits par des tentations présentes dans le présent (Steel, 2010).

3.2 Hypothèses

Hypothèse 1 : « Internet est une source importante de distractions qui pousse les étudiants à procrastiner »

Avec un taux de pénétration de 70% en Europe et de 90% en Belgique (Internet World Stats, 2014), Internet est devenu un outil incontournable de nos sociétés industrialisées. Les avantages que nous apporte cette technologie sont indéniables mais occultent bien souvent les risques inhérents à son utilisation. Des études récentes ont ainsi mis en évidence les dérives de son utilisation (e.g., Bozoglan, Demirer, & Sahin, 2014; Lim, 2002). Un manque de productivité est notamment rencontré dans les emplois nécessitant l'utilisation de technologies informatiques. Ce phénomène, portant le nom de Cyberslacking, décrit le comportement d'employés surfant sur la toile à des fins personnelles durant les heures de travail (O'Neill, Hambley, & Bercovich, 2014). Cette attitude a un coût important pour les entreprises et apparaît comme une manifestation moderne de la procrastination. En effet, les activités que propose Internet sont divertissantes, brèves et immédiatement gratifiantes ce qui fait de cette technologie un outil propice à l'apparition d'un comportement procrastinateur (Lavoie & Pychyl, 2001; Davis et al., 2002). En grandissant avec le développement d'Internet, la génération Y a vu le nombre de dispositifs donnant accès à la toile se multiplier (p. ex. ordinateurs portables, smartphones). Cette profusion de supports permettant de se connecter à Internet les oblige à être d'autant plus vigilants face aux nombreuses tentations qu'offre cet outil. De plus, l'accès constant à un ensemble de récompenses immédiates alimente grandement la procrastination (Stop Procrastinating, 2014). Ces dernières années, l'utilisation d'Internet a largement augmenté dans le milieu de l'éducation. Celui-ci permet aux étudiants d'accéder au matériel nécessaire à leurs études et à la réalisation de leurs travaux. Internet étant le plus utilisé dans la tranche d'âge des 16-24 ans, les étudiants universitaires sont, à une époque critique de leur développement social et émotionnel, un groupe potentiellement à risque (Odaci, 2011). Au vu des impacts négatifs que peut avoir une mauvaise utilisation d'Internet sur le succès académique des étudiants (Young, 2004), il m'est paru intéressant d'aborder la question sur le site

universitaire de Louvain-La-Neuve et de déterminer à quel point Internet pouvait être une source de distraction amenant à un comportement procrastinateur.

Hypothèse 2 : « Les étudiants qui logent sur le site universitaire de Louvain-La-Neuve ont plus tendance à procrastiner dans leurs tâches académiques »

Dans leurs investigations du lieu de travail, Galué (1990, cité dans Steel, 2007) et Coote-Weymann (1988) indiquent tous les deux que la meilleure manière de contrôler la procrastination se fait en exploitant le contexte. Ainsi, ajuster certains aspects situationnels comme la proximité des tentations et la fréquence des stimuli peut être un moyen efficace pour prévenir l'apparition d'un comportement procrastinateur. Or, le site de Louvain-La-Neuve regorge, bien malgré lui, de nombreuses distractions dont la proximité et la fréquence font de cet environnement un terrain propice à l'apparition de la procrastination. Ville majoritairement estudiantine et piétonnière, Louvain-La-Neuve crée un contexte dans lequel il est difficile pour un étudiant de ne pas succomber aux tentations environnantes. Prenons l'exemple d'un étudiant qui aurait décidé d'étudier un certain soir de la semaine ; bien que ses intentions soient fixées, ses plans peuvent rapidement changer si des amis débarquent par surprise chez lui. Schouwenburg & Groenewoud (2001) décrivent la vie estudiantine comme un compromis entre, d'un côté, étudier et, de l'autre, être socialement engagé. Selon la théorie classique de la motivation, le choix que fera un étudiant sera déterminé par l'option ayant la plus grande utilité à ses yeux (Heckhausen, 1991 cité dans Blunt & Pychyl, 1997). Cependant, la désirabilité d'une certaine option peut perdre de la valeur face aux différentes tentations qui rentrent en compétition pour notre attention. De plus, la proximité de celles-ci requiert de la personne d'autant plus d'autocontrôle. Contrairement à l'étudiant résidant en dehors du site de Louvain-La-Neuve qui réfléchirait à deux fois avant de faire le trajet en train ou en voiture pour rejoindre ses amis, il est plus compliqué pour celui vivant sur le site de ne pas céder aux distractions et, ainsi, dévier de ses intentions premières.

Hypothèse 3 : « Le manque de structure et notamment d'échéances joue un rôle dans la procrastination académique des étudiants de Louvain-La-Neuve »

Contrairement à l'enseignement secondaire dans lequel les élèves sont fortement encadrés, l'enseignement universitaire requiert de ses étudiants qu'ils organisent eux-mêmes leur emploi du temps. Cette absence de direction imposée signifie que l'étudiant doit lui-même s'autogérer et s'autoréguler (Steel, 2007). Dans un monde où, seules les récompenses finales importeraient, un étudiant qui aurait décidé d'étudier à une période donnée ne se laisserait pas tenter par les distractions qu'Internet lui propose et résisterait à l'envie d'aller à cette soirée improvisée car réussir son année possède, pour lui, une utilité plus élevée. Par définition, une personne choisira l'option ayant la plus grande utilité pour lui. Cependant, la volonté d'un individu n'est pas à toute épreuve et il peut être difficile de continuer à aligner son comportement sur ses intentions lorsque des tentations apparaissent. Steel et König (2006) ont ainsi pu démontrer, à travers l'intégration de différentes théories motivationnelles, pourquoi, alors que nous avons décidé d'étudier, nous nous retrouvons à faire quelque chose de complètement différent.

Ainsi, l'utilité d'une activité divertissante (p. ex. aller boire un verre) est plus grande que celle d'étudier lorsque la récompense associée à ce comportement est lointaine. Mais, à l'approche de l'échéance, un revirement de situation s'opère. L'utilité que l'étudiant tirera d'étudier, c'est-à-dire réussir son année, dépasse celle d'autres activités. De ce fait, il est primordial d'assurer une dominance motivationnelle de l'objectif que l'étudiant tente d'accomplir face aux différentes options rentrant en compétition. En subdivisant un projet de grande envergure en objectifs de tailles plus petites, la somme des différentes parties peut être plus grande que l'ensemble (Steel & König, 2006). C'est dans ce contexte que les échéances prennent tout leur sens.

Hypothèse 4 : « Une relation positive existe entre le niveau de Procrastination général et le niveau de Procrastination académique des étudiants de Louvain-La-Neuve »

La recherche sur la procrastination est abordée sous deux approches différentes. La première, l'approche comportementale, explique la procrastination par les variables situationnelles dans lesquelles elle prend place. Un individu peut avoir un comportement procrastinateur dans un certain contexte mais pas dans un autre. L'approche par les traits décrit la procrastination comme le fruit de la personnalité de l'individu. Le comportement procrastinateur reste consistant peu importe le contexte ou la période dans laquelle celui-ci prend place.

En effet, outre le contexte, la procrastination est grandement reliée à la personnalité de l'individu. De nombreuses recherches ont ainsi pu démontrer que les individus caractérisés par une basse conscience et un manque d'autorégulation auront tendance à avoir un niveau de procrastination plus élevé (Senécal & Koestner, 1993 ; Hagger et al., 2009 ; Wiever & Gollwitzer, 2010 ; Steel, 2007). L'autorégulation joue, notamment, un rôle important afin d'assurer une dominance motivationnelle de l'objectif qu'un individu veut accomplir face aux différentes tentations rentrant en compétition avec celui-ci (Schouwenburg & Groenewoud, 2001). Les individus impulsifs sont, eux aussi, plus prédisposés à procrastiner. Ferrari (1993, cité dans Gustavon et al., 2014) a démontré que l'impulsivité était positivement corrélée à la procrastination, ce qui suggère que plus un individu est impulsif, plus celui-ci aura tendance à procrastiner. D'autres caractéristiques comme une mauvaise gestion de son temps ou une mauvaise organisation ont aussi été associées aux comportements des procrastinateurs (Howell & Watson, 2007 ; Steel, 2007). Les procrastinateurs ont en général du mal à maintenir une approche systématique et structurée dans la réalisation de leurs objectifs.

De plus, de récentes études indiqueraient une prédisposition génétique à la procrastination (Arvey et al., 2003 ; Gustavon et al., 2014). L'analyse s'effectue en comparant d'un côté de vrais jumeaux partageant 100% du même matériel génétique et de l'autre de faux jumeaux partageant en moyenne 50% de leur matériel génétique. Les deux types de jumeaux partagent un environnement commun, leur famille, mais diffèrent au niveau du degré avec lequel leur matériel génétique est similaire ce qui permet aux chercheurs d'analyser l'influence des gènes sur le développement de la

procrastination. Certains individus sont donc plus sujets que d'autres à entretenir un comportement procrastinateur, peu importe le contexte dans lequel ils évoluent.

Bien que la procrastination académique ne puisse être uniquement expliquée par la disposition qu'ont les étudiants à procrastiner, elle devrait être un bon indicateur du sens et de la grandeur de la tendance des étudiants à reporter lors de l'accomplissement de leurs tâches académiques.

3.3 Méthode

3.3.1 Participants

Un total de 188 réponses a été obtenu. L'échantillon est exclusivement composé d'étudiants réalisant leurs études sur le site de Louvain-La-Neuve dont 120 à l'Université Catholique de Louvain et 68 en Enseignement supérieur. Parmi les répondants, 73 sont des hommes et 115 des femmes. Ils sont âgés entre 18 et 28 ans et ont une moyenne d'âge de 22,58 ans. 33 sont en première année, 15 en deuxième, 30 en troisième, 57 en quatrième et 53 en cinquième. Aucune données n'étaient manquantes.

3.3.2 Procédure

C'est durant le deuxième quadrimestre de l'année académique que l'enquête a été réalisée. La participation à cette étude était volontaire et s'effectuait en remplissant un questionnaire en ligne hébergé sur le site internet Google Form.

L'enquête a été pré-testée auprès d'un groupe épreuve de 14 étudiants. Leurs remarques se sont principalement portées sur le choix du vocabulaire des scénarios présents dans la dernière section du questionnaire. En effet, la situation décrite par ceux-ci n'était pas bien comprise par les étudiants. Cette partie de l'enquête fut réécrite en tenant compte de leurs réflexions.

Le lien de l'enquête a été transmis aux participants potentiels à travers différents canaux. Dans un premier temps, un mail expliquant l'objet de l'étude et comportant le lien vers l'enquête en ligne fut envoyé aux secrétariats et à plusieurs professeurs de différentes écoles de l'Enseignement supérieur dans l'objectif qu'ils le transmettent à leurs étudiants. Ainsi, l'Ecole Normale Catholique du Brabant Wallon, l'Institut des Arts de Diffusion, et l'EPHEC ont pu être contactés. Dans un deuxième temps, l'enquête fut diffusée sur les groupes Facebook de plusieurs facultés de l'UCL accompagnée d'une explication courte sur son objectif.

Il a été décidé de ne pas faire référence à la procrastination lors de la description de l'objet de l'étude afin de ne pas biaiser les réponses aux différentes sections du questionnaire. Peu importe le canal de diffusion utilisé, il a été expliqué aux participants que l'enquête concernait la compréhension de l'influence des échéances académiques, de l'utilisation d'Internet, et du lieu de résidence sur les comportements d'étude des étudiants de Louvain-La-Neuve. En rentrant l'adresse internet du questionnaire, les

participants arrivaient sur une page donnant une description succincte de l'objet de l'étude et spécifiant que leurs réponses resteraient confidentielles et ne seraient utilisées que dans le cadre de l'étude.

Il est important de noter que l'adresse internet du questionnaire n'a été diffusée qu'auprès d'étudiants du site de Louvain-La-Neuve. De plus, l'enquête a été transmise à un maximum d'étudiants d'horizons différents dans l'optique d'avoir une représentation estudiantine la plus complète possible et pas seulement limitée à l'université ou à une faculté particulière.

3.3.3 Questionnaire

Le questionnaire administré aux participants est composé de 5 sections et peut être consulté à l'annexe I.

Informations démographiques

La première section regroupe des informations démographiques sur les participants incluant le genre, l'âge, la faculté, le bachelier, et une question déterminant si ceux-ci logent sur le site de Louvain-La-Neuve.

Mesure de la procrastination

La procrastination sera mesurée à l'aide de la version française de la Pure Procrastination Scale (PPS) traduit par Rebetez et al. (2014 ; cf. Annexe II). Ce questionnaire, composé de 11 items a pour objectif de mesurer la tendance avec laquelle un individu reporte irrationnellement ses tâches de manière générale. Pour chaque énoncé, le répondant doit indiquer sur une échelle de 5 points si son comportement est similaire, 1 point représentant « très rarement ou pas du tout » et 5 points représentant « très souvent ou toujours ». L'échelle possède une bonne consistance interne (Alpha de Cronbach de 0.89) ainsi qu'une bonne stabilité test - retest. Le score total au PPS est calculé en réalisant la moyenne des scores aux 11 items. La Pure Procrastination Scale fut à l'origine développée par Steel à travers une étude réalisée sur plus de 4000 participants démontrant que le modèle tripartite utilisé pour évaluer la procrastination dans de nombreuses recherches et divisant la procrastination en trois dimensions différentes n'était pas supporté empiriquement. Ce nouvel outil explique la majorité de la variance des autres échelles. La PPS permet de simplifier la recherche sur la procrastination en fournissant un modèle singulier sur lequel les chercheurs peuvent se

baser (Steel, 2010). La PPS a une bonne consistance interne (Alpha de Cronbach de 0.91). Les propriétés psychométriques de la version française du PPS sont satisfaisantes et celui-ci peut être utilisé comme un outil valide et fiable pour mesurer la procrastination (Rebetez et al., 2014).

Mesure de la procrastination académique

Le « Procrastination Assessment Scale-Student (PASS ; cf. Annexe III) » est utilisée pour mesurer la procrastination académique. Cette échelle a été développée et validée par Solomon et Rothblum (1984). La version originale de cette échelle est divisée en deux parties. La première partie évalue l'ampleur avec laquelle les étudiants reportent leurs tâches académiques, le degré avec lequel ils veulent diminuer cette tendance et le degré avec lequel cette tendance est problématique pour eux. Les étudiants évaluent chacun de ces 3 items en fonction de 3 tâches académiques (Ecrire un travail de fin de semestre, étudier pour ses examens, et se tenir à jour avec les lectures obligatoires), ce qui amène à une échelle à 9 items. La seconde partie consiste en 26 items qui évaluent pourquoi les étudiants postposent les activités académiques. Plus précisément, ces items mesurent la peur de l'échec et l'évitement qu'ont certains individus face à la réalisation d'une tâche. Or, comme Lay (2009 cité dans Steel, 2010) le précise « avoir l'intention de reporter certaines activités pour protéger sa propre estime n'est pas un comportement procrastinateur » (p.13). De la même manière, Anderson (2003) déclare, dans son article sur « La Psychologie de ne rien faire », qu'« éviter de prendre une décision n'est pas la même chose que de la procrastination » (p.140). Ainsi, comme le précise Steel (2010), la procrastination est principalement un délai irrationnel. À l'instar de Senécal et al. (2003), seule la première partie du questionnaire est utilisée. Le questionnaire a une bonne fiabilité interne (Alpha de Cronbach de 0.7). Le PASS a une très bonne validité convergente avec le Beck Depression Inventory, Ellis Scale of Irrational Cognitions, et le Delay Avoidance Scale. Des corrélations significatives ont aussi été trouvées entre le PASS et les scores académiques (Un niveau élevé au PASS est corrélé avec des scores académiques plus bas).

Les distractions induites par Internet

Cette section comprend la sous-échelle de distractions de l'Online Cognition Scale de Davis et al. (2002 ; cf. Annexe IV) utilisée pour mesurer la procrastination en ligne. La sous-échelle de distraction comprend 7 items, chacun étant évalué sur une échelle de

Likert en 7 points allant de « Fortement en désaccord (1) » à « Fortement en accord (7) » (p.ex. « Quand je suis en ligne, je ne pense pas à mes responsabilités » ou « Quand je n'ai rien de mieux à faire, je me connecte à Internet »). Un haut score indique une forte tendance à procrastiner lors de l'utilisation d'Internet. Davis et al. (2002) ont trouvé une bonne cohérence interne pour la sous-échelle de distraction, l'alpha de Cronbach de cette sous-échelle étant de 0.81. La sous-échelle évaluant la distraction induite par Internet est fortement corrélée avec la procrastination et d'autres mesures de l'impulsivité et de l'utilisation problématique d'Internet Davis et al., 2002).

En supplément, une question évaluant leur proximité d'un accès à Internet (PC fixe, PC portable, smartphone, ..) lorsqu'ils effectuent des tâches académiques est réalisée à l'aide d'une échelle de Likert en 5 points (1 = Jamais ; 5 = Toujours).

Evaluation de l'impact d'échéances

Cette partie du questionnaire a pour objectif d'évaluer le nombre d'échéances auxquelles les étudiants font face durant l'ensemble du quadrimestre. Elles sont calculées en fonction du nombre de travaux qu'ils doivent réaliser, le nombre de tests, d'interrogations, et d'examens qu'ils doivent présenter ainsi que le nombre de rencontres avec un tuteur, un assistant ou un professeur.

La suite de cette section est composée de deux scénarios qui ont pour objectif d'évaluer la tendance des participants à postposer une tâche en fonction de la présence de plus ou moins d'échéances. Les participants indiquent sur une échelle en 10 points la probabilité avec laquelle ils reporteront leurs intentions premières.

3.3.4 Description des analyses statistiques utilisées

De multiples analyses statistiques et descriptives ont été effectuées sur les données récupérées au travers de l'enquête avec pour objectif de fournir les informations nécessaires pour répondre aux différentes hypothèses formulées.

Un test de normalité a été préalablement effectué sur les variables nécessitant cette condition dans leur analyse. La cohérence interne des trois échelles utilisées a aussi été réalisée sur notre échantillon.

- 1) Pour répondre à la première hypothèse affirmant qu'Internet est une source importante de distraction qui pousse les étudiants à procrastiner, une analyse descriptive et un histogramme ont été réalisés sur les scores des étudiants à la sous-échelle de distractions de l'Online Cognition Scale permettant de mesurer la Procrastination en ligne. La moyenne, l'écart-type, et le coefficient d'asymétrie (Skewness) de la distribution des résultats à l'échelle évaluant la Procrastination en ligne ont été analysés visuellement et statistiquement afin de déterminer dans quelle mesure l'échantillon des répondants se voyait distrait et donc procrastinait en utilisant Internet. Un test t pour échantillon unique a été effectué pour s'assurer que la moyenne des scores était statistiquement supérieure à la moitié du score de l'échelle. Le test t pour échantillon unique convenait car l'échantillon étudié est unique et, étant assez grand ($n > 30$), nous pouvons faire l'hypothèse qu'il suit une loi normale. L'analyse s'est vue complétée d'une description de la répartition des effectifs de l'échelle et d'un test t pour échantillons indépendants afin d'évaluer si le genre influençait les résultats à cette échelle. De plus, le sens et la force de la relation entre la Procrastination Académique et la Procrastination en ligne ont été estimés à l'aide d'un graphe en nuage de points et le coefficient de corrélation de Pearson.

L'échelle évaluant la Proximité d'Internet lors de la réalisation de tâches académiques a, elle aussi, été examinée afin de répondre à l'hypothèse. L'histogramme et la distribution des étudiants sur cette échelle a été faite.

- 2) Afin de déterminer si les étudiants résidant sur le site de Louvain-La-Neuve procrastinaient plus, une comparaison a été faite entre les participants résidant sur le site de Louvain-La-Neuve et ceux n'y logeant pas au niveau de la moyenne

des scores obtenus au « Procrastination Assessment Scale-Student » (PASS), questionnaire permettant d'évaluer le niveau de procrastination académique d'un étudiant. Les observations des deux groupes étant indépendantes, de variances égales (cf. test de Levene) et suivant une loi normale, un test t pour échantillons indépendants a pu être effectué.

- 3) Un graphe en nuage de points a été construit pour représenter la forme éventuelle de la relation existante entre le nombre d'échéances et les résultats au PASS. Le coefficient de corrélation de Pearson a ensuite été calculé. L'effet modérateur des échéances sur le comportement procrastinateur des étudiants a notamment été approché en comparant, à l'aide d'un test t sur échantillon apparié, la moyenne des réponses des participants sur les deux scénarios. L'objectif de ce test est de montrer que la probabilité qu'ont les étudiants à reporter leurs intentions d'étudier pour une activité plus plaisante sera plus faible si l'échéance du test est plus proche.
- 4) De nouveau, une représentation en nuage de points a été faite afin de faire ressortir la relation possible entre les résultats de l'échelle évaluant la Procrastination et celle évaluant la Procrastination Académique. Les deux variables ayant une relation linéaire, le coefficient de corrélation de Pearson a été évalué afin de donner une mesure synthétique de l'intensité et du sens de cette relation. De plus, une analyse multivariée a été réalisée pour déterminer l'effet médiateur de la procrastination en ligne sur l'explication de la procrastination académique par la procrastination en général.
- 5) Les scores à l'échelle évaluant la procrastination académique, la procrastination en général et la procrastination en ligne ont été analysés en fonction de variables démographiques tels que l'âge et le genre, ainsi qu'en fonction de variables comme le type d'enseignement, la faculté ou encore l'année d'étude afin de voir si ceux-ci différaient. Des tests t pour échantillons indépendants et des tests ANOVA à un facteur ont été utilisés pour comparer les moyennes de ces différents groupes.

Synthèse résumant les analyses statistiques utilisées en fonction des hypothèses

	Statistiques Descriptives	Test de normalité	Test t pour échantillon unique	Test t pour échantillon s appariés	Test t pour échantillons indépendants	Anova à un facteur	Coefficient de corrélacion de Pearson	Régression linéaire multiple
H1	X	X	X				X	
H2		X			X			
H3		X		X			X	
H4		X					X	X
H5		X		X	X	X		

3.4 Résultats

Les résultats des analyses statistiques sont donnés par hypothèse en commençant par l'analyse des variables sociodémographiques. Sur la dernière page des résultats est présenté un tableau résumant les différentes corrélations entre les échelles. Bien que les auteurs des trois échelles utilisées aient trouvé une bonne cohérence interne, l'alpha de Cronbach a été préalablement recalculé sur notre échantillon. Les mesures fournies par l'échelle mesurant la procrastination (PPS ; Alpha = 0.89), par l'échelle mesurant la procrastination académique (PASS ; Alpha = 0.78), et par l'échelle évaluant les distractions induites par Internet (Alpha = 0.82) sont toutes fiables.

Analyse des variables sociodémographiques

Les résultats des tests t pour échantillons indépendants sont affichés dans le Tableau 8 et les résultats des Anova à un facteur dans les Annexes.

Le test t pour échantillons indépendants effectué sur la variable genre n'a pas montré de différence significative au niveau des moyennes des scores à l'échelle de la procrastination académique entre les hommes et les femmes ($p = .554$). Des résultats similaires ont été trouvés au niveau de la procrastination générale ($p = .553$) et de la procrastination en ligne ($p = .683$). En ce qui concerne la variable enseignement, le résultat du test t évaluant la différence de procrastination académique entre les étudiants suivant un enseignement de type universitaire et ceux suivant un type d'enseignement supérieur n'est que très légèrement supérieur au seuil de signification ($p = .118$) dans le cas de la procrastination académique, non significatif pour la procrastination générale ($p = .97$), et significatif pour la procrastination en ligne ($p = .08$). La normalité et l'homogénéité des variances ont été vérifiées.

La variable âge n'a significativement pas d'impact sur la procrastination académique comme le montre l'Anova à un facteur ($F(10,177) = .558, p = .846$). De la même manière, il n'y a pas de différence statistiquement significative au niveau des scores de la procrastination académique entre les différentes années ($F(4,183) = .421, p = .793$) et les facultés ($F(13,174) = 1.682, p = .068$). Les résultats à l'échelle mesurant la procrastination générale et la procrastination en ligne ne sont pas influencés par l'âge, la faculté et l'année d'étude. (cf. Annexe V). L'hypothèse de normalité et d'homogénéité des variances entre les différentes années, facultés, et catégories d'âges ont été confirmées.

Tableau 8

Test t pour échantillons indépendants comparant la différence de procrastination académique entre les hommes et les femmes, et entre l'enseignement universitaire et supérieur

	Moyenne (1)	Moyenne (2)	p-valeur
Procrastination Académique			
Genre : Homme(1) – Femme(2)	27.52	28.09	.554
Enseignement : Universitaire(1) – Supérieur(2)	28.43	26.88	.118
Procrastination générale			
Genre : Homme(1) – Femme(2)	34.88	34.11	.553
Enseignement : Universitaire(1) – Supérieur(2)	34.39	34.44	.97
Procrastination en ligne			
Genre : Homme(1) – Femme(2)	31.51	31	.683
Enseignement : Universitaire(1) – Supérieur(2)	31.98	29.79	.08*

*La différence est significative au niveau 0.1

Hypothèse 1 : « Internet est une source importante de distraction qui pousse les étudiants à procrastiner »

Afin de répondre à notre première hypothèse, nous avons, dans un premier temps, examiné la distribution des résultats au questionnaire évaluant la Procrastination en ligne. Visuellement, nous pouvons voir à la figure 3 que la distribution est asymétriquement tirée vers la droite (interprétation confirmée par un Skewness négatif de -0.39). Le tableau des statistiques descriptives (cf. Tableau 1) montre que la moyenne de la distribution (= 31.19) semble être supérieure à 24.5, valeur correspondant au milieu de l'échelle de la Procrastination en ligne. Ceci indiquerait qu'une majorité de l'échantillon a réalisé des scores élevés et a donc une forte tendance à procrastiner en utilisant Internet. De plus, la dispersion de l'échantillon autour de la moyenne ne semble pas très grande, ce qui est confirmé par la valeur de l'écart-type (=8.39).

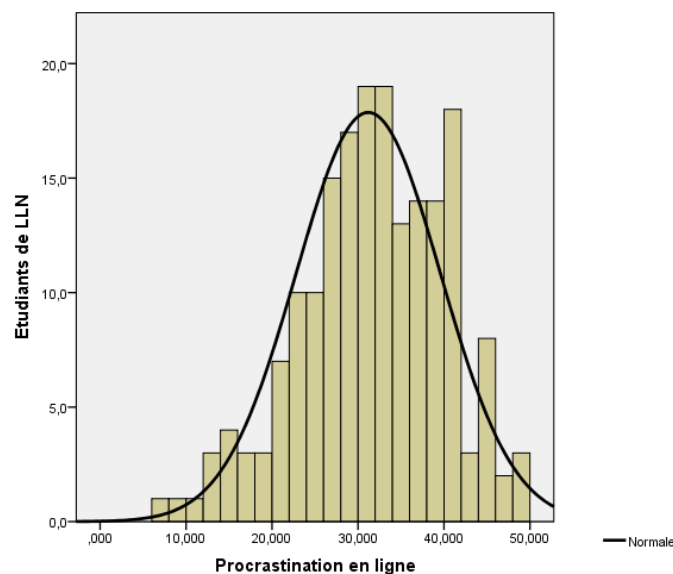


Figure 3. Distribution des scores de l'échelle évaluant la Procrastination en ligne.

Tableau 1**Statistiques descriptives de l'échelle évaluant la Procrastination en ligne des étudiants de Louvain-La-Neuve**

	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type	Asymétrie
Procrastination en ligne	7.000	49.000	31.19149	8.395029	-.390

Statistiquement, le Test T pour échantillon unique confirme que la moyenne est significativement différente de la valeur correspondant à la moitié de l'échelle ($p < 0.01$, voir annexe). L'analyse de la distribution des effectifs (cf. Annexe VI) indique que 77% des participants ont réalisé un score supérieur au score de la moitié de l'échelle (=24.5). Ce qui renforce l'idée que les étudiants ont en majorité obtenu des scores élevés sur l'échelle de distractions induite par Internet. Le test t pour échantillons indépendants réalisé sur le niveau de procrastination en ligne en fonction du genre ne montre pas de différences significatives ($p = .683$, cf. Annexe VI). Une relation modérée apparaît à l'analyse du graphe en nuage de points entre la procrastination en ligne et la procrastination académique (cf. Figure 4). Le tableau 2 montre qu'il existe une corrélation significative entre les deux variables ($p < .001$). Le coefficient de corrélation de Pearson indique que cette corrélation est positive et modérée ($r = .379$).

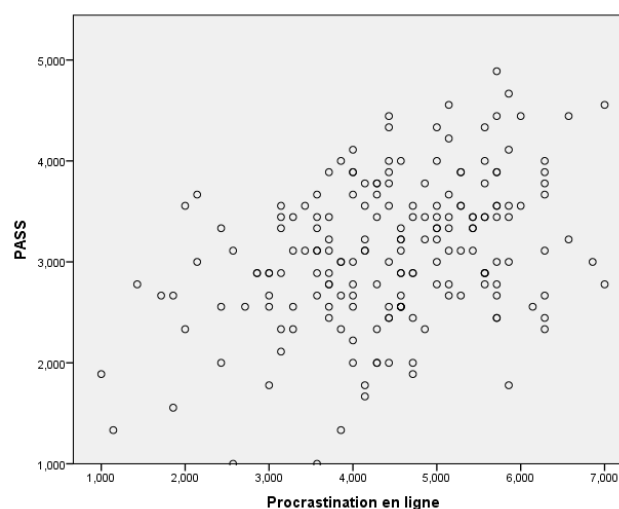


Figure 4. Graphe en nuage de points entre la procrastination en ligne et la procrastination académique

Tableau 2

Corrélations entre la procrastination en ligne et la procrastination académique

		PASS	Procrastination en ligne
PASS	Corrélation de Pearson	1	,379**
	Sig. (bilatérale)		,000
Procrastination en ligne	Corrélation de Pearson	,379**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Deuxièmement, l'histogramme de l'échelle évaluant la Proximité d'Internet lors de la réalisation de tâches académiques (cf. Figure 5) montre que la grande majorité des étudiants ont choisi les points 4 et 5 sur l'échelle, en sachant que 1 correspond à « Jamais » et 5 à « Toujours ». La distribution des effectifs (cf. Annexe VI) révèle que 90,5% des répondants ont sélectionné les points 4 et 5. Ce qui signifie qu'en général, les étudiants sont proches d'un accès à Internet lorsqu'ils effectuent des tâches académiques.

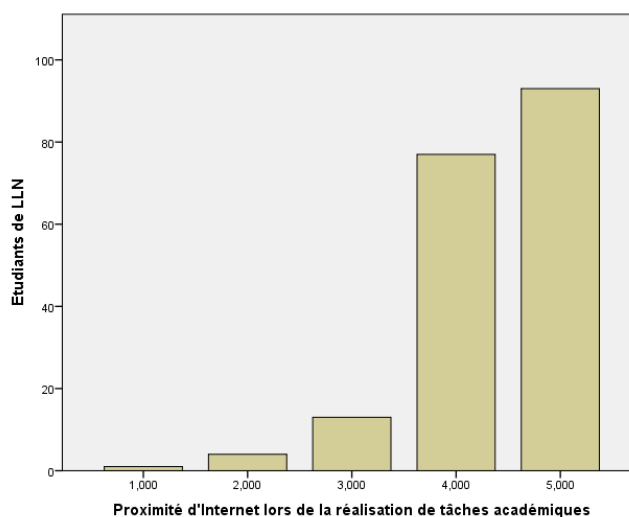


Figure 5. Distribution des choix des étudiants quant au degré avec lequel ils sont proches d'un accès à Internet lorsqu'ils réalisent des tâches académiques. 1 correspondant à « Jamais » et 5 à « Toujours ».

Hypothèse 2 : « Les étudiants qui logent sur le site universitaire de Louvain-La-Neuve ont plus tendance à procrastiner »

Selon l'hypothèse 2, les étudiants résidant sur le site de Louvain-La-Neuve ont un niveau de procrastination académique ($M=27.75$) plus élevé que celui des étudiants n'y résidant pas ($M=27.97$). Cette différence a été testée à l'aide d'un test t pour échantillons indépendants, qui n'a toutefois pas révélé de différences significatives ($p = .819$, cf. Tableau 3) entre les moyennes de la procrastination académique des deux échantillons.

Tableau 3

Test t pour échantillons indépendants comparant la procrastination académique des résidents et des non-résidents sur le site de LLN

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes		
		F	p-valeur	t	ddl	p-valeur
PASS	Hypothèse de variances égales	,009	,925	-,229	186	,819

Hypothèse 3 : « Le manque de structure et notamment d'échéances joue un rôle dans la procrastination des étudiants de Louvain-La-Neuve »

L'analyse corrélationnelle de Pearson entre le score des étudiants au PASS et le nombre d'échéances auxquelles ils faisaient face durant ce quadrimestre n'a pas montré de corrélation significative ($r = -.24$, $p\text{-val} = .748$). Il ne semble pas y avoir de relations entre les deux (cf. Tableau 4).

De plus, un test t sur échantillon apparié a été réalisé sur les moyennes du scénario 1 ($M = 8.05$) et du scénario 2 ($M = 6.14$). Le test indique une différence significative entre les deux moyennes ($p < .001$). Les étudiants ont moins de chance de se laisser tenter par une sortie dans une situation où l'échéance d'un travail est proche (cf. Tableau 5).

Tableau 4***Corrélation entre le nombre d'échéances et le PASS***

		PASS	Nombre d'échéances
PASS	Corrélation de Pearson	1	-,024
	Sig. (bilatérale)		,748
Nombre d'échéances	Corrélation de Pearson	-,024	1
	Sig. (bilatérale)	,748	

Tableau 5***Test pour échantillons appariés entre les moyennes du Scénario 1 et 2***

	t	ddl	p-val
Scénario1 - Scénario2	11,148	187	,000

Hypothèse 4 : « Une relation positive existe entre le niveau de Procrastination général et le niveau de Procrastination académique des étudiants de Louvain-La-Neuve »

Avant de pouvoir analyser l'existence possible d'une relation entre le PASS, mesurant la procrastination académique, et le PSS, évaluant la procrastination en général, une pondération des résultats par le nombre de questions de chacun des questionnaires a été préalablement effectuée. Visuellement, la représentation en nuage de points montre une relation linéaire positive et assez élevée entre les deux variables (cf. Figure 6).

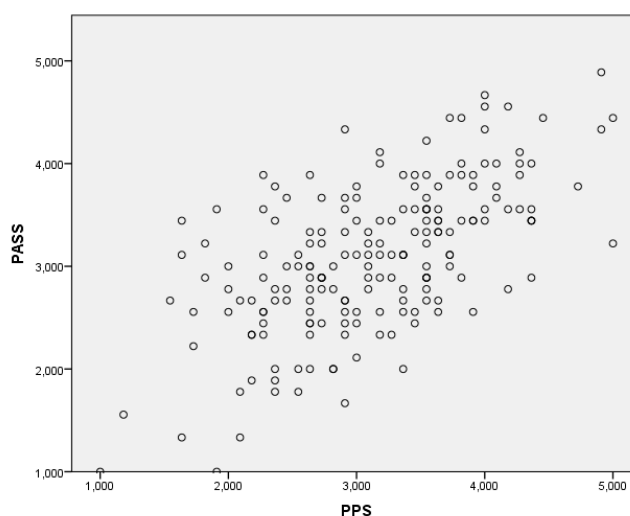


Figure 6. Représentation en nuage de points de la relation entre le PASS et le PSS

Le tableau de corrélation (cf. Tableau 6) indique que la corrélation est significative ($p < .001$) entre le PASS et PSS et possède un coefficient de corrélation élevé ($r = .611$). En d'autres termes, plus la procrastination générale est grande, plus la procrastination académique est élevée.

Tableau 6

Corrélations entre les variables PASS et PSS

		PPS	PASS
PPS	Corrélation de Pearson	1	,611**
	Sig. (bilatérale)		,000
PASS	Corrélation de Pearson	,611**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Pour finir, comme le présente la figure 5, la régression linéaire multiple montre que la procrastination en ligne joue un rôle médiateur partiel dans la relation entre la procrastination générale et la procrastination académique. En effet, le lien entre PPS et PASS diminue mais reste significatif (cf. Tableau 7).

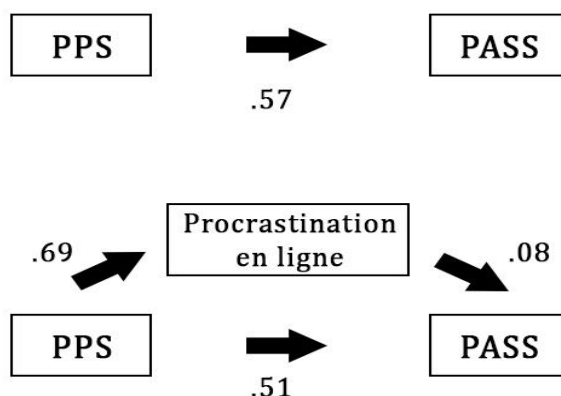


Figure 7. Effet médiateur de la procrastination en ligne sur l'explication de la procrastination académique par la procrastination générale.

Tableau 7

Effet médiateur de la procrastination en ligne sur l'explication du PASS par PSS

Modèle	Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
	A	Erreur standard	Bêta		
1 (Constante)	1,329	,173		7,686	,000
PPS	,565	,054	,611	10,529	,000
2 (Constante)	1,144	,193		5,920	,000
PPS	,510	,059	,552	8,592	,000
Procrastination en ligne	,080	,039	,134	2,079	,039

a. Variable dépendante : PASS

Résumé des corrélations entre les différentes échelles

Corrélations entre le PASS, le PPS et la procrastination en ligne

	PI	PPS	PASS
PI	1	,444**	,379**
PPS	,444**	1	,611**
PASS	,379**	,611**	1

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

3.5 Discussions

Le premier intérêt de cette étude était d'examiner à quel degré les étudiants du site de Louvain-La-Neuve étaient distraits et procrastinaient en utilisant Internet. Les données récoltées au travers des résultats de l'échelle évaluant la Procrastination en ligne montrent que les étudiants procrastinent largement en utilisant Internet. Il n'est pas étonnant que les étudiants utilisent cet outil pour procrastiner. Celui-ci offre un moyen simple et rapide de se divertir et d'oublier les problèmes potentiels qu'ils pourraient rencontrer lors de l'accomplissement de leurs tâches académiques. Lavoie et Pychyl (2001) montrent dans leurs recherches qu'Internet est perçu comme très divertissant par ses utilisateurs et permettrait de soulager leur stress.

L'échelle mesurant la proximité d'un accès à Internet lorsque les étudiants réalisent des tâches académiques nous montre que plus de 90% des répondants en sont très proches. Il est, en effet, de plus en plus difficile de pouvoir prendre une pause d'Internet au vu de la diversité des supports qui permettent d'y accéder. La proximité de cette source de divertissements semble demander aux étudiants un effort constant pour ne pas céder aux tentations qu'elle leur offre. Ces résultats permettent d'expliquer un peu mieux le niveau élevé des scores des participants à l'échelle de Procrastination en ligne. En effet, Galué (1990, cité dans Steel, 2007) et Coote-Weymann's (1988) indiquent dans leurs recherches respectives que la proximité des tentations est une des raisons principales à l'apparition d'un comportement procrastinateur, qui dans notre cas, paraît s'exprimer à travers l'utilisation d'Internet. Les tâches académiques nécessitent des étudiants de pouvoir se concentrer pendant une période de temps significative. Les multiples sollicitations induites par l'utilisation des appareils électroniques ainsi que la rapidité et la concision des informations qui circulent sur ce genre de dispositifs entraînent un déclin de l'attention chez ses utilisateurs (National Post, 2015). Il est de plus en plus difficile, dans un monde caractérisé par de l'information à outrance, de pouvoir se concentrer. L'étude réalisée par Microsoft sur plus de 2000 canadiens montre que 52% des répondants vérifient leurs smartphones au moins une fois toutes les 30 minutes. 44% des participants ont signalé qu'ils devaient se concentrer très fortement pour ne pas se laisser distraire de leurs tâches et 37% sont incapables d'utiliser leur temps à bon escient, les obligeant à travailler tard le soir. La multiplication des sources de distractions, et l'abondance avec laquelle les nouvelles technologies sollicitent leurs

utilisateurs, poussent la volonté des meilleurs d'entre nous dans ses derniers retranchements.

Nos résultats montrent une corrélation positive entre la procrastination en ligne et la procrastination académique. Les étudiants procrastinant le plus à l'aide d'Internet sont aussi ceux qui procrastinent le plus dans le domaine académique. Cette relation apparaît comme évidente. Il est logique de déduire que si un étudiant procrastine grandement en utilisant Internet, cette attitude devrait avoir un impact de même grandeur sur ses tâches académiques. Prenons l'exemple d'un étudiant caractérisé par un manque d'autorégulation, trait de personnalité fortement relié à l'apparition d'un comportement procrastinateur. Cet individu aura plus difficile à s'organiser et sera plus sensible aux tentations environnantes. Internet, en offrant des distractions rapides et divertissantes qui sont à portée d'un clic de souris, augmente les probabilités que cet étudiant se laisse distraire. Rester en ligne trop longtemps sans être conscient du temps qui passe peut rapidement amener les étudiants à reporter de manière irrationnelle leurs tâches académiques. Cette attitude peut, à long terme, avoir des impacts négatifs sur le succès académique des étudiants (Young, 2004), les entraînant dans un cercle vicieux. Les étudiants qui, à cause de leur procrastination en ligne, n'obtiennent pas de bons résultats académiques, voient leurs croyances dans leurs capacités à réussir leur année académique diminuées, les poussant d'autant plus à procrastiner envers leurs tâches académiques. Or, un des prédicteurs les plus importants de l'apparition de la procrastination est d'avoir une faible croyance dans ses capacités à s'autoréguler (Park & Sperling, 2001).

L'analyse des scores à l'échelle de Procrastination en ligne ne montre pas de différence en fonction du sexe. Ainsi, les hommes et les femmes procrastinent de la même manière en utilisant Internet. Ces dernières années, la démocratisation des ordinateurs et plus spécifiquement des ordinateurs portables, associée à une augmentation de l'utilisation d'Internet dans des domaines divers et variés comme l'enseignement, la communication ou le divertissement, touchent aussi bien les hommes que les femmes. L'ordinateur, en plus d'être abordable financièrement, est aujourd'hui indispensable lorsque les individus réalisent des études supérieures. Que ce soit pour les cours dont une grande partie du matériel est fourni sur Internet, pour la réalisation des travaux qui doivent être écrits de manière dactylographiée, ou encore pour simplement consulter les

résultats de leurs examens, les ordinateurs et une connexion à Internet sont devenus un pré-requis à la réussite des étudiants. Il n'est donc pas étonnant que le sexe de la personne n'influence pas le niveau de la procrastination en ligne.

L'enquête avait pour but, dans un second temps, de déterminer si les étudiants résidant sur le site de Louvain-La-Neuve avaient un niveau de procrastination académique plus élevé que ceux logeant en dehors de celui-ci. Nos mesures ne révèlent pas de différences apparentes entre la procrastination académique des deux groupes. Le comportement procrastinateur que peuvent avoir les étudiants face à leurs tâches académiques reste similaire, peu importe le lieu de résidence. Il semblerait que les distractions présentes sur le site universitaire ainsi que les caractéristiques propres à la ville, comme sa population majoritairement estudiantine, n'influenceraient pas plus la procrastination chez ses habitants.

Bien que les données récoltées à l'aide de l'étude ne permettent pas de confirmer notre hypothèse, elles ne rejettent pas pour autant la réflexion menant à sa conception. En effet, l'idée sous-jacente au développement de cette hypothèse était que les étudiants vivant encore avec leurs parents seraient, d'une certaine manière, mieux protégés face à la procrastination par rapport aux étudiants vivant sur le site de Louvain-La-Neuve. La probabilité que ceux-ci soient exposés à des situations propices à l'apparition d'un comportement procrastinateur, comme une soirée improvisée, devrait être plus faible. D'un côté, cette exposition serait plus faible de par la distance existante entre le lieu de la soirée et l'habitation de l'étudiant et d'un autre côté, par la présence des parents qui jouent ici un rôle d'arbitre et exercent un certain contrôle sur le degré de liberté dont jouissent leurs enfants. Les étudiants vivant sur le site de Louvain-La-Neuve ne bénéficient pas de ce tampon joué par les parents face aux tentations et doivent à eux seuls protéger leurs intentions premières des distractions présentes dans leur environnement. Steel (2007), dans son article « The nature of Procrastination », indique que l'absence d'une direction imposée implique que les individus doivent eux-mêmes s'autogérer. Ainsi, plus le cadre diminue, plus l'opportunité pour les individus de procrastiner augmente. Cependant, les barrières à la procrastination érigées par le contexte du cadre familial sont contournées par les nouvelles technologies. La majorité des étudiants sont, de nos jours, en possession d'un ordinateur portable et/ou d'un

smartphone qui leur permet d'accéder, directement de leur chambre, à l'ensemble des divertissements que compte Internet. Ils se retrouvent, à l'instar des étudiants résidant sur Louvain-La-Neuve, confrontés à des distractions qui impactent de la même manière l'accomplissement de leurs tâches académiques. L'attitude des parents ainsi que le comportement des étudiants envers les ordinateurs et Internet se voient notamment biaisés par ce que Postman (1992) appelle dans son livre « Technopoly : The Surrender of Culture to Technology » le biais technologique. Selon Postman, l'utilisation des technologies renvoient la fausse idée de toujours permettre d'améliorer l'efficacité humaine. Ce préjugé sur les technologies est confirmé par Lavoie et Pychyl (2001) par le haut pourcentage (85.6%) de participants percevant Internet comme un outil important, malgré le fait que ces utilisateurs passent presque la moitié de leur temps en ligne à procrastiner. La croyance selon laquelle l'accès à Internet nous est bénéfique et nous rend intrinsèquement plus efficace nous distrait des conséquences négatives que cet outil peut amener et entrave nos capacités d'autorégulation face aux comportements procrastinateurs qui pourraient apparaître en surfant.

Cette explication à l'absence de différences au niveau de la procrastination académique des étudiants de Louvain-La-Neuve peut être appuyée par les hauts scores obtenus à l'échelle mesurant la proximité d'un accès à Internet lors de la réalisation de tâches académiques des participants de l'étude. De plus, le niveau général à l'échelle de Procrastination en ligne montre que les étudiants, résidants ou non, sont grandement distraits par Internet. Cette attitude impacte à son tour la procrastination académique de ceux-ci indifféremment de leur lieu de résidence.

Dans un troisième temps, l'étude avait pour objectif d'identifier le type de relation existante entre le nombre d'échéances et la procrastination académique. Les mesures ne révèlent pas de corrélation significative entre ces deux variables. Selon la littérature sur le sujet, il était attendu une corrélation positive entre les deux. Cette relation n'a cependant pas pu être observée. Cette absence de corrélation pose une question intéressante concernant le questionnaire utilisé pour évaluer la procrastination académique. Le « Procrastination Assessment Scale-Student » ou PASS permet de mesurer le comportement dysfonctionnel des étudiants face à leurs activités académiques. Celui-ci classe les individus selon la fréquence avec laquelle ils procrastinent sur des tâches académiques. Comme le montrent les résultats de notre enquête, la mesure de la procrastination académique à l'aide de ce questionnaire reste stable par rapport à la variable échéance. Cependant, l'analyse des moyennes des scénarios évaluant la probabilité que l'étudiant diverge de son intention première pour une activité plus plaisante dans une situation avec plus ou moins d'échéances montre que les étudiants auront moins tendance à changer leurs préférences lorsqu'une échéance se rapproche. Ainsi, la procrastination envers les tâches académiques ne change pas face aux échéances mais les conséquences de ce comportement, comme céder aux tentations environnantes, semblent être atténuées par celles-ci.

Cette interprétation est cohérente avec les recherches effectuées sur le sujet par Ariely et Wertenbroch (2002) et Steel et König (2006). En effet, Ariely et Wertenbroch (2002) ont démontré que les échéances aident les étudiants à surmonter leur procrastination et améliorent leurs performances académiques. De la même manière, Steel et König montrent à travers leur théorie « Temporal Motivational Theory » ou TMT que nous élaborons nos choix en fonction de l'alternative ayant la plus grande utilité. Il est logique de penser que pour les étudiants, réussir leur année devrait être leur objectif premier. Cependant la distance temporelle des récompenses associées à cet objectif diminue son utilité à leurs yeux. C'est dans cette situation que des comportements irrationnels apparaissent auprès des étudiants. Ceux-ci choisissent des activités aux récompenses plus petites mais plus rapides contre des récompenses plus grandes mais plus éloignées. Il serait intéressant de comparer, dans le futur, le rôle des échéances, comme modérateur de la procrastination, sur les performances académiques des étudiants de Louvain-La-Neuve.

Au final, l'enquête a permis d'examiner la relation existante entre la procrastination des étudiants dans leur vie quotidienne et la procrastination dans un contexte académique. Les résultats de notre étude montrent qu'il existe une corrélation significative entre les mesures à l'échelle évaluant la procrastination en général (PPS) et l'échelle évaluant la procrastination des étudiants envers les tâches académiques (PASS). L'analyse visuelle et statistique nous permet d'affirmer qu'une relation positive et forte est présente entre ces deux variables. Ainsi, un étudiant qui procrastine fortement, procrastinera fortement lors de l'accomplissement de ses devoirs académiques. Cette corrélation peut s'expliquer par l'approche de la procrastination par les traits. Cette approche place l'individu au centre de l'explication de l'apparition d'un comportement procrastinateur et l'interprète comme le produit des traits de sa personnalité. Par cette approche, la procrastination reste stable peu importe le contexte dans lequel l'individu se trouve (Kim & Seo, 2015). Les traits de la personnalité associés avec la procrastination sont multiples. L'impulsivité est une des facettes de la personnalité d'un individu la plus associée à la procrastination. De la même manière, une faible capacité d'autocontrôle, un manque d'organisation et une mauvaise gestion de son temps sont toutes des facettes fortement corrélées à la procrastination (Steel, 2007 ; Schouwenburg & Lay, 1995 ; Reuben et al., 2008). Ces sous-dimensions de traits de caractère plus généraux, permettent de fournir un cadre théorique expliquant pourquoi le comportement procrastinateur d'un individu s'exprimera de manière identique dans des contextes et à des périodes complètement différentes. Ces individus sont prédisposés à procrastiner et semblent incapables d'accomplir leurs intentions (Park & Sperling, 2011). De récentes études ont montré que les facteurs génétiques jouent un rôle prépondérant dans le développement d'attitudes procrastinatrices chez un individu. Les données de l'étude réalisée par Gustavon et al. (2014), indiquent que des bases génétiques contribueraient de manière significative à la procrastination et à l'impulsivité.

Bien que chaque individu soit plus ou moins sujet au développement d'un comportement procrastinateur de par ses traits de personnalité, la procrastination réelle, c'est-à-dire celle qui apparaîtra par exemple par rapport à ses activités académiques, dépend de nombreux autres facteurs. La régression linéaire réalisée entre les deux variables PPS et PASS indique une contribution significative de la procrastination générale à la variance de la procrastination académique. Le haut niveau de procrastination générale, présent dans l'échantillon de notre étude, explique un

pourcentage modéré de la procrastination académique mais n'explique pas toute sa variance. Ainsi, d'autres variables peuvent venir influencer le degré avec lequel la procrastination s'exprimera réellement dans différentes situations. Le type de motivation que les étudiants entretiennent face à leurs études limite la façon dont la procrastination académique se manifeste (Katz et al., 2013). Une motivation intrinsèque aidera le procrastinateur potentiel à ne pas se détourner de l'objectif qu'il veut réaliser. Dans un même ordre d'idée, les croyances d'un individu quant à la probabilité avec laquelle il pourrait procrastiner dans le futur peuvent impacter, elles aussi, l'apparition de cette procrastination. De nombreux modèles de la procrastination supposent que les procrastinateurs ne sont pas conscients de leur problème d'autocontrôle. Bien que ceci soit vrai auprès des procrastinateurs de type naïf, c'est une toute autre histoire concernant les procrastinateurs sophistiqués. En effet, ces derniers comprennent qu'ils sont enclins à avoir des attitudes procrastinatrices tandis que les procrastinateurs naïfs se leurrent en croyant qu'ils ne vont pas procrastiner (Reuben, 2008 ; O'Donoghue & Rabin, 2001). En connaissant leur penchant à la procrastination, les procrastinateurs sophistiqués agissent en conséquence et mettent en place des stratégies pour contrôler leurs agissements afin d'atténuer leur comportement procrastinateur. C'est notamment le cas des étudiants qui s'obligent à aller en bibliothèque pour étudier afin de ne pas être tenté par les distractions présentes dans leurs logements. Une personne naïve planifiera, par exemple, d'étudier un soir par semaine pour son examen final, et pensera vraiment qu'elle s'y tiendra. Cependant, à l'approche de l'examen, elle se rendra compte qu'elle ne s'est pas tenue à son plan initial à cause de son comportement procrastinateur. D'un autre côté, une personne sophistiquée, en reconnaissant sa prédisposition à procrastiner, prévoit à l'avance son incapacité à tenir son objectif et s'imposera des échéances plus courtes pour s'assurer de terminer son étude à temps.

Ces deux types différents de procrastinateurs, malgré un niveau de procrastination similaire, ne vivent pas leur procrastination de manière identique. L'un la subira, l'autre sera proactif à son égard. Nos résultats montrent que l'ensemble de l'échantillon procrastine fortement. Pourtant cette information seule ne nous permet pas d'affirmer que ce niveau de procrastination aura un impact similaire dans la vie académique des étudiants, car, en reconnaissant leurs problèmes et ses conséquences dans leur vie, les procrastinateurs sophistiqués peuvent agir dessus.

De plus, un modèle de médiation nous permet de mieux comprendre la relation entre la procrastination et la procrastination académique. En effet, la procrastination en ligne joue le rôle de médiateur dans cette relation. Les étudiants procrastinateurs sont plus facilement distraits par Internet et, de ce fait, procrastinent plus sur leurs tâches académiques.

Globalement, le niveau de procrastination général mesuré par la « Pure Procrastination Scale » était très élevé. Avec un peu plus de 76% des participants ayant obtenu un score supérieur à la moitié, les étudiants de Louvain-La-Neuve interrogés semblent procrastiner régulièrement. Des scores similaires sont ressortis de l'étude concernant les résultats à l'échelle évaluant la procrastination académique. Les variables sociodémographiques n'ont pas fait ressortir de différences significatives au niveau de la procrastination académique à travers notre échantillon. Ainsi, les scores des hommes et des femmes au questionnaire sont quasiment identiques. Ces résultats sont consistants avec ceux trouvés par Steel (2007) dans sa méta-analyse de la littérature sur la procrastination. Quel que soit leur genre, la procrastination académique s'exprime aussi fortement chez les deux sexes. L'âge, la faculté, et l'année d'étude n'influencent pas différemment la procrastination face aux tâches académiques. En ce qui concerne le type d'enseignement, supérieur ou universitaire, une faible différence a pu être analysée. Les étudiants suivant un parcours en haute école ont, en moyenne, des scores légèrement plus bas que ceux étudiant à l'université. Un début d'explication à ces résultats pourrait être la forme que prend l'enseignement donné aux étudiants qui a la réputation d'être plus encadrée dans l'enseignement supérieur.

3.6 Limites de l'étude

Le questionnaire en ligne ne permettant pas de s'assurer avec exactitude de l'origine des répondants, il se peut que des participants extérieurs au site de Louvain-La-Neuve aient répondu à celui-ci. Cependant, l'adresse Internet du questionnaire en ligne n'ayant été diffusée qu'à travers des canaux uniquement utilisés par des étudiants de Louvain-La-Neuve, il est prudent d'assumer que la grande majorité de l'échantillon, si pas son entièreté, soit composée d'étudiants du site de Louvain-La-Neuve. La généralisation des conclusions de cette étude à l'ensemble de la population de Louvain-La-Neuve doit être faite avec précaution. Bien que la parité homme-femme soit respectée et que la dispersion des âges des participants de l'échantillon soit uniforme, certaines facultés n'étaient que très peu représentées dans l'échantillon ($n < 30$). De la même manière, certaines années ne contenaient qu'un nombre faible de répondants ($n < 30$). Cependant, les scores élevés aux échelles évaluant la procrastination, la procrastination académique et la procrastination en ligne chez l'ensemble des 188 répondants permettent de faire une première estimation des résultats que l'on pourrait trouver auprès de l'intégralité de la population estudiantine.

Les échelles mesurant la procrastination académique (PASS) et la procrastination en ligne ont été traduites de l'anglais au français. Il se peut donc que leurs fiabilités et validités aient été altérées. Pour s'assurer que la traduction n'influence qu'un minimum les échelles, elle a été soumise à deux étudiants de master en traduction Anglais - Français de Marie Haps. De plus, l'alpha de Cronbach a été calculé sur notre échantillon (PASS, $\alpha = 0.75$; Procrastination en ligne, $\alpha = 0.82$).

4 Conclusion

La procrastination ou le report irrationnel d'une tâche, est un phénomène pouvant s'expliquer à travers de très nombreux domaines. La psychologie, la sociologie, ou encore l'économie permettent chacune de mieux appréhender ce problème qui prend une place de plus en plus importante dans nos sociétés. La première partie de ce mémoire avait pour objectif d'énumérer les causes amenant à son apparition et, plus précisément, les causes de son expression dans le domaine académique. Celles-ci peuvent être regroupées en deux catégories représentant chacune une approche à l'étude de la procrastination. La première, centrée sur l'individu, explique comment les traits de la personnalité influencent la propension qu'aura une personne à procrastiner. La deuxième partie analyse l'impact du contexte sur le comportement procrastinateur de cette personne et la manière dont celui-ci la renforce. C'est sur la base de la deuxième approche que l'enquête de ce mémoire a été réalisée. Ainsi, les échéances, le lieu de résidence, et les distractions induites par Internet, comme indicateurs du développement de la procrastination, se sont vus inspectés auprès de la population estudiantine de Louvain-La-Neuve. Bien que les échéances et le lieu de résidence n'ait pas pu amener de résultats significatifs, les scores des étudiants à l'échelle évaluant les distractions induites par Internet se sont révélés être très élevés. Les étudiants du site de Louvain-La-Neuve semblent donc être particulièrement distraits par la présence d'Internet et montrent des difficultés à en réguler son utilisation. Ces résultats sont d'autant plus importants que les étudiants se sont évalués, en grande majorité, comme étant proches d'un accès à Internet lors de la réalisation de leurs tâches académiques. Comme compagnon à la procrastination, Internet remplit le profil idéal. Bien souvent à la portée d'un clic de souris, il permet de laisser libre cours aux comportements impulsifs des procrastinateurs. Les divertissements sont légions sur ce support et donnent à la personne anxieuse la possibilité de trouver un moment de répit lorsque le stress associé à la tâche qu'elle réalise n'est plus supportable. Le nombre de dispositifs se connectant à Internet se multiplient ces dernières années. La démocratisation des ordinateurs et des smartphones, ainsi que l'augmentation de leur utilisation dans de nombreux domaines comme la communication et l'enseignement mettent la volonté de leurs utilisateurs à dure épreuve face aux nombreuses tentations que ces outils

proposent. Nous n'allons plus chercher l'information mais c'est bien l'information, elle-même, qui vient nous chercher.

Bien que, de plus en plus de chercheurs étudient et évaluent l'utilisation problématique que peut avoir Internet sur la procrastination académique des étudiants, les recherches expliquant pourquoi ce moyen exacerbe les comportements procrastinateurs et quelles sont les solutions pour s'en protéger sont très peu nombreuses. Alors que les nouvelles technologies se développent à un rythme effréné, nous n'en savons que trop peu sur la manière dont celles-ci affectent nos comportements. De plus, les conséquences négatives de leur emploi sont, la plupart du temps, sous-estimées par leurs utilisateurs. Le temps perdu en procrastinant en ligne en est un bon exemple.

Le développement de l'utilisation d'Internet n'en est qu'à ses balbutiements et tout porte à croire qu'il prendra, dans les années à venir, une place de plus en plus importante dans notre vie de tous les jours. Les enjeux auxquels la prochaine génération devra faire face sont de taille. Bien que la génération Y, regroupant les individus nés approximativement entre le début des années 1980 et le début des années 2000, ait connu l'essor croissant du développement des ordinateurs personnels et d'Internet, la génération Z, née au début des années 2000, aura toujours connu Internet, s'en servira quotidiennement, et ne pourra pas concevoir de vivre sans. La compréhension des risques associés à l'utilisation de ces nouvelles technologies sera d'autant plus importante que ces personnes les manipuleront dès leur plus jeune âge et qu'elles influenceront leurs développements mentaux. Il serait intéressant de pouvoir analyser comment l'attitude des figures parentales sur l'utilisation des technologies de l'information et de la communication atténue l'apparition de comportements à risque auprès de leurs enfants. En effet, les anciennes générations ne semblent comprendre que très peu la portée de l'utilisation de ces nouvelles technologies et ne peuvent que, de manière limitée, appréhender la complexité des répercussions qu'elles ont sur leurs enfants.

Procrastiner peut, au premier abord, paraître inoffensif. Que peut représenter une heure, une après-midi, une journée, dans la réalisation de l'objectif qu'un individu s'est donné ? Pourquoi ne pas s'adonner à des activités plus agréables si l'opportunité se présente ? Postposer la réalisation d'un travail lorsqu'une occasion en or se présente est une décision tout à fait rationnelle tant que cette attitude reste modérée. Ce qui ne semblait être qu'un comportement anodin peut bien vite devenir un réel problème

quand la fréquence avec laquelle celui-ci se répète prend des proportions incontrôlées. Il est alors nécessaire de se poser la question du pourquoi l'individu procrastine car souvent, la procrastination n'est que la partie visible de l'iceberg. Elle est l'expression d'un problème plus profond. Tant que ces causes n'auront pas été mises en évidence, les procrastinateurs seront contraints de subir les mêmes comportements et ne seront plus maîtres à bord de leur propre navire. La procrastination prive la personne de son libre arbitre, celle-ci devient incapable de faire coïncider ses intentions avec ses actions. Les conséquences se quantifient en termes d'inefficacité, de manque à gagner ou encore d'opportunités manquées mais au final, la procrastination est fondamentalement du temps que l'on se vole à soi-même.

5 Bibliographie

- Adbullah, M. C., Elias, H., Mahyuddin, R., & Uli, J. (2004). Emotional Intelligence and Academic Achievement Among Malaysian Secondary Students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 19(3-4), 105–121.
- Ainslie, G. (1991). Derivation of “Rational” Economic Behavior from Hyperbolic Discount Curves. *The American Economic Review*, 81(2), 334.
- Ainslie, G. (2012). Pure hyperbolic discount curves predict “eyes open” self-control. *Theory and Decision*, 73(1), 3–34.
- Ajzen, I. (2003). Theory of Planned Behavior. *Social Psychology Volume I : Social Cognition and Social Perception*, 347–377.
- Akerlof, G. A. (1991). Procrastination and Obedience. *American Economic Review*, 81(2), 1–19.
- Anderson, C. J. (2003). The psychology of doing nothing: Forms of decision avoidance result from reason and emotion. *Psychological Bulletin*, 129(1), 139–167.
- Andreoni, J., & Sprenger, C. (2010). Estimating time preferences from convex budgets. *National Bureau of Economic Research*.
- Ariely, D., & Wertenbroch, K. (2012). Procrastination, Deadlines, and Performance: Self-control by Precommitment. *Psychological Science*, 13(3), 219–225.
- Arnesen, D. W., & Weis, W. L. (2007). Developing an effective Company Policy for Employee Internet and Email Use. *Journal of Organizational Culture, Communication and Conflict*, 11(2), 53.
- Arvey, R. D., Rotundo, M., Johnson, W., Zhang, Z., & McGue, M. (2006). The determinants of leadership role occupancy: Genetic and personality factors. *The Leadership Quarterly*, 17(1), 1–20.
- Bandura, A. (1982). Self-Efficacy Mechanism in Human Agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147.
- Bandura, A. (2011). On the Functional Properties of Perceived Self-Efficacy Revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9–44.

- Bandura, A., & Cervone, D. (1983). Self-Evaluative and Self-Efficacy Mechanisms governing the Motivational Effects of Goal Systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(5), 1017–1028.
- Bandura, A., & Locke, E. A. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of Applied Psychology*, 88(1), 87–99.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-Regulation Failure: An Overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15.
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Heatherton, T. F. (1994). Losing Control: How and Why People Fail at Self-Regulation.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.
- Bisin, A., & Hyndman, K. (2014). Present-Bias, Procrastination and Deadlines in a Field Experiment. *National Bureau of Economic Research*.
- Blunt, A. K., & Pychyl, T. A. (1998). Volitional Action and inaction in the lives of undergraduates students: State Orientation, Procrastination and Proneness to Boredom. *Personality and Individual Differences*, 24(6), 837–846.
- Blunt, A. K., & Pychyl, T. A. (2000). Task aversiveness and procrastination: a multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Personality and Individual Differences*, 28(1), 153–167.
- Boekaerts, M., & Corno, L. (2005). Self-regulation in the classroom: A perspective on assessment and intervention. *Applied Psychology*, 54(2), 199–231.
- Booth-Kewley, S., & Vickers, R. R. (1991). *Association Between Major Domains Of Personality And Health Behavior* (No. 91-34). San Diego, California: Navy Personnel Research and Development Center.
- Bozoglan, B., Demirer, V., & Sahin, I. (2014). Problematic Internet use: Functions of use, cognitive absorption, and depression. *Computers in Human Behavior*, 37, 117–123.
- Brownell, K. D., Marlatt, G. A., Lichtenstein, E., & Wilson, G. T. (1986). Understanding and Preventing Relapse. *American Psychologist*, 4(7), 765–782.
- Burks, S. V., Carpenter, J., Götte, L., & Rustichini, A. (2011). Which Measures of Time Preference Best Predict Outcomes. *Discussion Paper*, 5808.

- Byrne, A., Blake, D., Cairns, A., & Dowd, K. (2007). Default Funds in UK Defined-Contribution Plans (corrected). *Financial Analysts Journal*, 63(4), 40–51.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097.
- CHARK, R., Hongb, C. S., & Songfac, Z. (2012). A Direct Experimental Test of the Hyperbolic Discounting Hypothesis. *National University of Singapore*.
- Chen, S.-Y., & Fu, Y.-C. (2009). Internet Use and Academic Achievement: Gender Differences in Early Adolescence. *Adolescence*, 44(176), 797.
- Chittaro, L., & Vianello, A. (2013). Time perspective as a predictor of problematic Internet use: A study of Facebook users. *Personality and Individual Differences*, 55(8), 989–993.
- Chun Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “Active” procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264.
- Critchfield, T. S., & Kollins, S. H. (2001). Temporal discounting: Basic research and the analysis of socially important behavior. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 34(1), 101–122.
- Cumming, L. (2008). To guide the human puppet: Behavioural economics, public policy and public service contracting. *Serco Institute*.
- Darpy, D. (1992). La Procrastination du Consommateur: Une Contribution à l'Explication du Report d'Achat. *Université Paris IX - Dauphine*.
- Davis, R. A., Flett, G. L., & Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *CyberPsychology & Behavior*, 5(4), 331–345.
- Day, V., Mensink, D., & O'Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. *Journal of College Reading and Learning*, 30, 120–134.
- De Leo, J. A., & Wulfert, E. (2013). Problematic Internet use and other risky behaviors in college students: An application of problem-behavior theory. *Psychology of Addictive Behaviors*, 27(1), 133–141.

De Paola, M., & Scoppa, V. (2014). Procrastination, Academic Success and the Effectiveness of a Remedial Program. *Discussion Paper*, (8021), 26.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182–185.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory in health care and its relations to motivational interviewing: a few comments. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 24.

Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational Psychologist*, 26(3-4), 325–346.

DellaVigna, S. (2009). Psychology and Economics: Evidence from the Field. *Journal of Economic Literature*, 47(2), 315–372.

Deniz, M., Tras, Z., & Aydogan, D. (2009). An Investigation of Academic Procrastination, Locus of Control, and Emotional Intelligence. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 9(2), 623–632.

Díaz-Morales, J. F., Ferrari, J. R., & Cohen, J. R. (2008). Indecision and avoidant procrastination: The role of morningness—eveningness and time perspective in chronic delay lifestyles. *The Journal of General Psychology*, 135(3), 228–240.

Fenouillet, F. (2001). La motivation chez les collégiens et les lycéens. In *Profession Enseignant: Enseigner à des adolescents* (Hachette Education).

Ferrari, J. R. (1993). Christmas and Procrastination: Explaining Lack of Diligence at a “Real-World” Task Deadline. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 25–33.

Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a Self-Handicap for Men and Women: A Task-Avoidance Strategy in a Laboratory Setting. *Journal of Research in Personality*, 34(1), 73–83.

Ferrari, J. R., Mason, C. P., & Hammer, C. (2006). Procrastination as a Predictor of Task Perceptions: Examining Delayed and Non-delayed Tasks Across Varied Deadlines. *Individual Differences Research*, 4(1).

Ferrer, C. M. S. (2012). Influence of Emotional Intelligence in Self-Concept. *International Journal of Learning and Development*, 2(1).

Frederick, S., Loewenstein, G., & O'Donoghue, T. (2002). Time Discounting and Time Preference: A critical review. *Journal of Economic Literature*, *XL*, 351–401.

Gaffiot, F. (1934). *Dictionnaire Latin – Français*. <http://www.lexilogos.com/latin/gaffiot.php?q=procrastinus> (Consulté le 16/10/2014). Numérisation du Dictionnaire Latin – Français de F. Gaffiot.

Gauthier, L., Sénécal, C., & Guay, F. (2003). La procrastination académique aux études supérieures : le rôle de l'étudiant et du directeur de recherche. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, *53*(3-4), 213–225.

Goldberg, L. R. (1990). An alternative “description of personality”: The Big-Five Factor Structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, *59*(6), 1216.

Gollwitzer, P. M., & Oettingen, G. (2011). Planning promotes goal striving. *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*, *2*, 162–185.

Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (n.d.). Implementation Intentions.

Gollwitzer, P. M., Gawrilow, C., & Oettingen, G. (2008). The power of planning: Effective self-regulation of goal striving. *New York University: Manuscript*.

Gollwitzer, P. M., Sheeran, P., Michalski, V., & Seifert, A. E. (2009). When Intentions Go Public Does Social Reality Widen the Intention-Behavior Gap? *Psychological Science*, *20*(5), 612–618.

Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2014). Genetic Relations Among Procrastination, Impulsivity, and Goal-Management Ability: Implications for the Evolutionary Origin of Procrastination. *Psychological Science*, *25*(6), 1178–1188.

Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2009). The strength model of self-regulation failure and health-related behaviour. *Health Psychology Review*, *3*(2), 208–238.

Handa, S., Martorano, B., Halpern, C., Pettifor, A., & Thirumurthy, H. (2014). Subjective Well-being, Risk Perceptions and Time Discounting.

Hardisty, D. J., Thompson, K. F., Krantz, D. H., Weber, E. U., & others. (2013). How to measure time preferences: An experimental comparison of three methods. *Judgment and Decision Making*, *8*(3), 236–249.

Hedin, B. (2012). Teaching Procrastination-A Way of Helping Students to Improve their Study Habits.

Heidari, F., & Imanpoor, F. (n.d.). The Relationship between Spiritual Intelligence, Locus of Control, and Academic Procrastination among Iranian High School EFL Learners.

Heilmann, C. (2008). Measurement-theoretic foundations of time discounting in economics. *London School of Economics*.

Hen, M., & Goroshit, M. (2014). Academic Procrastination, Emotional Intelligence, Academic Self-Efficacy, and GPA: A Comparison Between Students With and Without Learning Disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 47(2), 116–124.

Herweg, F., & Müller, D. (2011). Performance of procrastinators: on the value of deadlines. *Theory and Decision*, 70(3), 329–366.

Heward, E. (2011). An examination of the relations between Emotional Intelligence and procrastination. *Library and Archives Canada = Bibliothèque et Archives Canada, Ottawa*.

Hinsch, C., & Sheldon, K. M. (2013). The impact of frequent social Internet consumption: Increased procrastination and lower life satisfaction: The impact of frequent social Internet consumption. *Journal of Consumer Behaviour*, 12(6), 496–505.

Holloway, B. (2003). Does Procrastination and Stress have an Affect on Your Health? *Department of Psychology*, 1.

Hoppe, C. S. (2011). *Academic procrastination as a predictor of explanatory style in college students*. Carroll College.

Howell, A. J., & Watson, D. C. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 167–178.

Josephs, L. (2007). Peru's government says now's the time to make 'punctual' a watchword.

http://www.boston.com/news/world/latinamerica/articles/2007/02/22/perus_government_says_nows_the_time_to_make_punctual_a_watchword/ (Consulté le 17/10/2014). Article sur les programmes gouvernementaux pour diminuer la procrastination au Pérou.

- Huang, K.-L., Su, T.-P., Chen, T.-J., Chou, Y.-H., & Bai, Y.-M. (2009). Comorbidity of cardiovascular diseases with mood and anxiety disorder: A population based 4-year study: Cardiovascular risk and mental illness. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63(3), 401–409.
- Humphrey, P., & Harbin, J. (2010). An Exploratory Study of the Effect of Rewards and Deadlines on Academic Procrastination in Web-Based Classes. *Academy of Educational Leadership Journal*, 14(4).
- Johnson, J. L., & Bloom, M. (1995). An Analysis of The Contribution of the Five Factors of Personality to Variance In Academic Procrastination. *Personality and Individual Differences*, 18(1), 127–133.
- Kahneman, D. (2003). Maps of bounded rationality: Psychology for behavioral economics. *American Economic Review*, 1449–1475.
- Kasper, G. (2004). Tax procrastination: Survey finds 29% have yet to begin taxes. <http://www.prweb.com/releases/2004/3/prweb114250.htm> (Consulté le 17/10/2014). Article examinant l'impact de la procrastination sur la remise des feuilles d'impôts des américains.
- Katz, I., Eilat, K., & Nevo, N. (2014). "I'll do it later": Type of motivation, self-efficacy and homework procrastination. *Motivation and Emotion*, 38(1), 111–119.
- Kern, L., & Acier, D. (2013). Adaptation française de l'échelle Problematic Internet Use Questionnaire. *L'Évolution Psychiatrique*, 78(3), 357–371.
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33.
- Kirby, K. N., & Herrnstein, R. J. (1995). Preference reversals due to myopic discounting of delayed reward. *Psychological Science*, 6(2), 83–89.
- Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237–1245.
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915–931.

Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist, 18*(1), 24–34.

Krause, K., & Freund, A. M. (2014). How to Beat Procrastination: The Role of Goal Focus. *European Psychologist, 19*(2), 132–144.

Lavoie, J. A. A., & Pychyl, T. A. (2001). Cyberslacking and the Procrastination Superhighway: A Web-Based Survey of Online Procrastination, Attitudes, and Emotion. *Social Science Computer Review, 19*(4), 431–444.

Lay, C. H. (1986). At Last, My Research Article On Procrastination. *Journal of Research in Personality, 20*, 474–495.

Lay, C. H. (1988). The Relationship of Procrastination And Optimism to Judgments of Time to Complete an Essay And Anticipation of Setbacks. *Journal of Social Behavior and Personality, 3*(3), 201–214.

Lay, C. H., & Brokenshire, R. (1997). Conscientiousness, procrastination, and person-task characteristics in job searching by unemployed adults. *Current Psychology, 16*(1), 83–96.

Lay, C. H., & Schouwenburg, H. C. (1993). Trait Procrastination, Time Management and Academic Behavior. *Journal of Social Behavior and Personality, 8*(4).

Lay, C. H., & Silverman, S. (1996). Trait Procrastination, Anxiety, and Dilatory Behavior. *Personality and Individual Differences, 21*(1), 61–67.

Lee, D., Kelly, K. R., & Edwards, J. K. (2006). A closer look at the relationships among trait procrastination, neuroticism, and conscientiousness. *Personality and Individual Differences, 40*(1), 27–37.

Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. *The Journal of Genetic Psychology, 166*(1), 5–15.

Lim, V. K. G. (2002). The IT way of loafing on the job: cyberloafing, neutralizing and organizational justice. *Journal of Organizational Behavior, 23*(5), 675–694.

Linteau, M.-A. (1998). La procrastination ou la folie de la dernière minute. *Bulletin Du Service Orientation et de Consultation Psychologique, 11*(1), 3.

Loewenstein, G., & Thaler, R. H. (1989). Anomalies: Intertemporal Choice. *Journal of Economics Perspectives, 3*(4), 181–193.

- Logue, M. B., Thomas, A. M., Barbee, J. G., Hoen-Saric, R., Maddock, R. J., Schwab, J., Smith, R. D., Sullivan, M., & Beitman, B. D. (1993). Generalized anxiety disorder patients seek evaluation for cardiological symptoms at the same frequency as patients with panic disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 27, 55-59.
- Luyten, L., Lowyck, J., & Tuerlinckx, F. (2001). Task perception as a mediating variable: A contribution to the validation of instructional knowledge. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 203–223.
- Maheux, J. (2013, April). Trucs et astuces pour maximiser la productivité et minimiser la procrastination. *Université McGill*.
- Malek, T. J., Noor-Azniza, I., Muntasir, A. T., Mohammad, N. G., & Luqman, M. R. (2011). The effectiveness of Emotional Intelligence Training Program on Social and Academic Adjustment among First Year University Students. *International Journal of Business and Social Science*, 2, 251–258.
- Martin, O. A. (1999). Etude Prospective de la Procrastination Académique: Le Rôle des Illusions positives, de la Perception Illusoire du Temps et de la Motivation. *Université Laval*.
- Mayer, J. D., DiaPaolo, M., & Salovey, P. (1990). Perceiving Affective Content in Amiguous Visual Stimuli: A Component of Emotional Intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54(3&4), 772–781.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.
- McClure, S. M., Ericson, K. M., Laibson, D. I., Loewenstein, G., & Cohen, J. D. (2007). Time Discounting for Primary Rewards. *Journal of Neuroscience*, 27(21), 5796–5804.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(2), 227–232.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2004). A contemplated revision of the NEO Five-Factor Inventory. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 587–596.
- Mohammadi, M., Tahriri, A., & Hassaskhah, J. (2014). The Relationship between Internet Use and Academic Procrastination of EFL Learners across Years of Study. *International Journal of Applied Linguistics & English Literature*, 4(1).

Morse, B. J., Gullekson, N. L., Morris, S. A., & Popovich, P. M. (2011). The development of a general Internet attitudes scale. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 480–489.

Murtagh, A. M., & Todd, S. A. (2004). Self-Regulation: A challenge to the Strength Model. *Journal of Articles in Support of the Null Hypothesis*, 3(1), 19–50.

NationalPost (2015). Canadians now have shorter attention span than goldfish thanks to portable devices: Microsoft study. <http://news.nationalpost.com/news/canada/canadians-now-have-shorter-attention-span-than-goldfish-thanks-to-portable-devices-microsoft-study> (Consulté le 17/05/2015)

Nguyen, B., Steel, P., & Ferrari, J. R. (2013). Procrastination's Impact in the Workplace and the Workplace's Impact on Procrastination. *International Journal of Selection and Assessment*, 21(4), 388–399.

Noach Milgram, Marshevsky, S., & Sadeh, C. (1995). Correlates of Academic Procrastination: Discomfort, Task Aversiveness, and Task Capability. *The Journal of Psychology*, 129(2), 145–155.

O'Donoghue, T., & Rabin, M. (1999a). Doing it Now or Later. *American Economic Review*, 89(1).

O'Donoghue, T., & Rabin, M. (1999b). Incentives for procrastinators. *The Quarterly Journal of Economics*.

O'Donoghue, T., & Rabin, M. (1999c, March 17). *Choice and Procrastination*. University of California, Berkeley.

O'Donoghue, T., & Rabin, M. (2000). The Economics of Immediate Gratification. *Journal of Behavioral Decision Making*, 13(2), 233–250.

O'Donoghue, T., & Rabin, M. (2006). Incentives and Self Control.

O'Donoghue, T., & Rabin, M. (2008). Procrastination on long-term projects. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 66(2), 161–175.

O'Neill, T. A., Hambley, L. A., & Bercovich, A. (2014). Prediction of cyberslacking when employees are working away from the office. *Computers in Human Behavior*, 34, 291–298.

- O'Neill, T. A., Hambley, L. A., & Chatellier, G. S. (2014). Cyberslacking, engagement, and personality in distributed work environments. *Computers in Human Behavior*, 40, 152–160.
- Odaci, H. (2011). Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students. *Computers & Education*, 57(1), 1109–.005
- Park, S. W. (2012). Academic Procrastinators and Their Self-Regulation. *Psychology*, 03(01), 12–23.
- Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A., & Calvert, S. L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(3), 227–238.
- Postman, N. (1993). *Technopoly: the surrender of culture to technology*. New York: Vintage Books.
- Puerta-Cortés, D. X., & Sánchez, X. C. (2014). El modelo de los cinco grandes factores de personalidad y el uso problemático de Internet en jóvenes colombianos. *Adicciones: Revista de Sociodrogalcohol*, 26(1), 54–61.
- Pychyl, T. A., & Flett, G. L. (2012). Procrastination and Self-Regulatory Failure: An Introduction to the Special Issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 203–212.
- Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R., & Blunt, A. (2000). Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15
- Quan-Haase, A., & Young, A. L. (2010). Uses and gratifications of social media: A comparison of Facebook and instant messaging. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 30(5), 350–361.
- Rebetez, M. M. L., Rochat, L., Gay, P., & Van der Linden, M. (2014). Validation of a French version of the Pure Procrastination Scale (PPS). *Comprehensive Psychiatry*, 55(6), 1442–1447.
- Reuben, E., Sapienza, P., & Zingales, L. (2007). Procrastination and impatience. *National Bureau of Economic Research*.

- Rice, K. G., Richardson, C. M. E., & Clark, D. (2012). Perfectionism, procrastination, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology, 59*(2), 288–302.
- Rosen, L. D., Mark Carrier, L., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior, 29*(3), 948–958.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, Cognitive, and Behavioral Differences Between High and Low Procrastinators. *Journal of Counseling Psychology, 33*, 387–394.
- Ruhnka, J. C., & Loopesko, W. E. (2013). Risk Management Of Email And Internet Use In The Workplace. *Journal of Digital Forensics, Security and Law, 8*(3), 7–20.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 54–67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68.
- Schouwenburg, H. C. (1992). Procrastinators and fear of failure: An exploration of reasons for procrastination. *European Journal of Personality, 6*(3), 225–236.
- Schouwenburg, H. C., & Groenewoud, J. (2001). Study motivation under social temptation; effects of trait procrastination. *Personality and Individual Differences, 30*, 229–240.
- Schouwenburg, H. C., & Lay, C. H. (1995). Trait Procrastination and the Big Five Factors of Personality. *Personality and Individual Differences, 18*(4), 481–490.
- Schutte, N.S., Malouff, J. M., Simunek, M., Hollander, S., & McKenley, J. (2002). Segerstrom, S. C. (2003). Individual differences, immunity, and cancer: lessons from personality psychology. *Brain, Behavior, and Immunity, 17*(1), 92–97.
- Senécal, C., Julien, E., & Guay, F. (2003). Role conflict and academic procrastination: A self-determination perspective. *European Journal of Social Psychology, 33*(1), 135–145.
- Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-Regulation and Academic Procrastination. *Journal of Social Psychology, 135*(5), 607.

- Seo, E. H. (2013). A Comparison of Active and Passive Procrastination in Relation to Academic Motivation. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 41(5), 777–786.
- Sheeran, P. (2002). Intention—Behavior Relations: A Conceptual and Empirical Review. *European Review of Social Psychology*, 12(1), 1–36.
- Sirois, F. M. (2004). Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self-efficacy and the consideration of future consequences. *Personality and Individual Differences*, 37(1), 115–128. h
- Sirois, F. M. (2007). “I’ll look after my health, later”: A replication and extension of the procrastination–health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 15–26.
- Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L., & Pychyl, T. A. (2003). “I’ll look after my health, later”: an investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences*, 35(5), 1167–1184.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
- Spraggins, A. (2009). Problematic Use of Online Social Networking Sites for College Students: Prevalence, Predictors, and Association with Well-Being. *University of Florida*.
- Stead, R., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. J. (2010). “I’ll go to therapy, eventually”: Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 175–180.
- Steel, P. (2007). Study is a put off: Scientists research why procrastination is getting worse. http://usatoday30.usatoday.com/tech/science/2007-01-12-procrastination-study_x.htm (Consulté le 16/10/2014). Article examinant l’augmentation de la procrastination dans la société américaine.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48(8), 926–934.

- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, Education and Procrastination: An Epidemiological Study of Procrastinators' Characteristics from a Global Sample: Sex, education and procrastination. *European Journal of Personality*, 27(1), 51–58.
- Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889–913.
- Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 95–106.
- Strongman, K. T., & Burt, C. D. B. (2000). Taking Breaks from work - An Exploratory Inquiry.pdf. *The Journal of Psychology*, 134(3), 229–242.
- Stuart, E. M. (2013). The relation of fear of failure, procrastination and self-efficacy to academic success in college for first and non first-generation students in a private non-selective institution. *The University of Alabama TUSCALOOSA*.
- Tenne, R., & Milgram, N. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14(2), 141–156.
- Thaler, R. (1981). Some Empirical Evidence on Dynamic Inconsistency. *Economics Letters*, 8, 201–207.
- Thatcher, A., Wretschko, G., & Fridjhon, P. (2008). Online flow experiences, problematic Internet use and Internet procrastination. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 2236–2254.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal Study Of Procrastination Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454–458.
- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: if you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 53.
- Vallerand, R. J., Fortier, M. S., & Guay, F. (1997). Self-determination and persistence in a real-life setting: toward a motivational model of high school dropout. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(5), 1161.
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1401–1418.

- Watson, D. C. (2001). Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 149–158.
- Webb, T. L., Sheeran, P., Gollwitzer, P. M., & Trötschel, R. (2012). Strategic control over the unhelpful effects of primed social categories and goals. *Zeitschrift Für Psychologie*, 220(3), 187–193.
- Weiner, B. (1985). An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548–573.
- Wieber, F., & Gollwitzer, P. M. (2010). Overcoming Procrastination through Planning. In *The Thief of Time: Philosophical Essays on Procrastination* (pp. 185–205). Oxford University Press.
- Williams, G. C., & Niemiec, C. P. (2012). Positive affect and self-affirmation are beneficial, but do they facilitate maintenance of health-behavior change?: a self-determination theory perspective: comment on “A randomized controlled trial of positive-affect intervention and medication adherence in hypertensive African Americans.” *Archives of Internal Medicine*, 172(4), 327–328.
- Wohl, M. J. A., Pychyl, T. A., & Bennett, S. H. (2010). I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences*, 48(7), 803–808.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179–187.
- YEŞİLKAYALI, H. D. (2014). PROCRASTINATION AND FUTURE DISCOUNTING. *Journal of International Social Research*, 7(30).
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415.
- Zuber, S. (2014). *Procrastination et projection mentale dans le futur*. University of Geneva.