

[Se connecter](#) | [S'inscrire](#)[Play Suisse](#) | [À propos de la RTS](#)[INFO](#)[SPORT](#)[CULTURE](#)[PLAY RTS](#)[AUDIO](#)[RECHERCHER](#)[TV](#)[PROGRAMME TV](#)[MÉTÉO](#)[INFO](#)[TV](#) ▼[RADIO](#) ▼[UKRAINE](#)[SUISSE](#) ▼[MONDE](#)[PLUS](#) ▼

Economie

Publié à 13:29

Que se passe-t-il dans la tête des procrastinateurs de l'extrême?

Des scientifiques ont étudié les mécanismes qui nous poussent toutes et tous à la procrastination, à des degrés divers. Des solutions existent pour contrer cette tendance à constamment repousser à plus tard l'accomplissement de certaines tâches pénibles.



Et si on arrêterait de procrastiner? / L'actu en vidéo / 1 min. /
aujourd'hui à 12:15

La procrastination concerne toute la population, du moins à petite échelle. **Une étude américaine** estime même qu'une personne adulte sur cinq est une procrastinatrice chronique.

Une équipe de l'**Institut du cerveau** (ICM) à Paris a étudié ce qui se produit dans notre cerveau lorsque nous procrastinons. Selon les scientifiques, lorsque l'on fait face à une tâche pénible, un conflit se crée dans notre cerveau entre les zones qui évaluent l'effort que cette tâche représente, et les zones qui estiment les bénéfices à retirer une fois que cette tâche sera accomplie.

Publié à 13:29

L'influence du délai

La prise de décision est notamment influencée par le délai à disposition, comme l'explique Mathias Pessiglione, chercheur à l'Université de Genève.

À consulter également

 Certaines relations de travail peuvent tourner à l'aigre. kzenon Fotolia [kzenon - Fotolia]

Comme un lundi - Les collègues passifs-agressifs

Comme un lundi
Aujourd'hui à 07:54

 Motivation et procrastination. [EdZbarzhyvetsky - Depositphotos]

La motivation et la procrastination vues du cerveau

CQFD
Le 12 janvier 2023

 La procrastination, bénéfique à la création. [rfphoto - Depositphotos]

Procrastiner pour mieux créer

Tribu
Le 27 mars 2022

La RTS

[À propos](#)[FAQ](#)[Conditions générales](#)[Contact](#)[Travailler à la RTS](#)[Communiqués de presse](#)[Recevoir nos programmes](#)[Comment écouter nos podcasts](#)[RTS Avec Vous](#)[SSR Suisse Romande](#)[Médiation](#)

[Charte de confidentialité](#)

[Play Suisse](#)

[Ventes aux professionnels](#)

[Jurisprudence](#)

[Gérer les paramètres relatifs aux cookies](#)

[Visiter les studios](#)

[Assister aux émissions](#)

[La Boutique RTS](#)

[SRF](#) | [RSI](#) | [RTR](#) | [SWI](#)

RTS Radio Télévision Suisse, succursale de la Société suisse de radiodiffusion et télévision