

Pourquoi votre ado procrastine

Et comment l'aider sans tout faire à sa place



Introduction

Votre ado remet toujours tout au lendemain ? Vous avez l'impression qu'il attend la dernière minute, ou qu'il ne mesure pas l'enjeu ? Rassurez-vous : vous n'êtes pas seul.e.

La procrastination touche de nombreux adolescents mais également des adultes.

Ce guide vous aidera à mieux comprendre ce comportement, ses origines et à adopter une posture qui favorise le changement.

Ce document ne donne pas toutes les réponses – il en suggère les premières clés. Car souvent, derrière la procrastination, se cachent des enjeux bien plus profonds que ce qu'on imagine.

1. Ce n'est pas (que) de la mauvaise volonté

Non, votre ado n'est pas "fainéant". Il est simplement en chantier... intérieur.

Entre 12 et 25 ans, son cerveau est encore en cours de construction. En effet, certaines fonctions exécutives (cortex préfrontal) sont immatures alors que le système limbique (plaisir, émotions) fonctionne à plein régime. **En d'autres termes, notre ado cherche le plaisir immédiat et vit à fond ses émotions sans avoir un régulateur qui fonctionne de manière optimale.**

Comme l'explique Daniel Siegel, psychiatre américain, spécialiste du développement des adolescents et professeur à la faculté de médecine de l'Université de Californie à Los Angeles, les ados sont traversés par une poussée d'énergie vitale... mais avec peu d'outils pour la canaliser. Pas étonnant qu'ils soient tentés de repousser ce qui semble contraignant ou flou.

Bonne nouvelle, la procrastination n'est donc pas un bug : c'est une réaction adaptative à un cerveau en pleine mutation. Nous voilà donc rassurés.

Bon à savoir : il ne faut pas excuser tous les comportements, mais comprendre le fonctionnement du cerveau permet d'adopter une posture plus juste et efficace.

2. La spirale de la procrastination

Et tout commence par une tâche jugée difficile, ennuyeuse ou stressante...

Pour éviter l'inconfort, l'adolescent la repousse : "Je ferai ça plus tard", "j'ai encore le temps".

"Plus on attend, plus l'effort à fournir semble insurmontable".

— Dr Achard, médecin psychiatre, psychiatre, psychothérapeute connu pour ses travaux sur la procrastination.

Le cercle vicieux de la procrastination peut s'ancrer durablement, notamment si on y ajoute des **croyances** comme "je ne suis pas capable", "je suis lent", ou "je ne suis pas motivé".

Ce cercle vicieux touche l'**estime de soi et l'autonomie**.

3. Et si ce n'était pas un manque de motivation ?

Selon Ben Billaud, la procrastination s'alimente de 4 éléments:

- des objectifs **fous**,
- un manque de **sens**
- une faible **confiance en soi**,
- une **peur de l'échec** masquée.

Nathalie Anton, dans son livre "Non, votre ado n'est pas feignant", rappelle que de nombreux jeunes ne disposent pas (encore) d'une méthode de travail adaptée à leur rythme et à leur profil.

C'est donc souvent l'organisation, la clarté des consignes ou l'estime de soi qui font défaut. **Pas la volonté**.

En d'autres termes, cher parent, il est donc essentiel de **chercher la cause plutôt que de s'énerver sur la conséquence**.

4. Comment aider son ado ?

Voici quelques pistes issues des pratiques professionnelles en coaching, accompagnement parental et psychologie éducative, et qui ont montré leur efficacité dans de nombreux contextes."

- **Posez des questions ouvertes** : *Comment comptes-tu t'organiser ? au lieu de "Tu bosses quand?"*
- **Valorisez les efforts, pas seulement les résultats** : l'action vient souvent avant la motivation.
- **Planifiez avec lui/elle, pas à sa place** : un agenda co-construit est plus engageant qu'un planning imposé.
- **Offrez des repères visuels (checklists, post-its, minuteurs)** : le cerveau ado adore le concret.

5. Quand (et pourquoi) se faire accompagner ?

Chez Libelo, nous savons à quel point être parent d'un adolescent peut être un véritable défi. Vous voulez l'aider, le soutenir, le comprendre... mais parfois, vous êtes à bout : fatigué·e, inquiet·ète, ou simplement perdu·e face à ses silences, ses blocages ou sa démotivation.

- Vous sentez que quelque chose ne va pas, mais vous ne savez pas quoi faire ou par où commencer ?
- Vous avez déjà essayé des choses mais sans succès ?
- Vous avez besoin de reprendre confiance dans votre rôle de parent ?

Libelo vous accompagne, en tant que parent, pour vous donner des clés de compréhension sur votre adolescent et des outils pour l'aider dans son parcours. Cela vous permettra de retrouver une relation plus apaisée, plus fluide, plus complice avec votre adolescent.

Pour les parents qui n'ont pas le temps ou sont épuisés, nous accompagnons également vos ados, avec des outils concrets pour les aider à reprendre confiance, gérer leur stress, dépasser la procrastination et retrouver une vraie motivation.

⌚ Le coaching chez Libelo, c'est un coup de pouce ponctuel mais profondément transformateur, qui apporte un regard extérieur bienveillant et objectif, là où les tensions et les émotions prennent souvent trop de place.

Je suis Libelo

Parce que je suis aussi cette mère d'ado qui a traversé parfois des turbulences, je sais ce que c'est que de se sentir démunie, fatiguée, de vouloir bien faire sans toujours savoir comment.

C'est précisément pour cela que j'ai créé Libelo : pour vous accompagner, vous et votre ado, avec des outils concrets, une écoute bienveillante et une vraie compréhension de ce que vous vivez.

Vous n'êtes pas seule face à ce défis, prenons un moment pour échanger (séance de 30 minutes offerte), sans engagement.

Email : hello@libelo.lu

Web : www.libelo.lu

LinkedIn : linkedin.com/company/libelo-lu