



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

Archive ouverte UNIGE

<https://archive-ouverte.unige.ch>

Master

2014

Public access

This version of the publication is provided by the author(s) and made available in accordance with the copyright holder(s).

Procrastination et projection mentale dans le futur

Bugnon, Alexandra

How to cite

BUGNON, Alexandra. Procrastination et projection mentale dans le futur. Master, 2014.

This publication URL: <https://archive-ouverte.unige.ch/unige:38957>

© This document is protected by copyright. Please refer to copyright holder(s) for terms of use.

Last deposit update in Archive ouverte UNIGE on 14.03.2023 22:28

PROCRASTINATION ET PROJECTION MENTALE DANS LE FUTUR

**MEMOIRE REALISE EN VUE DE L'OBTENTION DU/DE LA
MAITRISE UNIVERSITAIRE EN PSYCHOLOGIE**

ORIENTATIONS

*PSYCHOLOGIE CLINIQUE
PSYCHOLOGIE COGNITIVE*

PAR

Alexandra Bugnon

DIRECTEUR DU MEMOIRE

Martial Van der Linden

JURY

Martial Van der Linden

Marie My Lien Rebetez

Roland Maurer

GENEVE JUIN 2014

**UNIVERSITE DE GENEVE
FACULTE DE PSYCHOLOGIE ET DES SCIENCES DE L'EDUCATION
SECTION PSYCHOLOGIE**

RESUME

La procrastination ou la tendance à remettre les choses au lendemain est un phénomène complexe car plusieurs facteurs y sont associés. Le but ici est d'examiner le lien entre la procrastination et la projection mentale dans le futur. Mais également d'explorer différents facteurs qui pourraient moduler ce lien tels que la perspective temporelle, le niveau d'identification de l'action et la régulation émotionnelle. Nous avons donc administré une tâche de projection mentale dans le futur, ainsi que divers questionnaires (procrastination et facteurs associés) à 103 étudiants âgés entre 18 et 35 ans. Nos analyses statistiques d'une part montrent un lien entre la procrastination et la projection mentale dans le futur qui est modéré par certains facteurs, et d'autre part, révèlent deux profils (procrastinateurs versus non procrastinateurs) présentant des trajectoires différentes sur nos variables d'intérêts.

Remerciements

Je voudrais remercier le directeur de la recherche, le Professeur Martial Van der Linden, et tout particulièrement son assistante Marie My Lien Rebetez pour son accompagnement et son soutien durant ces deux ans de travail de Master. Je remercie également mon collègue Sascha Zuber avec qui j'ai collaboré avec plaisir sur le même projet, et évidemment tous les volontaires qui ont bien voulu participer à cette recherche.

Table des matières

Introduction.....	4
1.1. La procrastination.....	4
1.1.1. Définition et données épidémiologiques.....	4
1.1.2. Echelle de mesure.....	5
1.1.3. Facteurs explicatifs.....	5
1.1.3.1. Caractéristiques individuelles.....	5
<i>Facteurs génétiques.....</i>	<i>6</i>
<i>Traits de personnalité.....</i>	<i>6</i>
<i>Autorégulation des comportements orientés vers un but et régulation des émotions.....</i>	<i>8</i>
<i>Aspects temporels : orientation temporelle et niveau d'identification de l'action.....</i>	<i>9</i>
1.1.3.2. Caractéristiques situationnelles.....	12
1.1.4. Conséquences.....	13
1.2. La présente étude : un autre facteur impliqué.....	14
1.3. La projection mentale dans le futur.....	14
1.3.1. La projection mentale.....	14
1.3.2. Les caractéristiques des événements futurs.....	15
1.3.3. Les fonctions de la projection mentale dans le futur.....	18
1.4. Objectifs de la présente étude.....	20
1.5. Hypothèses théoriques.....	21
Méthode.....	22
2.1. Participants.....	22
2.2. Procédure.....	22
2.3. Matériel.....	23
2.3.1. Tâche de projection mentale dans le futur.....	23
2.3.2. Cotation de la spécificité et des caractéristiques qualitatives (hétéro-évaluées).....	25
2.3.3. Questionnaires.....	27

2.3.3. Hypothèses opérationnelles.....	28
Résultats.....	29
3.1. Les analyses corrélationnelles.....	29
3.2. Les analyses de régression linéaire multiple.....	30
3.3. Les analyses en clusters.....	31
Discussion et conclusion.....	33
4.1. Récapitulation des résultats et interprétation.....	33
4.1.1. Hypothèse 1a.....	33
4.1.2. Hypothèse 1b.....	34
4.1.3. Hypothèse 2a.....	36
4.1.4. Hypothèse 2b.....	37
4.2. Intérêts.....	40
4.3. Limites.....	42
4.4. Perspectives.....	44
4.5. Conclusion.....	46
Références.....	47
Annexes.....	58

Introduction

Cette étude examine le lien entre la procrastination et la projection mentale dans le futur tout en intégrant différents facteurs pouvant moduler ce lien. Pour ce faire, nous allons commencer par une revue de la littérature sur la procrastination. Ensuite, nous présenterons ce qu'est la projection mentale dans le futur, ses caractéristiques et ses fonctions. Après, nous exposerons les objectifs de la présente étude, ainsi que nos hypothèses théoriques. Par la suite, nous expliquerons notre méthode et nos hypothèses opérationnelles. Enfin, nous présenterons nos résultats et nous terminerons par une discussion et une conclusion.

1.1. La procrastination

1.1.1. Définition et données épidémiologiques

La procrastination est définie de manière générale comme la tendance à remettre les choses au lendemain. Cependant, une définition claire de la procrastination et comment celle-ci devrait être mesurée reste encore un sujet de débat (Schouwenburg, 2004 ; Schraw, Wadkins, & Olfason, 2007 ; Simpson & Pychyl, 2009 ; Steel, 2007, 2010). Pourtant, les chercheurs s'accordent sur la notion de report : le fait de remettre, de repousser une tâche ou une décision (Steel, 2007). D'autres chercheurs ont ajouté deux autres notions : premièrement, la notion d'intentionnalité, c'est-à-dire d'avoir l'intention initiale d'effectuer une action future (Silver & Sabini, 1981 ; Milgram, 1991 ; Ferrari, 1993 ; Beswick & Mann, 1994 ; Lay & Silverman, 1996), ce qui différencie la procrastination du simple évitement. Deuxièmement, la notion d'irrationalité soit le fait de repousser l'action malgré les conséquences que cela peut engendrer (Ellis & Knaus, 1977 ; Silver & Sabini, 1981 ; Burka & Yuen, 1983 ; Akerlof, 1991). Ce phénomène semble très répandu dans nos sociétés modernes car la moitié des individus admet que la procrastination est un problème pour eux, autant dans la vie quotidienne que sur le plan académique (Solomon & Rothblum, 1984 ; Ferrari, Johnson, & McCown, 1995). Plus précisément, la procrastination touche entre 80% et 95% des étudiants (Ellis & Knaus, 1977 ; O'Brien, 2002, cité par Steel, 2007) et affecte entre 15% et 20% d'adultes dans la population générale (Harriott & Ferrari, 1996). Il est important de noter que plus de 95% des procrastinateurs en général souhaiteraient réduire cette tendance (O'Brien, 2002, cité par Steel, 2007). Par ailleurs, dans une étude épidémiologique (Steel & Ferrari, 2013) la tendance à procrastiner s'observe plus chez les hommes que chez les femmes, plus chez les jeunes que chez les personnes âgées, et plus chez ceux ayant un niveau bas d'éducation que ceux ayant un niveau haut d'éducation.

1.1.2. Echelles de mesure

Pour étudier la procrastination, les études ont utilisé une multitude de mesures (Schouwenburg & Lay, 1995 ; Ferrari, O'Callaghan, & Newbegin, 2005 ; Ferrari, Mason, & Hammer, 2006 ; Steel, 2010 ; Corkin, Yu, & Lindt, 2011). Ceci est dû probablement à la difficulté d'avoir une définition claire de la procrastination (Corkin et al., 2011). En effet, il existe plusieurs échelles correspondant à différentes conceptualisations de la procrastination (Ferrari, 1992). Par exemple, le « General Procrastination Scale » (GPS ; Lay, 1986) évalue la procrastination dite « d'excitation », c'est-à-dire le fait de remettre les choses à plus tard pour chercher le frisson des derniers instants, tandis que le « Adult Inventory of Procrastination » (AIP ; McCown & Johnson, 1989) mesure la procrastination dite « évitante », qui correspond au fait de remettre les choses au lendemain afin de protéger son estime de soi ou à cause de la peur d'échouer. Ces deux mesures fournissent des indices généraux de la procrastination dans la vie quotidienne. Quant à l'échelle « Decisional Procrastination Questionnaire » (DPQ ; Mann, 1982), elle se focalise sur le fait de reporter à plus tard les décisions.

Cependant, ces trois conceptions de la procrastination sont controversées, et ont été remises en cause. En effet, Steel (2010) a effectué une analyse factorielle sur ces trois questionnaires ; et de cette analyse a émergé un seul facteur correspondant à la notion dominante de la procrastination comme étant un retard dysfonctionnel. A partir des items de ce facteur général, il a construit la « Pure Procrastination Scale » (PPS ; Steel, 2010 ; validation française : Rebetez, Rochat, Gay, & Van der Linden, 2014). De plus, cette nouvelle échelle montre une meilleure validité convergente avec d'autres mesures évaluant d'autres conceptions liées à la procrastination telles que le bien-être subjectif (le « Satisfaction with Life Scale » (SWLS ; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), l'impulsivité (le « Susceptibility to Temptations Scale » (STS ; Steel, 2009), et la notion d'irrationalité (le « Irrational Procrastination Scale » (IPS ; Steel, 2002)) contrairement à l'AIP, le GPS, et le DPQ.

1.1.3. Facteurs explicatifs

1.1.3.1. Caractéristiques individuelles

Des études ont d'abord mis en évidence plusieurs caractéristiques individuelles en lien avec la procrastination telles que des facteurs génétiques et des traits de personnalité (Arvey, Rotundo, Johnson, & McGue, 2003 ; Gustavson, Miyake, Hewitt, & Friedman, 2014 ;

Steel, 2007 ; Dewitte & Schouwenburg, 2002 ; Schouwenburg & Lay, 1995 ; Pychyl & Flett, 2012).

Facteurs génétiques

Des chercheurs ont montré que d'une part des facteurs génétiques (22% de la variance) sont associés à la procrastination (Arvey et al., 2003) et qu'elle est considérée comme suffisamment stable pour être un trait de la personnalité (Steel, 2007). D'autre part, une étude plus récente chez les jumeaux a examiné les relations génétiques entre la procrastination, l'impulsivité et la capacité à gérer des buts (Gustavson et al., 2014). Cette étude a en effet mis en évidence plusieurs points importants. D'abord, une forte corrélation ($r = .65$) entre la procrastination et l'impulsivité a été démontrée. Ensuite, les résultats ont indiqué une contribution génétique dans la procrastination (46%) et dans l'impulsivité (49%). De plus, il y a un chevauchement de ces influences génétiques entre la procrastination et l'impulsivité. Finalement, les facteurs génétiques en commun entre les deux traits sont également partagés avec la difficulté à gérer des buts (68% de la variance). Ainsi, les procrastinateurs seraient en partie des personnes impulsives qui auraient des difficultés à gérer leurs buts efficacement ou à guider leurs comportements afin d'atteindre leurs buts.

Traits de personnalité

Comme la procrastination semble avoir une base génétique et est considérée comme suffisamment stable pour être un trait de la personnalité (Arvey et al., 2003 ; Steel, 2007 ; Gustavson et al., 2014), de nombreuses études ont évalué les associations entre les traits de la personnalité basés sur le modèle traditionnel à cinq facteurs (Costa & McCrae, 1990) et la procrastination. Les cinq traits de personnalité du modèle sont les suivants : le névrosisme, l'extraversion, la conscience, l'ouverture à l'expérience, et l'agréabilité. Le névrosisme est un trait caractérisé par une instabilité émotionnelle. Autrement dit, c'est la tendance à expérimenter des émotions négatives de manière répétitive. En effet, les personnes ayant un haut niveau de névrosisme ressentent fréquemment des émotions négatives telles que la colère, l'anxiété, la culpabilité, la dépression ou encore ont du mal à tolérer les frustrations. L'extraversion se définit comme la tendance à chercher de nouvelles sensations, l'expérience d'émotions positives et d'interactions avec autrui. La conscience se réfère à une régulation et à une organisation de soi. Ceci suggère un certain contrôle sur les impulsions, un respect des limites et une orientation vers des buts. L'ouverture à l'expérience correspond à la curiosité intellectuelle, à l'imagination, à la créativité, à l'ouverture d'esprit et à la conscience des

émotions. Le trait d'agréabilité est présenté comme la tendance à être agréable et à être coopératif envers autrui.

Ainsi, dans une méta-analyse (Steel, 2007), le trait de conscience était fortement associé à la procrastination ($r = -.62$). En effet, les procrastinateurs auraient peu de contrôle sur eux-mêmes, seraient vite distraits par des informations non pertinentes par rapport au but, seraient moins organisés, et seraient moins motivés intrinsèquement pour accomplir une tâche. Concernant le trait de névrosisme, il était modérément associé à la procrastination ($r = .24$). Plus spécifiquement, la procrastination était corrélée avec l'impulsivité qui est un concept relié au névrosisme ($r = .41$). D'ailleurs, Gustavson et al. (2014) avait même montré une plus grande corrélation entre la procrastination et l'impulsivité ($r = .65$). Ce lien nous indique que les procrastinateurs sont des personnes impulsives, c'est-à-dire sensibles aux tentations (Dewitte & Schouwenburg, 2002). Ils ont donc tendance à choisir les bénéfices à court terme plutôt qu'à long terme (Tice & Baumeister, 1997). Ceci suggère que les procrastinateurs ont une mauvaise régulation et peu de contrôle sur eux-mêmes, ce qui est en lien avec le trait d'impulsivité et le trait de conscience de bas niveau. Par ailleurs, la procrastination était en lien avec d'autres concepts reliés au névrosisme. En effet, les croyances dysfonctionnelles telles qu'un faible sentiment d'auto-efficacité, une mauvaise estime de soi, un auto-handicap (soit le fait de se mettre des obstacles qui empêchent la réussite), ou encore la peur de l'échec étaient en lien avec la procrastination (Steel, 2007). Par exemple, les procrastinateurs qui auraient ce type de croyances abandonneraient probablement plus vite lorsqu'ils rencontreraient des obstacles (Micek, 1982, cité par Steel, 2007), et passeraient plus de temps sur des tâches qu'ils risqueraient de rater (Lay, 1990).

D'autres chercheurs ont également mis en évidence des croyances irrationnelles spécifiques à la procrastination (Dryden, 2009 ; McCown, Blake, & Keiser, 2012), à savoir des pensées et des sentiments non adaptatifs tels que la dévalorisation de soi et des autres, la dévalorisation des conditions de vie et l'intolérance à la frustration. Quant aux autres traits (l'ouverture à l'expérience ($r = .03$) l'agréabilité ($r = -.12$) et l'extraversion ($r = -.12$)), ils étaient faiblement associés à la procrastination.

Comme on l'a vu, des influences génétiques et certains traits de personnalité tels que l'impulsivité et le trait de conscience ont été d'abord associés avec la procrastination. Par la suite, plusieurs études ont souligné d'autres aspects importants en lien avec la procrastination : d'une part, des aspects de régulation tels que la régulation des comportements orientés vers un but et la régulation émotionnelle (Sirois, 2004 ; Gollwitzer &

Wieber, 2010 ; Corkin et al., 2011 ; Pychyl & Flett, 2012 ; Sirois & Pychyl, 2013), et d'autre part, des aspects temporels comme l'orientation temporelle et le niveau d'identification de l'action (Specter & Ferrari, 2000 ; Ferrari et al., 2006 ; Ferrari & Díaz-Morales, 2007 ; Díaz-Morales, Ferrari, & Cohen, 2008).

Autorégulation des comportements orientés vers un but et régulation des émotions

Depuis qu'un lien très fort a été montré entre la procrastination, le trait de conscience de bas niveau et l'impulsivité, la procrastination est considérée comme un échec d'autorégulation (Corkin et al., 2011 ; Pychyl & Flett, 2012). Plus précisément, selon Gollwitzer et Wieber (2010), c'est un déficit d'autorégulation de la poursuite d'un but. Celui-ci peut être mieux compris si nous abordons différentes théories sur la régulation des comportements orientés vers un but. La théorie du « comportement planifié » (Ajzen, 1985) explique que les déterminants pour effectuer le comportement (action) sont les intentions. Autrement dit, les personnes ont des intentions avant d'exécuter l'action ou le comportement. Cependant, Gollwitzer (1990) a ajouté la notion d'implémentation d'intentions entre les intentions des buts et l'accomplissement du comportement. En effet, il explique que les personnes formulent d'abord des intentions, puis implémentent ces intentions, c'est-à-dire le fait d'explicitement le quand, le où, et le comment de l'action, pour enfin réaliser l'action. Ces implémentations d'intentions permettent justement d'augmenter la probabilité du comportement à se réaliser. D'ailleurs, des études ont montré l'efficacité d'implémenter des intentions (Gollwitzer, 2009 ; Orbell & Sheeran, 2000).

Ainsi, la procrastination se caractérise par le degré auquel une personne se tient à ses décisions initiales. En effet, le procrastinateur a l'intention de faire une action, mais le report de cette action n'est pas volontaire (Van Eerde, 2003). Par exemple, une étude de Lay et Brokenshire (1997) a montré l'importance de la procrastination entre la formation des intentions et le comportement de recherche pour un travail. Les procrastinateurs présentaient donc bien des intentions pour chercher du travail, pourtant ils n'étaient pas capables d'agir sur la base de leurs intentions. Comme l'établissement d'intentions est possible chez les procrastinateurs, les difficultés de ceux-ci seraient dans la phase d'implémentation d'intention. On peut également se demander si ces difficultés ne refléteraient pas un dysfonctionnement dans le contrôle de l'action qui se réfère à des mécanismes de régulation de soi guidant l'initiation et le maintien d'une intention (Beswick & Mann, 1994). Par conséquent, les procrastinateurs auraient des intentions qui ne mènent pas au comportement.

Par ailleurs, cet écart entre l'intention initiale d'effectuer une action et l'action en elle-même est corrélé avec la procrastination. En effet, plus l'écart entre l'intention et l'action est grand, plus la tendance à procrastiner est élevée (Steel, 2007).

De plus, le lien démontré entre la procrastination, l'impulsivité et la conscience, refléterait également un déficit de régulation émotionnelle. Les procrastinateurs, par un manque de contrôle de soi, préfèrent en effet réguler leurs affects négatifs immédiatement et abandonner l'accomplissement d'une tâche difficile, même si celle-ci a des buts positifs à long terme (Sirois & Pychyl, 2013). En d'autres termes, les procrastinateurs tentent de réguler leur soi présent (soit leur humeur immédiate), sans prendre en compte leur soi futur, c'est-à-dire les buts et les récompenses qui pourraient être atteints (Sirois & Pychyl, 2013). Ces réactions permettent de protéger leur soi présent en dépit des conséquences positives pour leur soi futur (Sirois, 2004). Ainsi, cela suggère que les procrastinateurs ont des difficultés à réguler adéquatement leurs émotions (Sirois & Pychyl, 2013).

Aspects temporels : orientation temporelle et niveau d'identification de l'action

Comme on l'a vu précédemment, l'impulsivité et le bas niveau du trait de conscience sous-tendent un déficit d'autorégulation, mais ces deux traits de personnalité impliquent également des aspects temporels tels que l'orientation temporelle et le niveau d'identification de l'action.

L'orientation temporelle ou la perspective temporelle est définie par Zimbardo et Boyd (1999, 2005) comme la manière dont une personne s'oriente dans le temps (passé, présent, et futur). Le modèle inclut également l'attitude par rapport au temps passé, présent et futur. Pour l'orientation dans le présent, soit une personne a une attitude hédoniste reflétant la recherche de sensation, soit elle a une attitude fataliste qui désigne une sorte de pessimisme et de résignation face à la vie. Pour l'orientation dans le passé, une personne a une attitude négative ou une attitude positive face au passé. Plus précisément, ces chercheurs décrivent l'orientation temporelle comme le fait de recevoir un flux continu et non conscient d'expériences personnelles et sociales qui sont assignées à des catégories temporelles. Ainsi, cela contribue à mettre de la cohérence et de donner du sens aux événements vécus par les personnes.

Le temps semble donc être un facteur important dans la procrastination, car la préférence de l'immédiateté chez les procrastinateurs les empêcherait dans une certaine mesure de donner la priorité au futur. Ferrari et al. (2006) ont justement suggéré qu'il y avait une certaine relation

par rapport à la perception du temps chez les procrastinateurs du fait qu'ils ne se préoccupent pas des tâches futures. Specter et Ferrari (2000) ont administré à une population étudiante deux échelles évaluant la procrastination (DPQ ; Mann, 1982 ; AIP ; McCown & Johnson, 1989) et une échelle mesurant l'orientation temporelle (Temporal Orientation Scale ; Jones, Banicky, Lasane, & Pomare, 1996). Ils ont trouvé que la procrastination était corrélée négativement avec une perspective temporelle future, positivement avec une perspective temporelle passée et n'était pas du tout corrélée avec une perspective temporelle présente. Cela indique que les procrastinateurs ont plus tendance à se focaliser dans le passé que dans le futur. En revanche, dans d'autres études (Ferrari & Díaz-Morales, 2007 ; Díaz-Morales et al., 2008), les chercheurs ont testé un échantillon composé d'adultes et ont administré deux échelles de procrastination (AIP ; McCown & Johnson, 1989 ; GPS ; Lay, 1986 ou DPQ ; Mann, 1982) et une échelle mesurant les croyances subjectives, les préférences, et les valeurs sur les expériences temporelles (Zimbardo's Time Perspective Inventory (ZTPI) ; Zimbardo & Boyd, 1999). Les résultats ont montré que la procrastination dite « évitante » était corrélée négativement avec l'orientation dans le présent liée à une attitude fataliste, et la procrastination dite « d'excitation » était corrélée positivement avec l'orientation dans le présent liée à une attitude hédoniste. Pourtant, nous retrouvons le même résultat que l'étude précédente, c'est-à-dire que la procrastination de manière générale était peu associée avec l'orientation dans le futur. Par conséquent, les procrastinateurs auraient des difficultés à s'orienter vers l'avenir et les buts.

Par ailleurs, la perspective temporelle semble être reliée à la psychopathologie. Une étude de van Beek, Berghuis, Kerkhof et Beekman (2011) a en effet montré que les personnes qui avaient plus tendance à se focaliser sur les expériences du passé avaient une probabilité plus élevée d'obtenir un haut score sur le trait de névrosisme et présentaient plus de risques de présenter des problèmes de personnalité. De plus, les personnes qui étaient orientées temporellement dans le présent avec une attitude fataliste avaient plus de problèmes psychopathologiques. Pour finir, les personnes qui étaient moins orientées dans le futur avaient plus de probabilités d'être suicidaires. Ainsi, la perspective temporelle semble être un indicateur intéressant pour la psychopathologie.

La perspective temporelle pourrait également refléter nos capacités d'apprentissage du passé, notre adaptation dans le présent, ainsi que notre anticipation et notre engagement dans des comportements orientés vers un but dans le futur (Boyd & Zimbardo, 2005). De plus, plusieurs d'études se sont justement intéressées uniquement à la perspective temporelle future

(Strathman, Gleicher, Boninger, & Edwards, 1994 ; Zimbardo & Boyd, 1999), car la capacité à s'orienter dans le futur semble avoir un rôle important dans la perception du lien entre les comportements présents et les conséquences futures. En effet, ces études ont montré que les personnes orientées dans le futur avaient plus de facilité à se focaliser sur les buts et à mettre en œuvre les comportements pour atteindre un objectif fixé. Des chercheurs ont donc créé la « Consideration of future consequences » (Strathman et al., 1994 ; validation française : Demarque, Apostolidis, Chagnard, & Dany, 2010) qui est une échelle se centrant seulement sur l'extension temporelle, c'est-à-dire le degré de considération pour les conséquences futures des comportements présents.

Concernant le niveau d'identification de l'action, il se réfère à la façon dont on se représente mentalement une action soit sous forme immédiate (le « comment » de l'action), soit sous forme lointaine (le « pourquoi » de l'action). Plus précisément, la théorie du niveau d'identification de l'action (Vallacher & Wegner, 1987) explique que les actions dirigées vers un but sont représentées en termes de buts subordonnés et super-ordonnés. Autrement dit, les buts sont soit vus comme étant abstraits (l'aspect du « pourquoi »), soit comme étant concrets (l'aspect du « comment » de l'action).

Le niveau d'identification de l'action semble être en lien avec la procrastination. En effet, des études ont montré que les procrastinateurs avaient des difficultés à identifier les actions en se basant sur leur sens, c'est-à-dire de manière abstraite (Dewitte & Lens, 2000 ; McCrea, Liberman, Trope, & Sherman, 2008). Spécifiquement, les procrastinateurs ne décrivent pas une activité que par un niveau concret, mais ils ont plutôt la tendance à moins identifier leurs activités de manière abstraite (Dewitte & Lens, 2000). En revanche, la procrastination est réduite lorsqu'on induit aux participants un niveau de construit concret afin d'accomplir une tâche plutôt qu'un niveau de construit abstrait (McCrea et al., 2008). Dans cette condition concrète, les sujets accomplissent la tâche plus tôt par rapport au délai donné que dans la condition abstraite. Ainsi, la représentation de la tâche influence les individus sur comment ils doivent l'exécuter.

Par ailleurs, cette théorie du niveau de l'identification de l'action (Vallacher & Wegner, 1987) peut être mise en lien avec la théorie du niveau du construit (Trope & Liberman, 2003). Selon cette théorie, les personnes emploient plus des représentations mentales abstraites (haut niveau) pour les événements futurs lointains que pour les événements futurs proches (bas niveau). Les événements représentés avec un construit de haut niveau sont plus structurés, plus parsimonieux, et correspondent à la signification de l'événement. A l'inverse, les

événements représentés avec un construit de bas niveau sont plus concrets, plus riches et plus détaillés (les traits incidentels et contextuels de l'événement). Ces deux théories prises ensemble signifieraient que les actions dans un futur lointain seraient plus décrites de manière abstraites, tandis que les actions dans un futur proche seraient plus décrites de manière concrète. En effet, une étude de D'Argembeau et Van der Linden (2004) a montré que les personnes rapportaient plus de détails sensoriels et contextuels lorsque les événements futurs étaient proches dans le temps. Par contre, les événements futurs qui étaient éloignés dans le temps étaient représentés de manière abstraite. Ainsi, le niveau d'identification de l'action implique un aspect en lien avec le temps.

1.1.3.2. Caractéristiques situationnelles

Des études montrent que des caractéristiques situationnelles sont en lien avec la procrastination (Ferrari et al., 2006 ; Steel, 2007). En effet, environ 50% de personnes rapportent que leur procrastination est due aux caractéristiques de la tâche (Briody, 1980). Deux causes ont été alors mises en évidence : une tâche perçue comme aversive et l'échéance lointaine d'une tâche (Steel, 2007).

Plus précisément, plus la tâche ou l'action est perçue comme désagréable, plus les personnes chercheront à l'éviter (Steel, 2007). Une tâche est considérée comme désagréable quand les personnes la trouvent difficile et ennuyeuse par exemple (Steel, 2007). D'ailleurs, dans une étude (Ferrari et al., 2006), les participants devaient dire comment ils percevaient les tâches selon différents délais (un délai dépassé, un délai actuel, et un délai futur). Les personnes avaient perçu les tâches comme difficiles, désagréables, et demandant beaucoup d'effort lorsque le délai pour celles-ci était dépassé, c'est-à-dire qu'elles n'ont pas été accomplies. De plus, ces personnes disaient que ces tâches n'étaient pas assez claires afin de les compléter. En outre, les tâches avec un délai actuel (mais pas encore accomplies) étaient perçues comme moins agréables. Par contre, si les personnes avaient effectué une tâche, elles avaient la croyance que cela avait un impact positif sur le plan personnel.

Par rapport à l'échéance de la tâche, plus la tâche ou l'action est loin dans le futur, plus les individus auront tendance à procrastiner (Steel, 2007). En effet, les procrastinateurs portent plus d'intérêt pour les tâches immédiates que pour les tâches futures qui sont plutôt perçues comme abstraites (Kotler, 2009 ; Gropel & Piers, 2011). Notamment, plus l'échéance est lointaine, moins ils ont l'impression que l'accomplissement de la tâche est urgent. Ainsi, on peut expliquer que l'échéance lointaine de la tâche a un impact sur la procrastination, car

comme on l'a vu précédemment, la taille de l'écart entre l'intention et l'action, la préférence pour l'immédiateté (Tice & Baumeister, 1997), et les difficultés à s'orienter dans le futur et vers les buts à long terme (Specter & Ferrari, 2000) mènent les individus à procrastiner.

Par ailleurs, certaines recherches ont indiqué d'autres causes situationnelles qui joueraient un rôle dans la procrastination telles que le style parental (Ferrari & Olivette, 1994) et le réseau du support social (Ferrari, Harriott, & Zimmerman, 1998), mais nous ne développerons pas ces sujets-là dans la présente étude.

1.1.4. Conséquences

La procrastination engendre des conséquences dans différents domaines de la vie quotidienne (O'Donoghue & Rabin, 1999 ; Knaus, 2000 ; Sirois, Melia-Gordon, & Pychyl, 2003 ; Kasper, 2004 ; Steel, 2007 ; Sirois, 2007 ; Pychyl & Flett, 2012 ; Jaffe, 2013). En effet, plusieurs études montrent une dégradation des performances académiques chez les étudiants et une diminution des performances professionnelles (Owens & Newbegin, 1977 ; Robb, 1998, cité par Knaus, 2000 ; Steel, 2007). Ensuite, on observe des conséquences financières à cause du fait d'être sous pression ou à cause d'erreurs (Kasper, 2004). Cela engendre également des problèmes au niveau économique. Par exemple, les procrastinateurs peuvent économiser que très peu pour leur retraite (O'Donoghue & Rabin, 1999). De plus, on trouve des effets négatifs sur la santé physique. Par exemple, les procrastinateurs vont repousser la prise de contact ou repousser les rendez-vous avec les médecins. Aussi, ils risquent de ne pas adopter correctement les traitements proposés, et par conséquent, la prise d'un traitement ne pourrait plus être considérée par la suite (Sirois et al., 2003 ; Worthley et al., 2006 ; Sirois, 2007 ; Saposnik, 2009). En outre, il y a des conséquences que l'on nomme de seconde main, c'est-à-dire que la procrastination d'une personne affecte son entourage négativement (Pychyl & Flett, 2012 ; Jaffe, 2013). Par exemple, repousser ou annuler un rendez-vous avec des amis au dernier moment de manière répétitive, peut engendrer des difficultés sociales à long terme (Pychyl & Flett, 2012). Finalement, la procrastination contribue également au maintien de nombreux états psychopathologiques tels que la dépression ou les troubles anxieux, ce qui interfère avec la prise en charge des patients comme vu précédemment (Pychyl & Flett, 2012).

1.2. La présente étude : un autre facteur impliqué

En ayant vu les différents facteurs impliqués dans la procrastination, il nous semble qu'un autre facteur pourrait avoir un impact sur cet écart entre l'intention et l'action qui caractérise la procrastination : la capacité à se projeter mentalement dans le futur. En effet, la procrastination est considérée comme un déficit d'autorégulation de la poursuite d'un but (Gollwitzer & Wieber, 2010) et la projection mentale dans le futur influencerait la manière dont nous nous engageons dans des processus de planification et d'orientation de conduites futures vers un but (Orbell & Sheeran, 2000). Aucune étude à notre connaissance ne s'est intéressée au lien entre la procrastination et la projection mentale dans le futur.

1.3. La projection mentale dans le futur

1.3.1. La projection mentale

Selon plusieurs chercheurs, la capacité à se projeter dans le temps s'inscrit dans la mémoire épisodique et elle est définie comme la capacité de pouvoir « voyager mentalement dans le temps » que ce soit dans le passé ou dans le futur (Suddendorf & Corballis, 1997 ; Wheeler, Stuss, & Tulving, 1997).

Il est important de noter que la capacité à se projeter mentalement dans le futur n'est pas indépendante de la capacité à se projeter dans le passé, au contraire elles partagent des mécanismes similaires (Suddendorf & Corballis, 1997 ; Suddendorf & Busby, 2003, 2005), c'est-à-dire que les processus cognitifs impliqués dans la projection future et passée sont assez proches (Wheeler et al., 1997 ; Atance & O'Neill, 2001 ; D'Argembeau, Ortoleva, Jumentier, & Van der Linden, 2010). En effet, des patients amnésiques avec une lésion hippocampique bilatérale ont non seulement des difficultés à se rappeler des événements du passé, mais aussi des difficultés à s'imaginer des événements futurs lorsqu'on leur demande de s'imaginer une situation à partir d'un indice et de construire une scène avec le plus de détails possible (Hassabis, Kumaran, Vann, & Maguire, 2007). On retrouve également des déficits de représentations spécifiques d'événements personnels passés et futurs chez des patients ayant des symptômes dépressifs et des pensées suicidaires (Williams, Ellis, Tyers, Healy, Rose, & MacLeod, 1996), ainsi que chez des patients atteints de schizophrénie (D'Argembeau, Raffard, & Van der Linden, 2008). De plus, plusieurs études portant sur la neuroimagerie ont montré qu'il existait des bases cérébrales communes qui sous-tendaient la projection future et passée. En effet, les régions postérieures, les lobes frontaux et temporaux médians et l'hippocampe gauche étaient activés lorsque des sujets expérimentaient à nouveau des

événements passés et pré-expérimentaient des événements futurs (Okuda et al., 2003 ; Addis, Wong, & Schacter, 2007 ; Szpunar, Watson, & McDermott, 2007 ; Botzung, Denkova, & Manning, 2008). En outre, selon la perspective constructiviste de la mémoire épisodique, la construction d'événements futurs dépend des événements passés. En d'autres termes, c'est l'extraction d'éléments du passé, et la recombinaison de ceux-ci avec des éléments nouveaux, imaginaires et plausibles, qui permettent de construire un événement futur probable (Suddendorf & Corballis, 1997, 2007 ; Schacter & Addis, 2007).

Plus spécifiquement pour la projection mentale dans le futur, on observe que la pensée future et la mémoire épisodique émergent en même temps, c'est-à-dire environ entre trois et cinq ans (Atance & Meltzoff, 2005 ; Suddendorf & Busby, 2005). Par la suite, cette capacité à se représenter les événements futurs est fréquemment utilisée dans la vie quotidienne (Bernsten & Jacobsen, 2008). En effet, les personnes estiment qu'ils passent plus de temps à penser à propos du futur que du passé (Jason, Schade, Furo, Reichler, & Brickman, 1989). Par exemple, des sujets ont rapporté qu'ils expérimentaient entre 27 et 102 pensées orientées vers le futur durant un seul jour, indiquant que les projections mentales dans le futur tiennent une place considérable dans notre quotidien (D'Argembeau, Renaud, & Van der Linden, 2011). Comme on l'a mentionné précédemment, il y a des bases cérébrales communes pour la projection mentale dans le passé et dans le futur. Néanmoins, il y a quand même des régions spécifiques qui s'activent durant la construction d'événements futurs. D'Argembeau, Xue, Lu, Van der Linden, et Bechara (2008) ont montré que pour les événements futurs lointains, c'était la partie antérieure du cortex pré-frontal ventro-médian qui était activée, tandis que pour les événements futurs proches, c'était le noyau caudé qui était activé. Les chercheurs interprètent ces résultats de la manière suivante : la partie antérieure du cortex pré-frontal ventro-médian pourrait être attribuée à la valence affective des représentations mentales des événements futurs concernant des buts à long terme, tandis que l'activation du noyau caudé pourrait représenter des représentations plus concrètes de plans d'actions concernant des buts à court terme.

1.3.2. Les caractéristiques des événements futurs

Les représentations des événements futurs peuvent se caractériser par : la spécificité (Williams et al., 1996), les caractéristiques qualitatives et les « ressentis cognitifs » qui accompagnent les événements futurs imaginés (D'Argembeau & Van der Linden, 2012).

En premier lieu, la spécificité se réfère à un moment et à un lieu précis d'une courte période, c'est-à-dire qui dure moins d'une journée (Williams et al., 1996). Dans l'étude de Williams et al. (1996), les patients dépressifs avaient des difficultés à s'imaginer des événements futurs spécifiques. Au contraire, ils s'imaginaient plutôt des événements de type catégoriel, c'est-à-dire qu'ils résumaient une catégorie d'événements au lieu d'en sélectionner un.

En second lieu, on peut distinguer deux types de caractéristiques phénoménologiques : les caractéristiques qualitatives et les « ressentis cognitifs » (D'Argembeau & Van der Linden, 2012). D'une part, les caractéristiques qualitatives correspondent à des images mentales sur la base d'une construction d'un ensemble de détails (lieux, personnes, objets, et détails sensoriels) (D'Argembeau & Van der Linden, 2012). Ces images peuvent être plus ou moins nettes et précises, c'est-à-dire au niveau de la clarté de la représentation de l'événement (D'Argembeau & Van der Linden, 2006). Elles peuvent être également vues différemment selon la perspective visuelle que l'on adopte, c'est-à-dire soit de s'imaginer la scène « à travers ses propres yeux » comme en tant qu'acteur soit de voir la scène en tant qu'observateur (Nigro & Neisser, 1983 ; Rice & Rubin, 2009).

D'autre part, les « ressentis cognitifs » qui accompagnent l'événement futur imaginé (D'Argembeau & Van der Linden, 2012), se réfèrent à la conscience auto-noétique, à la probabilité perçue, et à la distance subjective. La conscience auto-noétique correspond au sentiment subjectif de pré-expérimenter le futur. Cette capacité implique également la notion de soi à travers le temps, c'est-à-dire de prendre conscience de son existence et de son identité dans le temps subjectif (Tulving, 1985, 2002). La probabilité perçue désigne la croyance ou l'intention que l'événement imaginé ait réellement lieu (Conway, 2009). Quant à la distance subjective, c'est l'impression que l'événement est soit proche soit lointain de nous, indépendamment du temps objectif (distance temporelle) (Ross & Wilson, 2002).

L'étude de D'Argembeau et Van der Linden (2012), a montré que la familiarité du lieu, des personnes et des objets étaient des prédicteurs pour la clarté de l'événement alors que la distance temporelle prédisait la perspective visuelle, c'est-à-dire que les participants adoptaient une perspective d'observateur lorsque les événements futurs imaginés étaient lointains. Concernant les « ressentis cognitifs », d'abord la conscience auto-noétique était prédite par la clarté de l'événement, la perspective visuelle et l'importance personnelle. Ensuite, la distance subjective était prédite par la distance temporelle, la clarté de l'événement et l'importance personnelle. Enfin, la probabilité perçue était prédite par la clarté de l'événement, la distance temporelle et l'importance personnelle. Ainsi, les « ressentis

cognitifs » qui accompagnent les événements futurs imaginés dépendent en partie des caractéristiques qualitatives, mais également de l'importance personnelle donnée aux événements. Au niveau psychopathologique, les difficultés à générer des épisodes spécifiques passés et futurs pour les patients atteints de schizophrénie seraient reliées à des difficultés dans la récupération des détails contextuels et également reliées à une perturbation dans la distance subjective (D'Argembeau, Raffard, & Van der Linden, 2011).

Par ailleurs, ces caractéristiques qui construisent les événements futurs requièrent la contribution de plusieurs processus cognitifs. D'Argembeau et al. (2010) ont justement administré à des participants une série de tâches évaluant les fonctions exécutives, les capacités visuo-spatiales, la perspective temporelle, la mémoire épisodique et autobiographique, et la mémoire de travail, ainsi que divers questionnaires mesurant différentes caractéristiques qui sous-tendent l'imagination du futur. Leurs résultats ont mis en évidence l'implication de différents processus cognitifs selon les caractéristiques des événements futurs. En effet, les processus exécutifs, qui permettent d'accéder à l'information et à récupérer des événements à différents niveaux de spécificité, étaient corrélés avec la fluence, la spécificité et les détails sensoriels. Quant au traitement visuo-spatial et à la perspective temporelle, qui servent à la construction de représentations détaillées du futur, ils étaient corrélés avec les détails sensoriels. Finalement, la conscience de soi était corrélée avec le sentiment de pré-expérimenter le futur (conscience auto-noétique).

Concernant les propriétés des événements, cela renvoie à la distance temporelle (distance objective) de l'événement, et à la valence affective qui se réfère à la signification personnelle positive ou négative que l'on donne à l'événement (D'Argembeau & Van der Linden, 2012). Les caractéristiques phénoménologiques des événements futurs imaginés sont influencées par la distance temporelle et la valence affective (D'Argembeau & Van der Linden, 2004). En effet, D'Argembeau et Van der Linden (2004) ont montré que les représentations des événements lointains et négatifs ont moins de détails sensoriels que les événements proches et positifs. De plus, la perspective d'observateur est plus utilisée que la perspective d'acteur lors de représentations d'événements lointains que lors de représentations proches. Mais encore, le sentiment subjectif de pré-expérimenter le futur est plus ressenti lors de représentations d'événements proches et positifs que lors de représentations d'événements distants et négatifs. Finalement, les représentations d'événements proches ont une distance subjective plus proche que les événements distants, tandis que les représentations d'événements futurs négatifs sont estimées plus lointaines que les représentations d'événements futurs positifs.

1.3.3. Les fonctions de la projection mentale dans le futur

De manière générale, simuler un événement futur spécifique et détaillé joue un rôle important sur notre bien-être et nos comportements (Schacter, Addis, & Buckner, 2008).

D'abord, une première fonction est la régulation émotionnelle (D'Argembeau et al., 2011 ; D'Argembeau & Van der Linden, 2006). En effet, la capacité à se projeter mentalement dans le futur est associée à un « coping » efficace, et à une régulation émotionnelle adéquate (Schacter et al., 2008). Par exemple, Brown et al. (2002) ont montré que le fait de simuler des conséquences futures positives était corrélé avec l'augmentation d'une impression que les conséquences positives vont réellement se produire (probabilité subjective perçue) et une diminution des inquiétudes reliée à cet événement futur. Aussi, le fait de simuler des événements futurs stressants et de répéter mentalement les actions appropriées pour cette situation stressante, peut améliorer la capacité à gérer ce genre de situations quand elles se présenteront (Taylor, Pham, Rivkin, & Armor, 1998 ; Taylor & Schneider 1989).

Par ailleurs, D'Argembeau et Van der Linden (2006) ont voulu examiner si la stratégie de régulation émotionnelle employée habituellement par les individus influence les projections mentales dans le passé et dans le futur. Dans cette étude, ils ont évalué une stratégie adaptative, la réévaluation et une stratégie non adaptative, la suppression. Pour ce faire, ils ont demandé aux participants de se rappeler et de s'imaginer des événements spécifiques et précis, de décrire leurs événements et de remplir divers questionnaires comme le « Memory Characteristics Questionnaire » (Johnson, Foley, Suengas, & Raye, 1988), le « Autobiographical Memory Questionnaire » (Rubin, Schrauf, & Greenberg, 2003), le « Visual Imagery Questionnaire » (Campos, Chiva, & Moreau, 2000) et un questionnaire évaluant les différences individuelles dans l'utilisation des deux stratégies de régulation émotionnelle, la réévaluation et la suppression (ERQ, Gross & John, 2003). Les résultats ont indiqué que pour les événements passés et futurs, les participants utilisant habituellement la stratégie de suppression rapportaient des scores plus bas pour les caractéristiques des événements. Autrement dit, ils avaient une faible conscience auto-noétique, rapportaient moins de détails visuels et le contexte spatial était moins clair pour eux. Plus spécifiquement, la suppression prédisait une cohérence de l'histoire pour les événements passés, tandis que pour les événements futurs, la suppression prédisait des scores bas pour les détails sensoriels et les informations temporelles. Quant à la stratégie de réévaluation, elle n'était pas reliée aux caractéristiques des événements. Ces résultats suggèrent qu'il y a un lien entre l'utilisation d'une stratégie de régulation émotionnelle non adaptative et la projection mentale dans le

futur. Parallèlement, l'étude de D'Argembeau et al. (2011) a montré que 10% de pensées futures étaient des pensées pour se rassurer soi-même ou se sentir mieux. De plus, le contenu des pensées futures était en lien avec la régulation émotionnelle. En effet, il y avait une association significative entre le contenu affectif et la fonction de régulation émotionnelle : les pensées négatives ou positives servaient plus à la régulation émotionnelle que les pensées neutres, même si la principale fonction des pensées (négatives, positives et neutres) était la planification de l'action.

Ensuite, la planification, la prise de décision, et le contrôle de soi sont d'autres fonctions importantes de la projection mentale dans le futur (D'Argembeau et al., 2011). Par exemple, lorsqu'il faut prendre une décision telle que se marier, on va probablement s'imaginer notre futur bonheur (Gilbert, 2006). La projection mentale dans le futur est également associée à la résolution de problèmes de manière appropriée (Schacter et al., 2008). Par exemple, quand une personne a un nouveau travail, elle va utiliser ses expériences passées et faire des associations afin de s'imaginer les obstacles qu'elle peut rencontrer lors de cette première journée de travail (Bar, 2007).

L'étude de D'Argembeau et al. (2011) a permis de mettre en évidence différentes fonctions de cette capacité à se projeter mentalement dans le futur. Les participants devaient d'abord noter toutes les pensées orientées vers le futur qu'ils expérimentaient durant un jour. Pour cela, ils devaient dessiner une ligne chaque fois qu'ils pensaient à propos du futur. Ensuite, on leur demandait de décrire le contenu de ces pensées futures et de remplir un questionnaire sur les caractéristiques et la fonction de chaque pensée. Les résultats ont montré que 84 pensées futures avaient comme fonction la planification de l'action (52,5%), 28 étaient reliées à la prise de décision ou de mettre en place un but (17,5%), 18 étaient catégorisées comme des pensées ou rêves sans buts (11,5%), et 14 pensées futures (8,75%) n'ont pas pu être classifiées. Les chercheurs ont également étudié si le format des pensées différait selon leur fonction. En effet, si la fonction était la planification de l'action ou la prise de décision, il y avait un plus grand discours intérieur (« inner speech ») dans ces pensées-là que dans les pensées catégorisées comme un rêve ou des pensées qui ont pour fonction de rassurer. De plus, la distance temporelle était associée avec la fonction de la pensée : les pensées concernant le futur proche servaient à planifier une action, tandis que celles concernant le futur lointain pouvaient avoir différentes fonctions. Ainsi, cela suggère que la capacité à se projeter mentalement dans le futur a une valeur adaptative (D'Argembeau et al., 2010).

Enfin, la projection mentale dans le futur permet de donner un sens à son identité (D'Argembeau, Lardi, & Van der Linden, 2012). En effet, la projection mentale dans le futur peut contribuer au sens de l'identité et au sentiment de continuité de soi. D'Argembeau et al. (2012) ont justement exploré le lien entre cette fonction d'identité et la pensée future. Ils ont demandé aux participants de décrire trois souvenirs et trois événements futurs qui les définissaient en tant que personne. Leurs résultats ont montré que la construction de leurs narrations qui les définissaient était similaire pour les événements passés et futurs. De plus, les deux types d'événements étaient importants pour contribuer à notre identité et au sentiment de continuité de soi à travers le temps. Ceci suggère qu'en plus des souvenirs à travers des expériences significatives pour le sens de soi, l'identité est en partie nourrie par l'imagination de la signification des événements futurs qui définissent le soi.

Finalement, nous nous rendons compte que la projection mentale dans le futur remplit des fonctions nécessaires pour notre fonctionnement dans la vie de tous les jours. Par conséquent, ce n'est pas surprenant que des stratégies de « coping » non adaptatives et des troubles psychopathologiques soient associés à des difficultés dans la capacité de simuler des événements futurs (Schacter et al., 2008).

1.4. Objectifs de la présente étude

Dans la présente étude, notre premier objectif est d'examiner le lien entre la procrastination et la projection mentale dans le futur. En effet, la projection mentale dans le futur pourrait être un facteur impliqué dans la procrastination. Celle-ci est considérée comme un déficit d'autorégulation de la poursuite d'un but et la projection mentale dans le futur influencerait justement nos comportements et la manière dont nous allons nous orienter vers un but. Ainsi, nous allons tester si la spécificité, les caractéristiques qualitatives, la perspective visuelle, et plus spécifiquement certains ressentis cognitifs associés aux projections (la conscience auto-noétique, le sentiment de distance subjective, et la probabilité perçue) sont en lien avec la procrastination. Notre deuxième objectif est d'explorer d'autres facteurs qui pourraient influencer le lien entre la procrastination et la projection mentale dans le futur. Nous nous sommes intéressés particulièrement à des facteurs tels que la perspective temporelle, le niveau d'identification de l'action et la régulation émotionnelle. En effet, ce sont des facteurs qui sont impliqués à la fois dans la procrastination et dans la projection mentale dans le futur mais qui peuvent aussi influencer le degré auquel une personne se tient à ses décisions initiales. Nous allons d'abord examiner au niveau des variables les liens entre

ces facteurs, la procrastination et la projection mentale dans le futur. Puis, nous allons tester ces variables de manière plus spécifique à un niveau individuel, c'est-à-dire comment les facteurs s'associent entre eux. Nous allons donc étudier conjointement plusieurs facteurs qui contribueraient à la procrastination et qui modifieraient le lien entre la procrastination et la projection mentale dans le futur. Ainsi, nous pensons améliorer la compréhension de ce phénomène en adoptant une perspective intégrative.

1.5. Hypothèses théoriques

Nos hypothèses théoriques sont les suivantes :

1. Il y aurait un lien entre la procrastination et la projection mentale dans le futur :

1a. La spécificité et les caractéristiques qualitatives seraient en lien avec la procrastination.

1b. La perspective visuelle, la conscience autoéotique, la probabilité perçue, et la distance subjective seraient en lien avec la procrastination.

2. Il y aurait certaines associations entre la procrastination, la projection mentale dans le futur, la perspective temporelle, le niveau d'identification de l'action et la régulation émotionnelle :

2a. Au niveau des variables, le lien entre la procrastination et la projection mentale dans le futur serait modéré par la perspective temporelle, le niveau d'identification de l'action et la régulation émotionnelle.

2b. Au niveau individuel, il y aurait différents profils de procrastinateurs en fonction des associations entre les variables examinées, c'est-à-dire, la perspective temporelle, la régulation émotionnelle, le niveau d'identification de l'action, la spécificité, les caractéristiques qualitatives, la perspective visuelle, la conscience autoéotique, la probabilité perçue, et la distance subjective.

Méthode

2.1. Participants

Dans le cadre de cette étude, nous avons recruté 110 étudiants, mais nous avons dû en exclure sept. En effet, six personnes ont été exclues à cause de leur niveau de français estimé insuffisant, et une personne a été exclue parce qu'elle souffrait d'un trouble de la personnalité bipolaire, et prenait comme traitement du lithium. Précisément, nos critères d'exclusion étaient justement d'éliminer de l'échantillon toutes les personnes n'étant pas de langue maternelle française ou n'ayant pas un excellent niveau de français, ayant souffert de problèmes neurologiques (comme des accidents vasculaires cérébraux, des épilepsies, des hémorragies cérébrales, des tumeurs au cerveau, des traumatismes crâniens-cérébraux, ou des commotions cérébrales), ayant des problèmes psychiatriques, et prenant des médicaments tels que les antidépresseurs ou les anxiolytiques. Par ailleurs, les étudiants en psychologie au niveau de Maîtrise ne pouvaient pas participer à notre expérience afin d'éviter des biais éventuels dus à la connaissance de la thématique ou des questionnaires utilisés. L'échantillon final était donc composé de 103 participants âgés entre 18 et 35 ans ($M=23.165$; $ET=3.936$) dont 63 femmes et 40 hommes. Ces participants étaient des étudiants d'une université, d'une haute école ou d'une formation post-obligatoire (nombre d'années d'études : $M= 15.558$; $ET= 2.624$), et de langue maternelle française ou devaient démontrer un excellent niveau de français. Les hommes et les femmes ne différaient pas sur l'âge, le nombre d'années d'études, la procrastination et sur la projection mentale dans le futur.

2.2. Procédure

L'expérimentateur accueillait chaque participant individuellement dans un laboratoire se trouvant dans le bâtiment UniMail de l'Université de Genève. Tout d'abord, nous demandions au participant de s'installer et de remplir la feuille de consentement (Annexe I) ainsi que la fiche personnelle (Annexe II) sur laquelle il fournissait des informations concernant son âge, son sexe, son niveau d'études, des problèmes neurologiques et psychiatriques, et la prise de médicaments. Par la suite, le chercheur expliquait au participant le déroulement de l'expérience et éclaircissait des éventuelles incompréhensions. Lorsque le sujet n'avait plus de questions, l'expérimentateur lui administrait la tâche de projection mentale dans le futur (Hassabis et al., 2007 ; D'Argembeau & Van der Linden, 2012 ; Williams et al., 1996). Après cette tâche, le participant remplissait quatre questionnaires évaluant la procrastination, la perspective temporelle future, le niveau

d'identification de l'action et la régulation émotionnelle. A la fin de la passation, l'expérimentateur pouvait brièvement discuter de la thématique, des hypothèses des chercheurs, ainsi que de l'intérêt de l'étude, si le participant le souhaitait.

2.3. Matériel

2.3.1. Tâche de projection mentale dans le futur

Dans la tâche de projection mentale dans le futur adaptée d'Hassabis et al. (2007), de D'Argembeau et Van der Linden (2012), et de Williams et al. (1996), l'expérimentateur lisait d'abord aux participants la consigne générale qui expliquait la tâche en détail (Annexe III). Dans cette tâche, les participants entendaient cinq mots, l'un après l'autre, et ils devaient pour chaque mot imaginer un événement futur qui pouvait se produire dans leur futur. Nous leur demandions précisément d'imaginer un événement spécifique, c'est-à-dire un événement qui se déroule dans un lieu et à un moment précis et qui dure au maximum une journée. Nous leur demandions également d'imaginer cet événement comme s'ils étaient en train de le vivre, de nous rapporter le plus de détails sensoriels possible et nous leur précisions qu'il n'y avait pas de limite de temps pour générer un récit. Nous nous assurons que les participants avaient bien compris la consigne générale; si ce n'était pas le cas, nous leur répétions l'explication avant de continuer. Nous leur indiquions qu'ils avaient la possibilité de fermer les yeux, de regarder par la fenêtre, de tourner la chaise, ou encore de regarder l'expérimentateur selon leur préférence afin qu'ils sentent le plus à l'aise possible pour générer un récit. Ensuite, le chercheur déclenchait l'enregistreur et le plaçait devant le sujet. L'expérimentateur commençait la passation en lisant la consigne de l'événement pour le premier mot pour lequel il fallait s'imaginer un événement futur (Annexe III). Avant de passer au second mot, nous leur demandions si quelque chose d'autre leur venait à l'esprit ou s'ils avaient quelque chose à ajouter, afin de s'assurer que leur récit était bien terminé.

Puis, on leur demandait de prendre une à deux minutes pour bien garder l'événement en tête, et de remplir la version adaptée du « Memory Characteristics Questionnaire » (Johnson et al., 1988 ; D'Argembeau & Van der Linden, 2012) qui évalue différentes caractéristiques phénoménologiques de la scène imaginée. En définitive, le participant devait s'imaginer cinq événements avec les cinq mots suivants : « ami », « famille », « fête », « travail » et « voyage » (D'Argembeau & Van der Linden, 2012). Ce sont des mots que nous avons considérés d'une part comme concrets, contrairement par exemple au mot « Justice » qui est plutôt un mot abstrait, et d'autre part comme neutres car les participants pouvaient par rapport

à l'un de ces mots générer un événement soit positif, soit négatif. Ces mots sont très généraux car nous voulions étudier la tendance générale des procrastinateurs à se projeter dans le futur. Toutefois, afin d'éviter des biais de réponses dû à la fatigue ou à l'ordre du matériel présenté, l'ordre de la séquence des cinq mots ainsi que l'ordre des questionnaires étaient randomisés.

Après chaque événement rapporté, les participants devaient donc remplir une version adaptée du « Memory Characteristics Questionnaire » (Johnson et al., 1988 ; D'Argembeau & Van der Linden, 2012) (Annexe IV), permettant d'évaluer plusieurs caractéristiques phénoménologiques de l'événement imaginé.

Il évalue d'une part les caractéristiques qualitatives (auto-évaluées) telles que les détails sensoriels (p. ex., « *Ma représentation de cet événement futur comporte des détails visuels* »), la clarté des informations contextuelles (p. ex., « *Ma représentation du lieu où cet événement se produit est claire* »), la clarté des informations auto-référencées (p. ex., « *En imaginant cet événement, je sens des émotions* »), et la clarté des informations hétéro-référencées (p. ex., « *Ma représentation des personnes et objets impliqués dans cet événement est claire* »).

D'autre part, il évalue la perspective visuelle (p. ex., *Veillez indiquer de quelle façon vous visualisez l'événement futur que vous avez imaginé de totalement à travers mes propres yeux à totalement d'un point de vue extérieur*) et les « ressentis cognitifs » tels que la conscience auto-noétique (p. ex., « *En imaginant cet événement, j'ai le sentiment de vivre réellement l'expérience comme si j'y étais* »), la probabilité perçue (p. ex., « *Selon moi, la probabilité que cet événement se produise est forte* »), et la distance subjective (p. ex., « *Veillez indiquer sur l'échelle ci-dessous votre sentiment subjectif de proximité par rapport à l'événement que vous avez imaginé de très proche à très éloigné* »).

L'évaluation de chaque item se faisait sur une échelle de Likert en 7 points, dans laquelle l'extrême gauche représentait le score le plus bas (p.ex. « pas du tout ») et l'extrême droit représentait le score le plus élevé (p.ex. « énormément »).

Par exemple :

1	2	3	4	5	6	7
pas du tout		un peu		beaucoup		énormément

Cette tâche de projection mentale dans le futur permet d'évaluer, d'une part la spécificité (hétéro-évaluation), c'est-à-dire si l'événement rapporté constitue bien un événement spécifique et les caractéristiques qualitatives (hétéro-évaluation), et d'autre part, les

caractéristiques qualitatives, la perspective visuelle et les « ressentis cognitifs » (auto-évaluation).

2.3.3. Cotation de la spécificité et des caractéristiques qualitatives (hétéro-évaluées)

Les récits des participants étaient retranscrits et subséquemment codés selon leur spécificité et leurs caractéristiques qualitatives.

Concernant la spécificité, chaque retranscription était attribuée à l'une des quatre catégories suivantes (Williams et al., 1996) :

Non-réponse (0 points) : si la personne dit ne pas avoir de souvenir spécifique ou que le mot ne l'inspire pas. Dans cette catégorie figure aussi les récits qui ne sont pas considérés comme des souvenirs (p. ex., « j'aime bien rire ») ou non liés à la thématique.

Spécifique (1 point) : pour un événement particulier (un moment et un lieu précis) qui dure moins d'une journée (p. ex., « je suis allé à un concert l'été dernier »).

Catégoriel (2 points) : pour un événement qui résume un certain nombre ou une catégorie d'événements, comme des comportements répétés ou des activités régulières (p. ex., « aller à des concerts durant l'enfance »).

Étendu (3 points) : pour un souvenir d'une période particulière de temps plus longue qu'une journée (p. ex., « trois semaines de vacances en France »).

Le score calculé est le pourcentage d'événements spécifiques, étendus et catégoriels. Mais, pour notre étude, nous allons utiliser comme score final le pourcentage d'événements spécifiques. Par exemple, si un sujet a trois réponses classées comme spécifiques, une comme catégorielle et une comme étendue, son score final serait 60% d'événements spécifiques (3 réponses spécifiques / 5 récits).

Concernant les caractéristiques qualitatives, le nombre de mentions de détails était compté par rapport aux cinq catégories suivantes (Hassabis et al., 2007) (voir un exemple de classement dans les catégories Annexe V) :

Données spatiales : Le nombre de propositions faisant référence au lieu de l'événement (p. ex., « dans le carré », « chez moi ») ou décrivant la position relative d'entités au sein de l'environnement (p. ex., « derrière le bar », « autour de la table », « en face »). Une direction par rapport au point de vue du participant (p. ex., « à ma gauche je peux voir...») ou une mesure spatiale explicite (p. ex., « la hauteur de la pièce est d'environ 12 mètres »).

Entités physiques : Le nombre d'entités distinctes (tels que des objets, personnes, animaux, nourriture, vêtements ou des éléments de la nature) mentionnées dans le récit (p. ex., « on était 4 », « je vois des oiseaux »).

Données sensorielles : Toute proposition décrivant les propriétés d'une entité (p. ex., « la chaise sur laquelle je suis assis est *en bois* ») ; détails visuels (comme la couleur ou la forme ; p. ex., « table ronde », « rouge »), tactiles (p. ex., « c'était doux », « moite »), olfactifs (p. ex., « ça sentait bon », « odeur de cigarette »), gustatifs (p. ex., « c'était bon »), et auditifs (p. ex., « il y avait beaucoup de bruit »). Mais encore, tout ce qui est lié à la position du corps ou d'une partie (p. ex., « assis », « couché », « les jambes croisés », « la main sur le côté »), ainsi que les mouvements du corps ou d'une partie (p. ex., « je ferme les yeux »). Enfin, la météo ou l'atmosphère générale (p. ex., « il fait très chaud », « la pièce est enfumée »).

Pensées/Emotions : Le nombre de pensées (p. ex., « je me demande », « je me disais ») et d'émotions exprimées (p. ex., « je me sens seul », « j'étais stressé », « j'ai passé un moment agréable »).

Actions/Intentions : Toutes les intentions (p. ex., « il semble pressé », « il venait pour vendre quelque chose », « il voulait dire quelque chose ») et les actions (p. ex., « j'ouvre la porte », « le barman sert une bière »).

Les scores dans chaque catégorie pouvaient varier entre 0 et 7 points. 0 indiquait que le participant n'avait pas du tout mentionné cette catégorie, et 7 indiquait que le participant avait utilisé cette catégorie sept fois ou plus dans son récit (Hassabis et al., 2007). Nous avons d'abord calculé la moyenne de chaque catégorie à travers les cinq récits. Puis, le score total de caractéristiques qualitatives hétéro-évaluées était calculé en faisant la moyenne des scores des cinq catégories pour les cinq récits (moyenne des données spatiales + moyenne des entités physiques + moyenne des données sensorielles + moyenne des pensées/émotions + moyenne des actions/intentions). Pour que le score total varie entre 0 et 28 comme dans la cotation d'Hassabis et al. (2007), nous avons multiplié la moyenne des scores des cinq catégories pour les cinq récits par 0,875.

Pour rendre les résultats les plus objectifs possibles, chaque récit était codé par deux chercheurs pour le score de spécificité et le score des caractéristiques qualitatives.

2.3.2. Questionnaires

Le « **Pure Procrastination Scale PPS** » (Rebetez et al., 2014) (Annexe VI) : Ce questionnaire qui contient 11 items permet d'évaluer la tendance du participant à remettre les choses au lendemain. Pour chaque énoncé (p. ex., « *Je reporte les décisions jusqu'à ce qu'il soit trop tard* »), le sujet doit indiquer sur une échelle de Likert en 5 points si celui-ci lui correspond de « rarement » jusqu'à « très souvent ». Le score total au PPS est la moyenne des 11 items. Ici, plus le score est élevé, plus la personne aura tendance à procrastiner, et plus le score est bas, plus la personne aura moins tendance à procrastiner.

L'**Echelle de Perspective Temporelle** (CFC ; Demarque et al., 2010) (Annexe VII) : Cette échelle évalue à quel degré le participant prend en considération les conséquences futures de ses actions ainsi que l'impact de ces conséquences sur sa façon d'agir. Le CFC consiste en 7 items cotés en 5 points ("Ne s'applique pas du tout à moi" - "S'applique tout à fait à moi"). Le score calculé est la moyenne des 7 items (suite à l'inversion du score de certains items). Ainsi, plus le score est élevé, plus la perspective temporelle est lointaine (la personne considère les conséquences futures), et à l'inverse plus le score est bas, plus la perspective temporelle est proche (la personne considère peu les conséquences futures).

Le « **Behaviour Identification Form** » (BIF ; Belayachi & Van der Linden, soumis) (Annexe VIII) : Ce questionnaire à 23 items évalue le niveau d'identification de l'action, c'est-à-dire la manière dont nous nous représentons généralement les actions par rapport à haut ou bas niveau d'identification. En d'autres termes, une représentation de l'action de bas niveau décrit le « comment réaliser l'action » (aspects procéduraux et moteurs), tandis qu'une représentation de l'action de haut niveau porte le « pourquoi réaliser l'action » (buts et conséquences). Chaque item du BIF correspond à une action routinière (p. ex., fermer une porte) suivie de deux alternatives dont l'une est de bas niveau (p. ex., tourner la poignée) et l'autre de haut niveau (p. ex., sécuriser la maison). Pour chaque item le participant doit choisir laquelle de ces phrases décrit le mieux le comportement en question. Le score total est la moyenne du nombre d'identification de haut niveau. Ainsi pour l'interprétation, plus le score est élevé, plus le niveau d'identification est de haut niveau, tandis que plus le score est bas, plus le niveau d'identification est de bas niveau.

Le « **Cognitive Emotional Regulation Questionnaire** » (CERQ ; Jermann, Van der Linden, D'Acromont, & Zermatten, 2006) (Annexe IX) : Le CERQ est un questionnaire qui met en évidence neuf stratégies différentes de régulation émotionnelle que les sujets appliquent lors

d'événements négatifs ou désagréables. Parmi ces stratégies, cinq font références à des stratégies appropriées (acceptation, centration sur le positif, centration sur la planification, réévaluation positive, et mise en perspective) et quatre à des stratégies inappropriées (blâme de soi, blâme d'autrui, rumination, et dramatisation). Pour les 36 items de ce questionnaire, quatre par stratégie, le participant indique sur une échelle de Likert en 5 points la fréquence avec laquelle il utilise chaque stratégie. Pour la présente étude, nous avons considéré uniquement comme score final la moyenne des items évaluant les stratégies non adaptatives : plus le score est élevé, plus la personne emploie des stratégies non adaptatives, tandis que plus le score est bas, moins la personne utilise des stratégies non adaptatives.

2.3.3. Hypothèses opérationnelles

Les différentes variables utilisées sont pour les variables indépendantes : les scores de spécificité, les scores des caractéristiques phénoménologiques (les caractéristiques qualitatives, la perspective visuelle et les ressentis cognitifs) et les scores aux questionnaires (BIF, CFC, et CERQ). Pour la variable dépendante : la procrastination (score au PPS).

Nos hypothèses opérationnelles sont les suivantes :

1. Lien entre la procrastination et la projection mentale dans le futur :

1a. Des scores faibles relatifs à la spécificité (hétéro-évaluation) et aux caractéristiques qualitatives (MCQ et hétéro-évaluation) seraient reliés à un score élevé au PPS.

1b. Des scores faibles aux items du MCQ évaluant la conscience autoconsciente (reflétant une faible conscience autoconsciente), et la probabilité perçue (reflétant une faible probabilité perçue), ainsi que des scores élevés aux items évaluant la perspective visuelle (reflétant une perspective d'observateur), et le sentiment de distance subjective (reflétant un sentiment de distance subjective élevé) seraient reliés à un score élevé au PPS.

2. Associations entre la procrastination, la projection mentale dans le futur, la perspective temporelle, le niveau d'identification de l'action et la régulation émotionnelle :

2a. Un score élevé au PPS serait associé à des scores faibles au CFC (reflétant une perspective temporelle orientée plus vers le présent) et au BIF (reflétant un niveau d'identification de bas niveau), et à un score élevé au CERQ (reflétant une utilisation de

stratégies non adaptatives élevée) ; le lien entre le score au PPS et les scores de spécificité et des caractéristiques qualitatives (MCQ) serait modéré par le CFC, le BIF et le CERQ.

2b. Deux profils différents pourraient être mis en évidence : un premier profil serait caractérisé par des scores élevés au PPS, des scores faibles au CFC, des scores élevés au CERQ, des scores faibles au BIF, un score faible relatif à la spécificité, des scores faibles relatifs aux caractéristiques qualitatives (MCQ), un score élevé de perspective visuelle (reflétant une perspective d'observateur), un score faible de conscience autoéotique, un score faible de probabilité perçue, et un score élevé de distance subjective (reflétant un sentiment de distance subjective élevé). un deuxième profil serait caractérisé par des scores faibles au PPS, des scores élevés au CFC, des scores faibles au CERQ, des scores élevés au BIF, un score élevé relatif à la spécificité, des scores élevés relatifs aux caractéristiques qualitatives (MCQ), un score faible de perspective visuelle (reflétant une perspective d'acteur), un score élevé de conscience autoéotique, un score élevé de probabilité perçue, et un score faible de distance subjective (reflétant un sentiment de distance subjective faible).

Résultats

A partir des données recueillies, nous avons vérifié que nos données suivaient une distribution gaussienne normale et qu'il n'y avait pas de valeurs extrêmes qui s'éloignaient de plus de 2 écart-types de la moyenne. Pour nos premières hypothèses (1a, 1b), nous avons fait des corrélations de Pearson. Concernant notre hypothèse 2a, toujours dans une approche corrélationnelle, nous avons effectué au niveau des différentes variables une régression linéaire multiple. Pour notre dernière hypothèse (2b), nous avons utilisé une approche en clusters afin d'examiner au niveau individuel les associations entre les variables d'intérêt. Les analyses descriptives (Annexe X, Tableau I), les corrélations entre les variables d'intérêt et l'analyse de régression linéaire étaient effectuées avec le logiciel Statistica. Quant à l'analyse en clusters, elle a été faite avec le logiciel SPSS.

3.1. Les analyses corrélationnelles

Pour répondre à nos premières hypothèses, nous avons réalisé une analyse corrélationnelle (corrélations de Pearson) entre le score PPS, la spécificité, les caractéristiques qualitatives hétéro-évaluées et auto-évaluées, la perspective visuelle, la conscience autoéotique, la probabilité perçue et la distance subjective (voir Tableau II).

Concernant l'hypothèse 1a, les données ne montrent pas de corrélations significatives pour la spécificité ($r = .049, p = .621$) et les caractéristiques qualitatives hétéro-évaluées ($r = -.085, p = .394$) avec le score PPS. En revanche, les résultats indiquent un lien négatif significatif entre les caractéristiques qualitatives auto-évaluées et le score PPS ($r = -.197, p = .046$). En d'autres termes, plus le score PPS est élevé, moins le récit contient de caractéristiques qualitatives (auto-évaluées).

Quant à notre hypothèse 1b, le tableau de corrélations (voir Tableau II) montre que la perspective visuelle ($r = .087, p = .384$), la conscience auto-noétique ($r = -.089, p = .371$) et la probabilité perçue ($r = -.178, p = .073$) ne corrélaient pas significativement avec le score PPS. Néanmoins, la corrélation entre la probabilité perçue et le score PPS souligne une tendance, c'est-à-dire que plus le score PPS est élevé, plus la probabilité perçue est basse. Finalement, le lien entre la distance subjective et le score PPS est significatif ($r = .221, p = .025$). Autrement dit, plus le score PPS est élevé, plus la distance subjective est grande.

Tableau II

Corrélations entre les scores PPS et de la tâche de projection mentale dans le futur

	PPS	
	r	p-val
Spécificité	.049	.621
Caractéristiques qualitatives (hétéro-évaluées)	-.085	.394
Caractéristiques qualitatives (auto-évaluées)	-.197	.046
Perspective visuelle	.087	.384
Conscience auto-noétique	-.089	.371
Probabilité perçue	-.178	.073
Distance subjective	.221	.025

3.2. Les analyses de régression linéaire multiple

Concernant notre hypothèse 2a, nous avons effectué une régression linéaire multiple entre la procrastination, la spécificité, les caractéristiques qualitatives (auto-évaluées), la perspective temporelle future, le niveau d'identification de l'action et la régulation émotionnelle. Dans le tableau III, nous constatons que les associations entre la spécificité ($b = 0.003, p = 0.240$), les caractéristiques qualitatives (auto-évaluées) ($b = -0.122, p = 0.241$), et le score BIF ($b = -0.093, p = 0.846$) avec le score PPS ne sont pas significatives. Par contre, le score CFC ($b = -0.388, p = 0.000$) ainsi que le score CERQ ($b = 0.420, p = 0.004$) sont

associés au score PPS. Cela signifie que plus le score CFC est bas, plus le score PPS est élevé. De même, plus le score CERQ est élevé, plus le score PPS est haut. Nous voyons également qu'il y a deux interactions significatives entre le score CFC et les caractéristiques qualitatives (auto-évaluées) ($b = 0.440, p = 0.011$) et le score BIF et les caractéristiques qualitatives (auto-évaluées) ($b = -1.421, p = 0.027$). Plus le score PPS est élevé, plus le score CFC est bas et les caractéristiques qualitatives (auto-évaluées) diminuent. Egalement, plus le score PPS est élevé, plus le score BIF est bas et plus les caractéristiques qualitatives (auto-évaluées) diminuent. Cependant, les autres interactions représentées dans le tableau III n'étaient pas significatives.

Tableau III

Régression linéaire multiple entre les scores PPS, la tâche de projection mentale dans le futur, et les différents facteurs (la perspective temporelle future, le niveau d'identification de l'action et la régulation émotionnelle).

	b*	Std.Err. (of b*)	b	Std.Err. (of b)	t(91)	p-val
Intercept			3.078	0.081	38.178	0.000
Spécificité	0.117	0.099	0.003	0.003	1.183	0.240
Caractéristiques qual. (auto-évaluées)	-0.113	0.096	-0.122	0.103	-1.180	0.241
CFC	-0.343	0.097	-0.388	0.110	-3.526	0.000
BIF	-0.020	0.102	-0.093	0.476	-0.195	0.846
CERQ	0.292	0.100	0.420	0.143	2.931	0.004
CFC x spécificité	0.131	0.098	0.005	0.004	1.328	0.188
BIF x spécificité	0.025	0.097	0.004	0.014	0.259	0.796
CERQ x spécificité	0.008	0.101	0.00	0.005	0.084	0.933
CFC x caract. qual.	0.285	0.110	0.440	0.170	2.591	0.011
BIF x caract. qual.	-0.249	0.111	-1.421	0.631	-2.251	0.027
CERQ x caract. qual.	-0.078	0.097	-0.154	0.192	-0.803	0.424

3.3. Les analyses en clusters

Suite aux analyses classiques, nous avons fait une analyse en clusters afin de voir au niveau individuel comment les facteurs s'associent entre eux (hypothèse 2b). Pour ce faire, nous avons d'abord transformé les scores en score Z. Ensuite, nous avons utilisé la méthode

de Ward pour calculer la distance Euclidienne permettant de déterminer le nombre de groupes de clusters devant être gardés. Ainsi, cette méthode a déterminé que le nombre optimal de clusters était de deux. Ensuite, nous avons examiné la stabilité de cette solution à deux clusters en la comparant à celle obtenue avec une autre méthode de classification, à savoir, la méthode K-means. L'accord entre les deux solutions s'est avéré satisfaisant (V de Cramer = .70). Finalement, des analyses de variance ont été effectuées afin de vérifier que les deux profils mis en évidence se distinguaient pour chacune des variables d'intérêt. En effet, l'ANOVA à deux clusters a montré qu'il y avait une différence significative entre les deux profils pour chacune des variables d'intérêt (Annexe XI, Tableau IV).

Nous avons fait par la suite un graphique afin de mettre en évidence les deux profils selon les analyses de clusters (voir Figure 1). Pour le premier profil qui se réfère à un score PPS plus élevé (en bleu), 42 sujets y sont attribués, tandis que pour le deuxième profil qui correspond à un score PPS plus bas (en orange), 61 sujets en font partis. On observe que le profil 1 (score PPS plus élevé) a un score CFC bas, un score BIF bas et un score CERQ élevé, comparé au profil 2 (score PPS plus bas). Le profil 1 montre également un score de spécificité plus élevé que le profil 2. Cependant, le profil 1 a un score plus bas dans les caractéristiques qualitatives (auto-évaluées) que le profil 2. De plus, le profil 1 a des scores plus bas pour la perspective visuelle, la conscience autoéotique et la probabilité perçue, mais un score plus élevé pour la distance subjective.

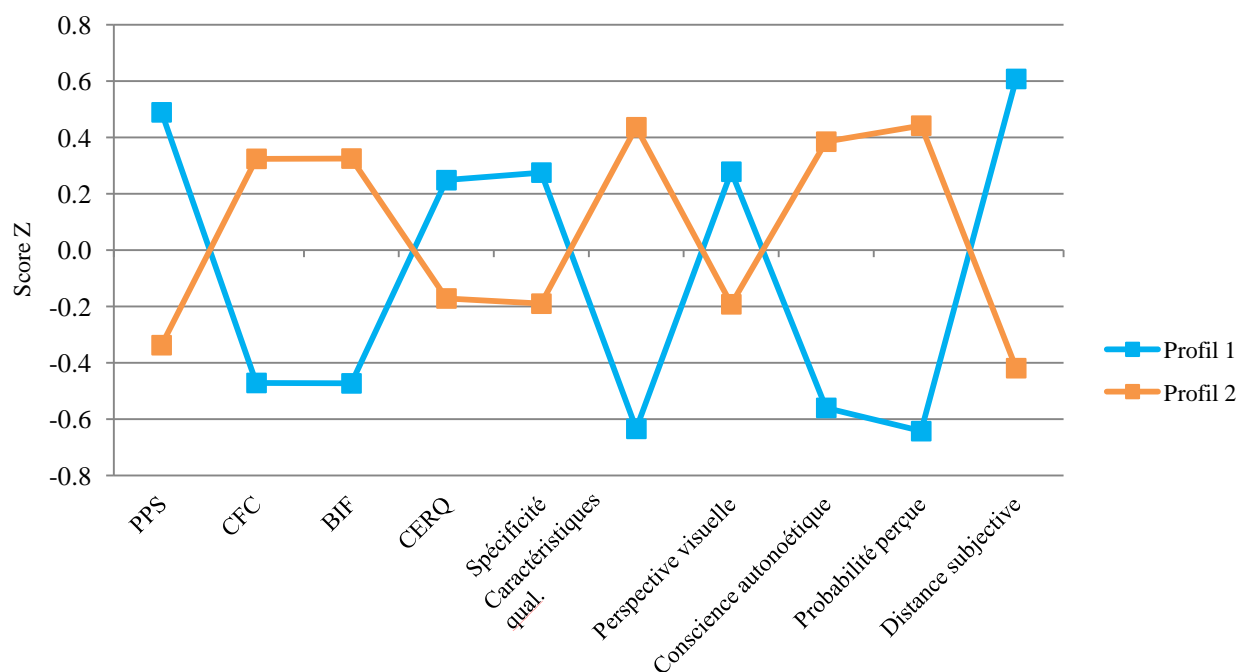


Figure 1: Deux profils selon les analyses en clusters.

Discussion et conclusion

4.1. Récapitulation des résultats et interprétations

4.1.1. Hypothèse 1a

Pour notre hypothèse 1a, nous nous attendions à ce que la procrastination soit en lien avec la spécificité du récit, et les caractéristiques qualitatives auto-évaluées et hétéro-évaluées. En d'autres termes, nous nous attendions à ce que les récits des procrastinateurs soient moins spécifiques et moins riches en détails. Les résultats ont indiqué qu'il n'y avait pas de lien significatif ni avec la spécificité ni avec les caractéristiques qualitatives hétéro-évaluées, ceci ne va donc pas dans le sens de notre hypothèse. En revanche, il y avait un lien entre la procrastination et les caractéristiques qualitatives auto-évaluées.

Nous avons interprété la corrélation significative entre la procrastination et les caractéristiques qualitatives auto-évaluées de la manière suivante : les personnes qui s'imagineraient un événement de manière vague et avec moins de détails auraient plus tendance à procrastiner. A l'inverse, les personnes qui s'imagineraient un événement clair et avec beaucoup de détails auraient moins tendance à procrastiner. Ce lien pourrait être expliqué par différentes difficultés que présentent les procrastinateurs. En effet, le fait que les procrastinateurs aient des difficultés à s'orienter dans le futur (Specter & Ferrari, 2000 ; Ferrari & Díaz-Morales, 2007), à identifier les actions de manière abstraite (Dewitte & Lens, 2000 ; McCrea et al., 2008), et à réguler leur comportement orienté vers un but futur (Gollwitzer, 1990), pourrait ainsi expliquer que les procrastinateurs rapportent moins de détails et trouvent peu clairs les événements futurs qu'ils imaginent. Autrement dit, il est difficile pour un procrastinateur de se projeter mentalement dans le futur. En effet, leur orientation temporelle est plus dirigée dans le présent et ils identifient les actions plutôt sur le comment de l'action (concret), ce qui rendrait difficile d'imaginer un événement futur clair et rempli de détails. De plus, bien que les procrastinateurs soient capables d'avoir des intentions, il est probable qu'un certain manque d'implémentation d'intentions (précisions sur le plan de l'action) expliquerait le peu de détails fourni durant les événements imaginés. Ainsi, la « mauvaise » qualité des projections mentales dans le futur semble être un indicateur important d'un certain dysfonctionnement de la personne.

Concernant la corrélation non significative entre la procrastination et la spécificité, nous interprétons que le procrastinateur serait capable de rapporter un événement spécifique, toutefois cet événement ne lui semblera pas clair et sera pauvre en détails qualitatifs. Par

exemple, un procrastinateur pourrait dire « je vais à un concert vendredi prochain à 20h30 », ce qui correspond tout à fait à un événement spécifique (un moment et un lieu précis, ne durant pas plus d'une journée), néanmoins il aura des difficultés à s'imaginer des détails sensoriels tels que le son de la musique, les bruits de la foule et le déroulement de la soirée. Les procrastinateurs sont donc capables de générer des événements futurs spécifiques contrairement à d'autres populations comme les patients dépressifs (Williams et al. 1996), et les patients atteints de schizophrénie (D'Argembeau et al., 2008).

Quant à la corrélation non significative entre la procrastination et les caractéristiques qualitatives hétéro-évaluées, cela signifie que la tendance à procrastiner n'est pas associée aux détails rapportés oralement par les sujets. Cette association non significative peut être expliquée par la différence entre les caractéristiques qualitatives auto-évaluées et hétéro-évaluées. En effet, les caractéristiques qualitatives auto-évaluées se réfèrent aux détails que la personne ressent et perçoit dans l'événement futur imaginé, tandis que les caractéristiques qualitatives hétéro-évaluées sont les détails des récits enregistrés relevés par les expérimentateurs sur la base d'une cotation (Hassabis et al., 2007). Ceci nous montre probablement qu'il est difficile de se focaliser uniquement sur les détails fournis oralement pour déterminer la tendance à procrastiner ; et c'est plutôt le ressenti des personnes qui représenterait la tendance à procrastiner. Par exemple, une personne peut tout à fait raconter un récit dans lequel elle décrit de nombreux détails qualitatifs, ou au contraire une personne peut raconter un événement peu détaillé (hétéro-évaluation), sans pour autant que ces deux personnes aient une tendance à procrastiner. Par contre, lorsqu'une personne s' imagine des détails lors d'une projection mentale dans le futur, cela semble être un indicateur d'une tendance à procrastiner, selon s'il y a beaucoup ou moins de détails qualitatifs imaginés (auto-évaluation).

4.1.2. Hypothèse 1b

Pour notre hypothèse 1b, nous nous attendions à ce que les procrastinateurs aient moins l'impression de pré-expérimenter l'événement (une faible conscience auto-noétique), que l'événement ne va pas réellement se réaliser (une faible probabilité perçue), de ressentir l'événement comme plus lointain (distance subjective grande), et de voir l'événement du point de vue d'un observateur (perspective visuelle d'un observateur).

Nous avons trouvé que seule la distance subjective est corrélée significativement avec la procrastination. Ce résultat signifierait que les personnes ayant l'impression que l'événement

est lointain auraient plus tendance à procrastiner. Au contraire, les personnes ayant l'impression que l'événement est proche auraient moins tendance à procrastiner. Une étude précédemment citée (D'Argembeau & Van der Linden, 2004) a mis en évidence que les caractéristiques phénoménologiques étaient influencées par la distance temporelle. En effet, dans le cas où il s'agissait d'événements lointains, les personnes rapportaient moins de détails sensoriels. De ce fait, les procrastinateurs ayant l'impression subjective que l'événement est lointain, ils risquent d'autant plus de rapporter moins de détails peu importe la réelle distance de l'événement. En outre, nous pouvons imaginer que pour les procrastinateurs ayant déjà cette impression subjective que l'événement est lointain, cela sera renforcé lorsque l'événement sera objectivement lointain (distance temporelle). Conséquemment, on pourrait considérer que les procrastinateurs auraient une certaine perturbation de la distance subjective. On peut tout à fait imaginer que le fait d'avoir l'impression que l'événement est lointain est comme une sorte d'évitement de l'action afin de protéger son soi actuel.

De plus, le fait que les procrastinateurs ne se préoccupent pas vraiment des tâches futures (Ferrari et al., 2006), et qu'ils aient des difficultés à s'orienter vers le futur et vers les buts (Specter & Ferrari, 2000 ; Ferrari & Díaz-Morales, 2007 ; Díaz-Morales et al., 2008) pourrait expliquer ce sentiment subjectif. En effet, si les personnes ne prêtent pas attention ou ne s'occupent pas des tâches ou événements futurs et qu'au contraire elles préfèrent privilégier les actions immédiates, elles auront l'impression subjective que l'événement futur est lointain, indépendamment de la distance objective de celui-ci. En outre, ce sentiment subjectif lointain de l'événement pourrait renforcer les difficultés chez les procrastinateurs à s'imaginer les événements futurs clairs et avec des détails. D'ailleurs, il a été justement postulé chez les patients atteints de schizophrénie que leurs difficultés à générer des épisodes spécifiques passés et futurs pourraient être en lien avec une perturbation au niveau de la distance subjective (D'Argembeau et al., 2011).

Quant à la perspective visuelle, la conscience auto-noétique, et la probabilité perçue, elles n'étaient pas corrélées significativement avec la procrastination ; ce qui ne va pas dans le sens de notre hypothèse. En effet, cela signifie que la tendance à procrastiner n'est pas associée avec une perspective visuelle de la scène imaginée en tant qu'observateur. Puis, la tendance à procrastiner n'est pas en lien avec l'impression de ne pas vivre l'événement (une faible conscience auto-noétique). Enfin, la tendance à procrastiner n'est pas corrélée avec l'impression que l'événement ne va pas réellement se produire (une faible probabilité perçue). Bien que ces trois caractéristiques phénoménologiques ne soient pas corrélées

significativement avec la procrastination, nous verrons qu'à un niveau individuel ces variables se révèlent très intéressantes.

4.1.3. Hypothèse 2a

Pour notre hypothèse 2a, nous nous attendions à ce que le lien entre la procrastination, la spécificité, et les caractéristiques qualitatives (auto-évaluées) soit modéré par une perspective temporelle orientée vers le présent, par un niveau d'identification de l'action de bas niveau et par l'utilisation de stratégies de régulation émotionnelle non adaptatives.

Nous avons d'abord trouvé que la perspective temporelle était associée à la procrastination. En effet, un individu orienté dans le présent, c'est-à-dire ne considérant pas les conséquences à long terme, aura plus tendance à procrastiner. Ces résultats sont en accord avec des études précédentes montrant que les procrastinateurs étaient moins orientés vers le futur et vers les buts, bien au contraire ils étaient plus orientés vers le présent (Specter & Ferrari, 2000 ; Ferrari & Díaz-Morales, 2007 ; Díaz-Morales et al., 2008). De plus, nous avons également trouvé une interaction significative entre la procrastination, la perspective temporelle, et les caractéristiques qualitatives (auto-évaluées). En effet, plus une personne procrastine, plus elle est orientée vers le présent et plus il y a une diminution des détails qualitatifs dans l'événement futur imaginé. Autrement dit, le fait qu'une personne soit dirigée plus dans le présent, c'est-à-dire qu'elle ne préoccupe pas du futur, elle risque de rencontrer plus de difficultés au niveau de l'imagination des détails dans les projections mentales dans le futur ; et par conséquent, elle aura une plus grande tendance à procrastiner. Ainsi, la perspective temporelle modère le lien entre la procrastination et la projection mentale dans le futur.

Ensuite, nous avons trouvé que la régulation émotionnelle était associée à la procrastination. Autrement dit, une personne qui utilise des stratégies de régulation émotionnelle non adaptatives aura plus tendance à procrastiner. Ce résultat rejoint l'étude de Sirois et Pychyl (2013) dans laquelle les procrastinateurs présentaient des difficultés à réguler leurs émotions adéquatement. Plus spécifiquement, ils préféreraient soulager leurs émotions négatives immédiates au détriment de l'accomplissement d'un but ayant des conséquences positives à long terme.

En revanche, nous n'avons pas trouvé que le niveau d'identification de l'action était associé à la procrastination. Pourtant, dans les recherches précédentes, les procrastinateurs présentaient des difficultés à identifier les actions en se basant sur leur sens, c'est-à-dire de manière

abstraite (Dewitte & Lens, 2000 ; McCrea et al., 2008). Il serait en effet possible que le niveau d'identification soit lié à la procrastination lorsqu'il y a un seul facteur étudié, comme c'est le cas dans ces études. Cependant, dans la présente étude, nous avons étudié conjointement différents facteurs, ce qui pourrait rendre moins ou non significatif ce lien direct entre le niveau d'identification de l'action et la procrastination. Néanmoins, il est tout à fait intéressant de constater que le niveau d'identification de l'action était alors significatif et en interaction avec la procrastination et les caractéristiques qualitatives (auto-évaluées). Autrement dit, plus une personne procrastine, plus elle identifie les actions de manière concrète, et plus il y a une diminution des détails qualitatifs dans l'événement futur imaginé. Par exemple, une personne qui identifie les actions sur le comment de l'action, va également contribuer aux difficultés d'imaginer des détails lors des projections mentales dans le futur, et ainsi aura plus tendance à remettre les choses au lendemain.

Enfin, la spécificité reste non associée à la procrastination comme dans la première hypothèse (1a). Par contre, les caractéristiques qualitatives (auto-évaluées) ne sont plus significatives avec la procrastination. Ceci est peut-être dû au nombre de variables intégrées dans la régression linéaire multiple.

4.1.4. Hypothèse 2b

La régression linéaire multiple nous a permis d'observer au niveau des variables comment elles s'associaient entre elles. Par ailleurs, ce qui nous a intéressés était de voir comment les variables s'organisaient au niveau individuel. Pour cela, nous avons effectué une analyse en clusters. Cette analyse a donc révélé deux profils dans notre échantillon : des personnes qui procrastinent plus et des personnes qui procrastinent moins.

D'une part, les résultats de l'analyse en clusters ont montré une distinction entre ces deux profils sur les différents facteurs. En effet, les personnes qui procrastinent plus montrent un profil particulier dans lequel ils identifient plus les actions de manière concrète, utilisent plus des stratégies non adaptatives pour réguler leurs émotions, s'orientent plus vers le présent, tandis que ceux qui procrastinent moins montrent l'inverse. C'est ce que l'on retrouve dans la littérature pour le niveau d'identification de l'action (Dewitte & Lens, 2000 ; McCrea et al., 2008), pour la régulation émotionnelle (Sirois & Pychyl, 2013) et pour la perspective temporelle (Specter & Ferrari, 2000 ; Ferrari & Díaz-Morales, 2007 ; Díaz-Morales et al., 2008). D'autre part, les résultats ont également bien distingué les personnes qui procrastinent

plus et les personnes qui procrastinent moins sur la base des caractéristiques qui accompagnent les événements futurs imaginés.

Plus précisément, lorsqu'ils se projettent mentalement dans le futur les personnes qui procrastinent plus décrivent l'événement futur imaginé de manière spécifique. Par exemple, ils peuvent s'imaginer qu'ils ont un anniversaire vendredi prochain à 20h30 dans un restaurant. Mais, l'événement futur imaginé comporte moins de détails qualitatifs, c'est-à-dire qu'ils ont plus de difficultés par exemple à sentir l'odeur de la nourriture qui émane du restaurant, ou encore à voir clairement le déroulement de la soirée d'anniversaire. À l'inverse, les personnes qui procrastinent moins décrivent l'événement futur imaginé de manière moins spécifique. Par exemple, ils s'imaginent moins un lieu et un moment précis comme un anniversaire vendredi prochain à 20h30 dans un restaurant. Par contre, l'événement futur imaginé comporte plus de détails qualitatifs.

De plus, celui qui procrastine plus perçoit l'événement d'un point de vue d'observateur, c'est-à-dire qu'il se voit dans la scène visuelle, mais ne vit pas la projection à travers ses propres yeux comme s'il y était. Par exemple, le procrastinateur qui s' imagine la soirée d'anniversaire, se verra au restaurant entouré de ses amis, mais ne verra pas la personne qui sera assise en face de lui, comme s'il voyait la scène à travers ses propres yeux. En effet, en imaginant un événement futur en tant qu'observateur, on pourrait moins ressentir d'émotions liées à cet événement. Si les émotions ressenties par rapport à cet événement futur sont négatives, les procrastinateurs voudront éviter de les ressentir afin de minimiser l'impact sur leur soi présent (Sirois & Pychyl, 2013). Par conséquent, il serait possible que l'adoption d'une perspective visuelle soit en lien avec une tentative de réguler ses émotions. Au contraire, les personnes qui procrastinent moins perçoivent l'événement d'un point de vue d'acteur, c'est-à-dire que la scène visuelle est perçue à travers leurs propres yeux. Ainsi, ils sont capables de voir la personne qui sera assise en face d'eux. En effet, en voyant à travers ses propres yeux, nous ressentirions plus d'émotions liées à cet événement. Par exemple, si les émotions ressenties par rapport à cet événement futur sont négatives, les personnes qui procrastinent moins n'éviteront pas de les ressentir car ils ont une bonne régulation émotionnelle.

En outre, celles qui procrastinent plus ont moins l'impression qu'elles sont en train de vivre l'événement imaginé. Cette faible conscience auto-noétique pourrait être liée à la difficulté qu'ont les procrastinateurs à imaginer des détails dans leurs projections mentales dans le futur. Par exemple, le procrastinateur ne sentira pas l'odeur de la nourriture quand il

s'imagine au restaurant et aura du mal à voir le déroulement de toute la soirée clairement, ce qui rendra difficile la pré-expérimentation réelle de l'événement.

Mais encore, le profil des personnes qui procrastinent plus ont moins l'impression que l'événement imaginé va réellement se produire par la suite. Par exemple, si un événement est relié à des émotions négatives, ils vont repousser l'accomplissement de cet événement, et ainsi ils ont cette impression que l'événement ne va pas réellement se produire.

Finalement, les personnes qui procrastinent plus ont l'impression que l'événement imaginé est lointain, indépendamment de la distance réelle de l'événement. Par exemple, l'événement anniversaire peut avoir lieu dans une semaine ou dans un mois, les procrastinateurs ont toujours l'impression que l'événement est lointain.

Quant aux personnes qui procrastinent moins montrent le contraire concernant les ressentis cognitifs : ils ont l'impression de vivre réellement l'événement futur imaginé, ont l'impression que l'événement va réellement se produire, et ont l'impression que l'événement est plus proche.

Ainsi, nous avons observé que les procrastinateurs ont plus de difficultés à intégrer les caractéristiques qualitatives et les ressentis cognitifs qui accompagnent normalement les événements futurs. Ces difficultés peuvent être expliquées par l'influence de la perspective temporelle, le niveau d'identification de l'action et la régulation émotionnelle. En effet, être plus orientés vers le présent au lieu du futur, identifier les actions en se basant sur le comment de l'action au lieu sur le pourquoi de l'action, et utiliser des stratégies de régulation émotionnelle non adaptatives au lieu de celles adaptatives, compromet la « bonne qualité » des représentations des événements futurs.

Par ailleurs, un lien a été démontré entre les ressentis cognitifs et les caractéristiques qualitatives, ce qui nous permet de mieux comprendre le profil des procrastinateurs. D'Argembeau et Van der Linden (2012) ont mis justement en évidence que les ressentis cognitifs dépendaient en partie des caractéristiques qualitatives. En effet, le fait de percevoir l'événement comme vague et d'adopter une perspective d'observateur durant cet événement futur imaginé, a comme pour conséquence une faible conscience auto-noétique. Le procrastinateur a donc moins l'impression de réellement vivre l'événement imaginé. De plus, le fait de percevoir l'événement comme vague et que l'événement est objectivement lointain, les procrastinateurs ont plus le sentiment subjectif que l'événement est lointain (une grande distance subjective) et que celui-ci ne va pas réellement se produire (une faible probabilité perçue). En outre, le fait que les événements futurs imaginés étaient objectivement lointains

contribue à l'adoption d'une perspective d'observateur. Mais encore, les ressentis cognitifs dépendent de l'importance personnelle donnée aux événements. Autrement dit, si pour le procrastinateur l'événement imaginé n'est pas pertinent pour lui ou que cet événement risque d'avoir un impact important sur son présent, il aura clairement une faible conscience auto-érotique, une faible probabilité perçue et une grande distance subjective lors de projections mentales dans le futur.

Pour conclure, cette étude a montré un lien significatif entre la procrastination et les caractéristiques qualitatives (auto-évaluées). Puis un lien significatif entre la procrastination et la distance subjective. Ainsi, nos hypothèses 1a et 1b sont partiellement vérifiées. De plus, nous avons trouvé des associations entre la procrastination et la perspective temporelle et la régulation émotionnelle. Nos résultats ont également montré des interactions entre la procrastination, les caractéristiques qualitatives (auto-évaluées), la perspective temporelle et le niveau d'identification de l'action. Ceci indique que notre hypothèse 2a n'est pas rejetée. Enfin, nous avons pu mettre en évidence deux profils de procrastinateurs versus non procrastinateurs (hypothèse 2b) qui se différenciaient sur les différentes variables examinées (la projection mentale dans le futur et les divers facteurs). Cette dernière hypothèse semble être vérifiée.

4.2. Intérêts

Les études antérieures ont montré différents corrélats en lien avec la procrastination. Comme mentionné précédemment, il y a des facteurs génétiques (Arvey et al., 2003 ; Gustavson et al., 2014) et des traits de personnalité (Schouwenburg & Lay, 1995 ; Dewitte & Schouwenburg, 2002 ; Steel, 2007 ; Pychyl & Flett, 2012) qui contribue à la procrastination, mais aussi différents facteurs cognitifs qui viennent moduler l'écart entre l'intention et l'action qui caractérise la procrastination (Dewitte & Lens, 2000 ; Specter & Ferrari, 2000 ; Ferrari et al., 2006 ; Ferrari & Díaz-Morales, 2007 ; Díaz-Morales et al., 2008 ; McCrea et al., 2008 ; Sirois & Pychyl, 2013).

Toutefois, peu d'études ont mesuré conjointement les différents facteurs. Justement, l'intérêt principal de notre étude est de non seulement examiner un nouveau facteur, la projection mentale dans le futur, en lien avec la procrastination, mais aussi d'explorer différents facteurs (la perspective temporelle, le niveau d'identification de l'action et la régulation émotionnelle) impliqués dans ce lien afin d'observer cette problématique d'un point de vue intégratif. Ainsi, une approche intégrative permet sans aucun doute une meilleure compréhension de la

procrastination et souligne la complexité de ce phénomène. En ayant une vision plus globale de la problématique, cela permet d'envisager une meilleure prise en charge clinique chez les personnes qui procrastinent.

Par ailleurs, nos résultats ont montré que les procrastinateurs utilisaient plus de stratégies de régulation émotionnelle non adaptatives. C'est d'ailleurs ce qui a été mis en évidence par d'autres études (Sirois & Pychyl, 2013). Par rapport à ce déficit de régulation émotionnelle, il existe actuellement des prises en charge clinique pour les procrastinateurs. Par exemple, la thérapie « Rational Emotive Behavior Therapy » (REBT ; Dryden, 2012) qui considère la procrastination comme un comportement évitant causé par des émotions négatives et des croyances dysfonctionnelles qui accompagnent un événement. Cette thérapie se base sur le modèle « ABC » (Dryden, 2000). Ainsi, A se réfère à l'événement que la personne évite, B correspond à la croyance rigide sous-tendue par l'événement évité, et C se rapporte aux émotions négatives qui accompagnent l'événement (Dryden, 2000). La thérapie REBT a montré une efficacité dans la réduction de la procrastination (Neenan, 2008).

Un autre exemple est la pleine conscience (« mindfulness »). Celle-ci est une approche dans laquelle la personne doit se centrer dans l'ici et le maintenant (moment présent) en étant pleinement consciente, avec bienveillance et sans porter de jugement sur ses pensées et ses sentiments (Sirois & Tosti, 2012). Bien que les procrastinateurs soient orientés vers le présent (Ferrari & Diaz-Morales, 2007), ils privilégient l'évitement dû à l'intolérance des pensées et des émotions négatives. Par conséquent, ils cèdent aux impulsions plutôt que de rester pleinement conscients du moment présent (Sirois, 2004). D'ailleurs, une étude de Sirois et Tosti (2012) a montré que le fait d'être plus critique envers soi-même, c'est-à-dire d'avoir un niveau de pleine conscience bas, augmentait le stress. Puis, ce facteur stress menait à une plus grande tendance à procrastiner, afin d'éviter ces jugements critiques. L'approche de la pleine conscience semble donc être une méthode intéressante afin d'améliorer la régulation émotionnelle, et ainsi réduire la procrastination.

Quant au lien trouvé dans notre étude entre la procrastination et la projection mentale dans le futur, cela montre un intérêt pour une nouvelle prise en charge de la procrastination. Pour plusieurs raisons, nous pourrions proposer aux personnes qui souffrent de procrastination un entraînement à la projection mentale dans le futur afin de réduire leur tendance à procrastiner. Tout d'abord, comme nos résultats ont montré que les personnes qui procrastinaient le plus utilisaient des stratégies de régulation émotionnelle non adaptatives, la projection mentale dans le futur serait un outil intéressant afin d'améliorer ce déficit.

En effet, ce type de projection mentale dans le futur a un impact sur la régulation émotionnelle (D'Argembeau & Van der Linden, 2006 ; Schacter et al., 2008 ; D'Argembeau et al., 2011).

Ensuite, dans nos résultats les procrastinateurs adoptaient plus une perspective d'observateur que d'acteur. La perspective visuelle est en effet importante car selon celle qu'une personne adopte lors d'une scène simulée, l'impact de l'émotion n'est pas la même. Par exemple, lors d'événements émotionnels récents, si on demande à des personnes de modifier leur perspective, c'est-à-dire de passer d'une perspective d'acteur à observateur, on observe qu'elles notent moins d'émotions associées avec ces événements (Bernsten & Rubin, 2006). D'ailleurs, D'Argembeau et Van der Linden (2004) ont montré que la perspective d'observateur est plus utilisée que la perspective d'acteur lors de représentations d'événements lointains que lors de représentations proches. Ainsi, il serait intéressant de proposer aux procrastinateurs dans un entraînement à la projection mentale dans le futur, d'apprendre à modifier leur perspective visuelle.

Enfin, la projection mentale dans le futur remplit d'autres fonctions comme on l'a vu précédemment. Par exemple, la planification, la prise de décision, le contrôle de soi (D'Argembeau et al., 2011), le fait de donner un sens à son identité (D'Argembeau, Lardi, & Van der Linden, 2012), l'augmentation de la probabilité perçue d'un événement (Holmes & Matthews, 2010), et de guider nos comportements afin d'accomplir des buts personnels (Conway, 2001 ; Conway, Meares, & Standart, 2004). De ce fait, nous pourrions envisager que la mise en place d'un entraînement à la projection mentale dans le futur permettrait d'augmenter toutes ces fonctions, et ainsi réduire la procrastination.

Par exemple, nous pourrions proposer d'entraîner les projections mentales dans le futur de façon guidée, dans lesquelles le thérapeute pourrait aider la personne en l'incitant à changer de perspective visuelle, et en posant des questions afin qu'il puisse augmenter la richesse des détails dans les événements imaginés. Nous pourrions également entraîner les personnes à faire de la projection mentale dans le futur en se focalisant dans un premier temps sur des projections positives afin de soutenir le regard sur les buts positifs de chaque événement futur et d'encourager à accomplir une action future.

4.3. Limites

Bien que les résultats obtenus soient intéressants, nous reconnaissons plusieurs limites dans cette étude.

Premièrement, il est possible que les explications données aux participants afin de remplir la version adaptée du « Memory Characteristics Questionnaire » (Johnson et al., 1988) n'ont pas été suffisamment claires pour eux. En effet, certains participants n'étaient pas sûrs de comment il fallait répondre à ce questionnaire, c'est-à-dire s'ils devaient répondre par rapport à ce qui avait été dit oralement sur leur récit ou par rapport à ce qui avait été imaginé sans considérer ce qui a été rapporté oralement. Nous leur avons précisé après coup qu'ils devaient répondre en considérant à la fois ce qu'ils imaginaient et ce qu'ils disaient. Dans ce cas, il est probable que d'autres participants se soient également posé la même question, mais n'osant peut-être pas nous questionner sur ce point, n'ont pas pu répondre aux questions dans le sens attendu. Ainsi, nous aurions dû mieux préciser ce point dans la consigne afin d'éviter ce type de confusion durant l'expérience.

Deuxièmement, les fidélités inter-juges concernant la cotation des récits au niveau de la spécificité et des caractéristiques qualitatives n'ont pas été vérifiées. En effet, même s'il y avait un premier expérimentateur qui cotait les récits en ayant fait les passations aux participants auparavant, et un deuxième expérimentateur qui cotait les récits mais n'ayant pas vu les participants ; nous n'avons pas fait de corrélation entre les différents scores des expérimentateurs afin d'évaluer la fidélité inter-juge (par exemple, alpha de Cronbach), comparés à d'autres études sur la projection mentale dans le futur (Hassabis et al., 2007 ; Cooper, Vargha-Khadem, Gadian, & Maguire, 2011 ; de Vito Gamboz, Brandimonte, Barone, Amboni, & Della Sala, 2012).

Dernièrement, même si les participants étaient des volontaires, le fait de rapporter des récits dans une tâche de projection mentale dans le futur et d'être enregistré a pu être une tâche gênante pour certains participants. En effet, une personne gênée par la tâche risque de peu parler, et ainsi de rapporter peu de détails qualitatifs. Cependant, il est également possible qu'une personne parle beaucoup afin de paraître bien ou d'exagérer les détails qualitatifs de peur de ne pas bien faire la tâche devant l'expérimentateur. Ainsi, il y a un risque que des récits cotés ne correspondent pas vraiment aux participants, à cause de la gêne ou de la désirabilité sociale qui se réfère à la tendance des individus à répondre de manière erronée afin de donner une image positive d'eux-mêmes (Johnson & Fendrich, 2005, cité par van de Mortel, 2008). Nous n'avons justement pas contrôlé cette désirabilité sociale. Nous aurions pu le faire en utilisant une échelle tels que le « Social Desirability Scale-17 » (SDS-17 ; Stöber, 2001) ou le « 33-item Marlowe-Crowne Social Desirability Scale » (MCSDS ; King & Brunner, 2000 ; Crown & Marlow, 1960) dans lesquels les participants doivent répondre aux

items par vrai ou faux. Plusieurs études ayant utilisé une échelle de désirabilité sociale pour détecter ce biais montrent en effet que la désirabilité sociale influence les résultats (van de Mortel, 2008). Il faut donc garder en tête que cela peut influencer les réponses dans les questionnaires (Bowling, 2005). Par ailleurs, la gêne ou la désirabilité sociale pourrait peut-être expliquer en partie la différence entre un de nos résultats : le fait que les caractéristiques qualitatives (hétéro-évaluées) ne soient pas corrélées significativement avec la procrastination, et que les caractéristiques qualitatives (auto-évaluées) soient corrélées significativement avec la procrastination. Pour donner un exemple fictif, une personne gênée par la tâche va peut-être apporter moins de détails (hétéro-évaluation), mais lorsqu'elle remplit le MCQ (auto-évaluation) ses scores peuvent indiquer une perception riche en détails dans ses événements imaginés.

4.4. Perspectives

Cette étude indique différentes directions pour de futures recherches dans le domaine, étant donné qu'à notre connaissance c'est la première étude qui examine le lien entre la procrastination et la projection mentale dans le futur, tout en utilisant une perspective intégrative, c'est-à-dire d'étudier conjointement différents facteurs tels que la perspective temporelle, le niveau d'identification de l'action et la régulation émotionnelle.

Tout d'abord, dans la présente étude, nous avons utilisé seulement le questionnaire le « Pure Procrastination Scale » (Rebetez et al., 2014) pour mesurer la tendance à procrastiner. Même si cette échelle a de bonnes propriétés psychométriques pour mesurer la procrastination (Rebetez et al., 2014), cela reste toutefois un questionnaire ayant peu ou pas de validité écologique. Il serait donc intéressant de pouvoir mettre en place une mesure comportementale afin d'examiner le lien avec la projection mentale dans le futur. Par exemple, dans une étude de Ferrari et Tice (2000), la procrastination était mesurée par le fait de faire une tâche de mathématiques au lieu de faire des activités alternatives (puzzle ou jeux vidéo). Toutefois, il sera nécessaire d'établir une tâche comportementale individualisée, car les individus ne procrastinent pas tous sur les mêmes domaines. Par exemple, un étudiant a peut-être tendance à repousser uniquement les travaux qu'il doit effectuer pour l'université, tandis qu'une autre personne a tendance à procrastiner seulement sur les factures qu'elle doit payer chaque mois. Cependant, une étude a montré que la procrastination mesurée par un questionnaire était mieux évaluée plutôt que par une mesure comportementale (Krause & Freund, 2013). Ainsi, il

serait important que d'autres études approfondissent ce sujet en appliquant une méthodologie rigoureuse.

Ensuite, la plupart des études sur la procrastination ont été faites dans un milieu universitaire (étudiants) et certaines sur le lieu de travail (Wilson & Nguyen, 2012). Quant à notre étude, nous avons testé un échantillon composé d'étudiants. Par conséquent, il serait utile de répliquer cette étude d'abord sur une autre population tout venante afin de montrer si l'on observe les mêmes résultats. Puis, de répliquer cette étude sur une population clinique. En effet, des études ont montré que la dépression et l'anxiété sont liées à la procrastination (Pychyl & Flett, 2012) et à la projection mentale dans le futur (Williams et al., 1996 ; MacLeod & Byrne, 1996 ; Stöber, 2000). Ainsi, étudier le lien entre la procrastination et la projection mentale dans le futur dans une population clinique, permettrait plus tard la mise en place de prises en charge clinique.

De plus, notre étude a testé de manière générale le lien entre la procrastination et la projection mentale dans le futur, il serait donc pertinent de tester de manière plus spécifique ce lien. Par exemple, en fonction de la distance temporelle des événements à imaginer (lointains versus proches) et de l'importance ou de la valence affective donnée aux événements. En effet, D'Argembeau et Van der Linden (2004) ont montré que les caractéristiques phénoménologiques des événements futurs imaginés sont influencées par leur distance temporelle et leur valence affective. Ainsi, des futures études pourraient refaire cette recherche mais en incluant dans la tâche de projection mentale dans le futur, des événements à la fois proches et lointains, mais aussi positifs et négatifs à imaginer ; et de tester ceci sur différentes populations (tout venantes et cliniques).

Enfin, notre étude n'a pas testé les différents processus cognitifs impliqués dans la construction d'événements futurs. Il serait d'ailleurs intéressant d'évaluer dans une nouvelle étude ces différents processus cognitifs (les fonctions exécutives, les capacités visuo-spatiales, la perspective temporelle, la mémoire épisodique et autobiographique, et la mémoire de travail), en administrant une série de tâche permettant de les évaluer (D'Argembeau et al., 2010). Ainsi, on pourrait observer si chez les procrastinateurs, les processus cognitifs impliqués sont exactement les mêmes que les non procrastinateurs ou s'il y aurait des différences à ce niveau-là.

4.5. Conclusion

En résumé, la présente étude a examiné le lien entre la procrastination et la projection mentale dans le futur en intégrant différents facteurs qui pouvaient moduler ce lien. Les résultats de l'étude indiquent que les caractéristiques qualitatives auto-évaluées et la distance subjective sont en lien avec la procrastination. La perspective temporelle et la régulation émotionnelle sont des facteurs associés à la procrastination. De plus, l'interaction entre les caractéristiques qualitatives auto-évaluées et la perspective temporelle et celle entre les caractéristiques qualitatives auto-évaluées et le niveau d'identification de l'action sont en lien avec la procrastination. Mais encore, les deux profils (procrastinateurs versus non procrastinateurs) ont permis de distinguer deux trajectoires bien distinctes sur des variables liées à la procrastination et à la projection mentale dans le futur. Nos résultats suggèrent donc que la procrastination a un lien avec la projection mentale dans le futur, et que différents facteurs influencent ce lien. C'est également à notre connaissance la première étude qui met en évidence une approche intégrative pour examiner le lien entre la procrastination et la projection mentale dans le futur. En effet, en étudiant différents facteurs impliqués à la fois dans la procrastination et dans la projection mentale dans le futur (la perspective temporelle, le niveau d'identification de l'action et la régulation émotionnelle), cela permet de saisir la complexité de la procrastination. Ainsi, cette étude permet d'améliorer la compréhension de la procrastination en tenant compte de plusieurs facteurs, et apporte également une nouvelle proposition pour de futures prises en charge clinique: un entraînement à la projection mentale dans le futur afin de réduire la procrastination. Il est donc important de garder une approche intégrative dans le cadre de la procrastination, car celle-ci est influencée par de nombreux facteurs, et permettra d'éviter une approche trop réductionniste de cette problématique.

Références

- Addis, D. R., Wong, A. T., & Schacter, D. L. (2007). Remembering the past and imagining the future: Common and distinct neural substrates during event construction and elaboration. *Neuropsychologia*, *45*(7), 1363-1377.
- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Action control: From cognition to behavior* (pp. 11-39). Berlin, Germany : Springer-Verlag.
- Akerlof, G. A. (1991). Procrastination and obedience. *American Economic Review*, *81*(2), 1-19.
- Atance, C. M., & O'Neill, D. K. (2001). Episodic future thinking. *Trends in Cognition Sciences*, *5*(12), 533-539.
- Atance, C. M., & Meltzoff, A. N. (2005). My future self: Young children's ability to anticipate and explain future states. *Cognitive Development*, *20*(3), 341-361.
- Arvey, R. D., Rotundo, M., Johnson, W., & McGue, M. (2003). *The determinants of leadership: The role of genetics and personality*. Paper presented at the 18th Annual Conference of the Society for Industrial and Organizational Psychology, Orlando, FL.
- Bar, M. (2007). The proactive brain: Using analogies and associations to generate predictions. *Trends in Cognitive Sciences*, *11*(7), 280-289.
- Belayachi, S., & Van der Linden, M. (2013). Individual differences in cognitive representations of action: A french adaptation of the behavior identification form and its relationships with everyday behavioral self-regulation. *Manuscript submitted for publication*.
- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2006). Emotion and vantage point in autobiographical memory. *Cognition and Emotion*, *20*(8), 1193-1215.
- Bernsten, D., & Jacobsen, A. S. (2008). Involuntary (spontaneous) mental time travel into the past and future. *Consciousness and Cognition*, *17*(4), 1093-1104.
- Beswick, G., & Mann, L. (1994). State orientation and procrastination. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Volition and personality: Action versus state orientation* (pp. 391-396). Gottingen, Germany : Hogrefe & Huber.
- Botzung, A., Denkova, E., & Manning, L. (2008). Experiencing past and future personal events: Functional neuroimaging evidence on the neural bases of mental time travel. *Brain and Cognition*, *66*(2), 202-212.

- Bowling, A. (2005). Mode of questionnaire administration can have serious effects on data quality. *Journal of Public Health, 27*(3), 281-291.
- Boyd, J. N., & Zimbardo, P. G. (2005). Time perspective, health, and risk taking. In A. Strathman & J. Joireman (Eds.), *Understanding behavior in the context of time* (pp. 85-107). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Briody, R. (1980). An exploratory study of procrastination (Doctoral dissertation, Brandeis University, 1980). *Dissertation Abstracts International, 41*, 590.
- Brown, G. P., Macleod, A. K., Tata, P., & Goddard, L. (2002). Worry and the simulation of future outcomes. *Anxiety, Stress and Coping, 15*(1), 1-17.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Campos, A., Chiva, M., & Moreau, M. (2000). Alexithymia and mental imagery. *Personality and Individual Differences, 29*(5), 787-791.
- Conway, M. A. (2001). Sensory-perceptual episodic memory and its context: Autobiographical memory. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London Series B-Biological Sciences, 356*(1413), 1375–1384.
- Conway, M. A. (2009). Autobiographical memory and consciousness. In W. P. Banks (Ed.), *Encyclopedia of consciousness* (Vol.1, pp. 77-82). Oxford : Academic Press.
- Conway, M. A., Meares, K., & Standart, S. (2004). Images and goals. *Memory, 12*(4), 525–531.
- Cooper, J., Vargha-Khadem, F., Gadian, D. G., & Maguire, E. A. (2011). The effect of hippocampal damage in children on recalling the past and imagining new experiences. *Neuropsychologia, 49*(7), 1843-1850.
- Corkin, D. M., Yu, S. L., & Lindt, S. F. (2011). Comparing active delay and procrastination from a self-regulated learning perspective. *Learning and Individual Differences, 21*(5), 602-606.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1990). Personality disorders and the five-factor model of personality. *Journal of Personality Disorders, 4*(4), 362-371.
- Crowne, D., & Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting Psychology, 24*(4), 349-354.
- D'Argembeau, A., & Van der Linden, M. (2004). Phenomenal characteristics associated with projecting oneself back into the past and forward into the future: Influence of valence and temporal distance. *Consciousness and Cognition, 13*(4), 844-858.

- D'Argembeau, A., & Van der Linden, M. (2006). Individual differences in the phenomenology of mental time travel: The effect of vivid visual imagery and emotion regulation strategies. *Consciousness and Cognition*, *15*(2), 342-350.
- D'Argembeau, A., & Van der Linden, M. (2012). Predicting the phenomenology of episodic future thoughts. *Consciousness and Cognition*, *21*(3), 1198-1206.
- D'Argembeau, A., Raffard, S., & Van der Linden, M. (2008). Remembering the past and imagining the future in schizophrenia. *Journal of Abnormal Psychology*, *117*(1), 247-251.
- D'Argembeau, A., Xue, G., Lu, Z. L., Van der Linden, M., & Bechara, A. (2008). Neural correlates of envisioning emotional events in the near and far future. *NeuroImage*, *40*(1), 398-407.
- D'Argembeau, A., Ortoleva, C., Jumentier, S., & Van der Linden, M. (2010). Component processes underlying future thinking. *Memory and Cognition*, *38*(6), 809-819.
- D'Argembeau, A., Renaud, O., & Van der Linden, M. (2011). Frequency, characteristics and functions of future-oriented thoughts in daily life. *Applied Cognitive Psychology*, *25*(1), 96-103
- D'Argembeau, A., Lardi, C., & Van der Linden, M. (2012). Self-defining future projections: Exploring the identity function of thinking about the future. *Memory*, *20*(2), 110-120.
- Demarque, C., Apostolidis, T., Chagnard, A., & Dany, L. (2010). Adaptation et validation françaises de l'échelle de perspective temporelle « Consideration of Future Consequences ». *Bulletin de Psychologie*, *63*(5), 351-360.
- de Vito, S., Gamboz, N., Brandimonte, M. A., Barone, P., Amboni, M., & Della Sala, S. (2012). Future thinking in parkinson's disease: An executive function? *Neuropsychologia*, *50*(7), 1494-1501.
- Dewitte, S., & Lens, W. (2000). Procrastinators lack a broad action perspective. *European Journal of Personality*, *14*(2), 121-140.
- Dewitte, S., & Schouwenburg, H. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *European Journal of Personality*, *16*(6), 469-489.
- 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.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71-75.

- Dryden, W. (2000). *Overcoming procrastination*. London : Sheldon.
- Dryden, W. (2009). *Rational emotive behavior therapy: Distinctive features*. London : Routledge/Taylor and Francis Group.
- Dryden, W. (2012). Dealing with Procrastination: The REBT approach and a demonstration session. *Journal of Rationale-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 264-281.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York : Signet Books.
- Elliot, R. (2002). *A ten-year study of procrastination stability*. Unpublished master's thesis, University of Louisiana, Monroe.
- Ferrari, J. R. (1992). Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14(2), 97-110.
- 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., & Olivette, M. J. (1994). Parental authority influences on the development of female dysfunctional procrastination. *Journal of Research in Personality*, 28(1), 87-100.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York : Plenum Press.
- Ferrari, J. R., Harriott, J. S., & Zimmerman, M. (1998). The social support networks of procrastinators: Friends or family in times of trouble? *Personality and Individual Differences*, 26(2), 321-331.
- 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., O'Callaghan, J., & Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7(1), 2-6.
- Ferrari, J., Mason, C., & Hammer, C. (2006). Procrastination as a predictor of task perceptions: Examining delayed and non-delayed tasks across varied deadlines. *Individual Differences Research*, 4(1), 28-36.
- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 41(3), 707-714.
- Gilbert, D. T. (2006). *Stumbling on happiness*. New York : Alfred A. Knopf.

- Gollwitzer, P. M. (1990). Action phases and mind-sets. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior*. New York : Guilford.
- Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2009). Self-regulation of consumer decision making and behavior: The role of implementation intentions. *Journal of Consumer Psychology*, *19*(4), 593-607.
- Gollwitzer, P. M., & Wieber, F. (2010). Overcoming procrastination through planning. In C. Andreou & M. D. White (Eds.), *The thief of time. Philosophical essays on procrastination* (pp. 185-205). New York : Oxford University Press.
- Grope, P., & Piers, S. (2011). A mega-trial investigation of goal setting, interest enhancement, and energy on procrastination. *Personality and Individual Differences*, *45*(5), 406-411.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(2), 348.
- 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.
- Harriott, J., & Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*, *78*(2), 611–616.
- Hassabis, D., Kumaran, D., Vann, S. D., & Maguire, E. A. (2007). Patients with hippocampal amnesia cannot imagine new experiences. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *104*(5), 1726-1731.
- Holmes, E. A., & Matthews, A. (2010). Mental imagery in emotion and emotional disorders. *Clinical Psychology Review*, *30*(3), 349-362.
- Jaffe, E. (2013). Why wait? The science behind procrastination. *Observer*, *26*, 12–16.
- Jason, L. A., Schade, J., Furo, L., Reicher, A., & Brickman, C. (1989). Time orientation: Past, present, and future perceptions. *Psychological Reports*, *64*(3c), 1199-1205.
- Jermann, F., Van der Linden, M., D'Acromont, M., & Zermatten, A. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ) confirmatory factor analysis and psychometric properties of the french translation. *European Journal of Psychological Assessment*, *22*(2), 126–131.

- Johnson, M. K., Foley, M. A., Suengas, A. G., & Raye, C. L. (1988). Phenomenal characteristics of memories for perceived and imagined autobiographical events. *Journal of Experimental Psychology: General*, *117*(4), 371-376.
- Jones, J. M., Banicky, L., Lasane, T., & Pomare, M. (1996). *The temporal orientation scale*. Unpublished measure available from T. Lasane, Dept. of Psychology, St. Mary's College, St. Mary's City, MD, 20618.
- Kasper, G. (2004). *Tax procrastination : Survey finds 29% have yet to begin taxes. Fear of Negative Outcome Sited as Number One Reason For Delay*. Consulté le 10 février 2014 : <http://www.prweb.com/releases/2004/3/prweb114250.htm>.
- King, M., & Bruner, G. (2000). Social desirability bias: A neglected aspect of validity testing. *Psychology and Marketing*, *17*(2), 79–103.
- Knaus, W. (2000). Procrastination, blame, and change. *Journal of Social Behavior and Personality*, *15*(5), 153-166.
- Kotler, S. (2009). Escape artists. *Psychology Today*, *42*(5), 72-79.
- Krause, K., & Freund, A. M. (2013). Delay or procrastination – A comparison of self-report and behavioral measures of procrastination and their impact on affective well-being. *Personality and Individual Differences*, *63*, 75-80.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, *20*(4), 474-495.
- Lay, C. H. (1990). Working to schedule on personal projects: An assessment of person-project characteristics and trait procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, *5*(3), 91-103.
- Lay, C. H., & Silverman, S. (1996). Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior. *Personality and Individual Differences*, *21*(1), 61-67.
- Lay, C. H., & Brokenshire, R. (1997). Conscientiousness, procrastination, and person-task characteristics in job searching by unemployed adults. *Current Psychology*, *16*(1), 83-96.
- MacLeod, A. K., & Byrne, A. (1996). Anxiety, depression, and the anticipation of future positive and negative experiences. *Journal of Abnormal Psychology*, *105*(2), 286.
- Mann, L. (1982). *Decision-making questionnaire*. Unpublished manuscript. Flinders University of South Australia.
- McCown, W., & Johnson, J. (1989). *Validation of the adult inventory of procrastination*. Scale published in J. R. Ferrari, J. Johnson, & W. McCown, *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York : Plenum Press.

- McCown, B., Blake, I. K., & Keiser, R. (2012). Content analyses of the beliefs of academic procrastinators. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 213-222.
- McCrea, S. M., Liberman, N., Trope, Y., & Sherman, S. J. (2008). Construal level and procrastination. *Psychological Science*, 19(12), 1308-1314.
- Milgram, N. A. (1991). Procrastination. In R. Dulbecco (Ed.), *Encyclopedia of human biology* (Vol. 6, pp. 149-155). New York : Academic Press.
- Neenan, M. (2008). Tackling procrastination: An REBT perspective for coaches. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 26(1), 53-62.
- Nigro, G., & Neisser, U. (1983). Point of view in personal memories. *Cognitive Psychology*, 15(4), 467-482.
- O'Brien, W. K. (2002). *Applying the transtheoretical model to academic procrastination*. Unpublished doctoral dissertation, University of Houston.
- O'Donoghue, T., & Rabin, M. (1999). Incentives for procrastinators. *Quarterly Journal of Economics*, 114(3), 769-816.
- Okuda, J., Fujii, T., Ohtake, H., Tsukiura, T., Tanji, K., Suzuki, K., Kawashima, R., Fukuda, H., Itoh, M., & Yamadori, A. (2003). Thinking of the future and past: The roles of the frontal pole and the medial temporal lobes. *NeuroImage*, 19(4), 1369-1380.
- Orbell, S., & Sheeran, P. (2000). Motivational and volitional processes in action initiation: A field study of the role of implementation intentions. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(4), 780-797.
- Owens, A. M., & Newbegin, I. (1997). Procrastination in high school achievement: A causal structural model. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(4), 869-887.
- Pychyl, T. A., & Flett, G. L. (2012). Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 203-212.
- Rebetez, M. M., Rochat, L., Gay, P., & Van der Linden, M., Validation of a french version of the pure procrastination scale (PPS), *Comprehensive Psychiatry* (2014).
- Rice, H. J., & Rubin, D. C. (2009). I can see it both ways: First-and third-person visual perspectives at retrieval. *Consciousness and Cognition*, 18(4), 877-890.
- Ross, M., & Wilson, A. E. (2002). It feels like yesterday: Self-esteem, valence of personal past experiences, and judgments of subjective distance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(5), 792-803.

- Rubin, D. C., Schrauf, R. W., & Greenberg, D. L. (2003). Belief and recollection of autobiographical memories. *Memory and Cognition*, *31*(6), 887–901.
- Saposnik, G. (2009). Acute stroke management: Avoiding procrastination, the best way to optimize care delivery. *European Journal of Neurology*, *16*(12), 1251–1252.
- Schacter, D. L., & Addis, D. R. (2007). The cognitive neuroscience of constructive memory: Remembering the past and imagining the future. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B: Biological Sciences*, *362*(1481), 773–786.
- Schacter, D. L., Addis, D. R., & Buckner, R. L. (2008). Episodic simulation of future events. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1124*(1), 39–60.
- Schouwenburg, H., & Lay, C. (1995). Trait procrastination and the big-five factors of personality. *Personality and Individual Differences*, *18*(4), 481–490.
- Schouwenburg, H. (2004). Procrastination in academic settings: General introduction. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 3–17). Washington, DC: American Psychological Association.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, *99*(1), 12–25.
- Senécal, C., Lavoie, K., & Koestner, R. (1997). Trait and situational factors in procrastination: An interactional model. *Journal of Social Behavior and Personality*, *12*(4), 889–903.
- Silver, M., & Sabini, J. (1981). Procrastinating. *Journal for the Theory of Social Behavior*, *11*(2), 207–221.
- Simpson, W. K., & Pychyl, T. A. (2009). In search of the arousal procrastinator: Investigating the relation between procrastination, arousal-based personality traits and beliefs about procrastination motivations. *Personality and Individual Differences*, *47*(8), 906–911.
- 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.
- Sirois, F. M. (2004). Procrastination and counterfactual thinking: Avoiding what might have been. *British Journal of Social Psychology*, *43*(2), 269–286.
- 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., & Tosti N. (2012). Lost in the moment ? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 237-248.
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115-127.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. (1994). Procastination assessment scale-students (PASS). In J. Fischer & K. Corcoran (Eds.), *Measure for clinical practice* (Vol. 2, pp. 446- 452). New York : The Free Press.
- Specter, M. H., & Ferrari, J. R. (2000). Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 197–202.
- Steel, P. (2002). *The measurement and nature of procrastination*. Unpublished PhD, University of Minnesota, Minneapolis.
- 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. (2009). *The susceptibility to temptation scale*. Unpublished manuscript, University of Calgary.
- 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. *European Journal of Personality*, 27(1), 51-58.
- Strathman, A., Gleicher, F., Boninger, D. S., & Edwards, C. S. (1994). The consideration of future consequences: Weighing immediate and distant outcomes of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(4), 742-752.
- Stöber, J. (2000). Prospective cognitions in anxiety and depression: Replication and methodological extension. *Cognition and Emotion*, 14(5), 725-729.
- Stöber, J. (2001). The social desirability scale-17 (SDS-17): Convergent validity, discriminant validity, and relationship with age. *European Journal of Psychological Assessment*, 17(3), 222-232.
- Suddendorf, T., & Corballis, M. C. (1997). Mental time travel and the evolution of the human mind. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 123(2), 133-167.
- Suddendorf, T., & Corballis, M. C. (2007). The evolution of foresight: What is mental time travel and is it unique to humans? *Behavioral and Brain Sciences*, 30(03), 299-351.

- Suddendorf, T., & Busby, J. (2003). Mental time travel in animals? *Trends in Cognitive Sciences*, 7(9), 391-396.
- Suddendorf, T., & Busby, J. (2005). Making decisions with the future in mind: Developmental and comparative identification of mental time travel. *Learning and Motivation*, 36(2), 110-125.
- Szpunar, K. K., Watson, J. M., & McDermott, K. B. (2007). Neural substrates of envisioning the future. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(2), 642-647.
- Taylor, S. E., & Schneider, S. K. (1989). Coping and the simulation of events. *Social Cognition*, 7(2), 174-194.
- Taylor, S. E., Pham, L. B., Rivkin, I. D., & Armor, D. A. (1998). Harnessing the imagination: Mental simulation, self-regulation, and coping. *American Psychologist*, 53(4), 429-439.
- 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.
- Trope, Y., & Liberman, N. (2003). Temporal construal. *Psychological Review*, 110(3), 403-421.
- Tulving, E. (1985). Memory and consciousness. *Canadian Psychologist*, 26(1), 1-12.
- Tulving, E. (2002). Episodic memory: From mind to brain. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 1-25.
- Vallacher, R. R., & Wegner, D. M. (1987). What do people think they're doing? Action identification and human behavior. *Psychological Review*, 94(1), 3-15.
- van Beek, W., Berghuis, H., Kerkhof, A., & Beekman, A. (2011). Time perspective, personality and psychopathology: Zimbardo's time perspective inventory in psychiatry. *Time and Society*, 20(3), 364-374.
- van de Mortel, T. F. (2008). Faking it: Social desirability response bias in selfreport research. *Australian Journal of Advanced Nursing*, 25(4), 40-48.
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1401-1418.
- Wheeler, M. A., Stuss, D. T., & Tulving, E. (1997). Toward a theory of episodic memory: The frontal lobes and auto-noetic consciousness. *Psychological Bulletin*, 121(3), 331-354.

- Williams, J. M. G., Ellis, N. C., Tyers, C., Healy, H., Rose, G., & MacLeod, A. K. (1996). The specificity of autobiographical memory and imageability of the future. *Memory and Cognition*, *24*(1), 116-125.
- Wilson, B. A., & Nguyen, T. D. (2012). Belonging to tomorrow: An overview of procrastination. *International Journal of Psychological Studies*, *4*(1), 211-217.
- Worthley, D. L., Cole, S. R., Esterman, A., Mehaffey, S., Roosa, N. M., Smith, A., Turnbull, D., & Young, G. P. (2006). Screening for colorectal cancer by faecal occult blood test: Why people choose to refuse. *Internal Medicine Journal*, *36*(9), 607–610.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, *77*(6), 1271-1288.

Annexes

Annexe I : Feuille de consentement

RECHERCHE	
Procrastination et projection dans le futur	
Responsable(s) du projet de recherche :	Prof. M. Van der Linden ; M. Rebetez (assistante)

(Dans ce texte, le masculin est utilisé au sens générique ; il comprend aussi bien les femmes que les hommes.)

CONSENTEMENT DE PARTICIPATION À LA RECHERCHE

Information aux participants

- Engagement du chercheur (voir ci-après)
- Objectifs généraux de la recherche : L'objectif de la présente recherche vise à mieux comprendre pourquoi nous avons tendance à remettre les choses au lendemain.
- Procédure : Au cours de l'expérience, les participants seront amenés à exécuter une tâche de laboratoire, et à remplir quelques questionnaires.
- Protection des données (mesures d'archivage/destruction des données) : Les données seront archivées et conservées dans une armoire fermée à clé durant dix ans, puis seront détruites. L'anonymat est garanti durant tout le processus.
- Avantages et bénéfices pour les participants : Pas de bénéfice direct.
- Inconvénients et risques éventuels pour les participants : aucun.
- Durée du projet : novembre 2012 à août 2014.
- Durée des expériences et des pauses (bloc d'expériences et durée minimale des pauses s'il y a lieu) : 30 à 45 minutes environ (avec pause).
- Accès aux résultats de la recherche : Une description des hypothèses et des objectifs de la recherche sera fournie à chaque participant à la fin de la session. En outre, les participants sont invités à prendre contact avec Marie Rebetez (coordonnées ci-dessous) dès septembre 2014 afin de prendre connaissance des résultats.
- Personne(s) à contacter : Marie Rebetez ; 022/379 93 44 ; Marie.Rebetez@unige.ch

Sur la base des informations qui précèdent, je confirme mon accord pour participer à la recherche « Procrastination et projection dans le futur », et j'autorise :

- l'utilisation des données à des fins scientifiques et la

 OUI

 NON

publication des résultats de la recherche dans des revues ou livres scientifiques, étant entendu que les données resteront anonymes et qu'aucune information ne sera donnée sur mon identité ;

- l'utilisation des données à des fins pédagogiques (cours et séminaires de formation d'étudiants ou de professionnels soumis au secret professionnel). OUI NON

J'ai choisi volontairement de participer à cette recherche. J'ai été informé-e du fait que je peux me retirer en tout temps sans fournir de justifications et que je peux, le cas échéant, demander la destruction des données me concernant.

Prénom Nom	Date	Signature

ENGAGEMENT DU CHERCHEUR

L'information qui figure sur ce formulaire de consentement et les réponses que j'ai données au participant décrivent avec exactitude le projet.

Je m'engage à procéder à cette étude conformément aux normes éthiques concernant les projets de recherche impliquant des participants humains, en application du *Code d'éthique concernant la recherche au sein de la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation* et des *Directives relatives à l'intégrité dans le domaine de la recherche scientifique et à la procédure à suivre en cas de manquement à l'intégrité* de l'Université de Genève.

Je m'engage à ce que le participant à la recherche reçoive un exemplaire de ce formulaire de consentement.

Prénom Nom	Date	Signature

Annexe II : Fiche personnelle

Fiche personnelle

Sujet N° : _____

Age : _____

Date : _____

Sexe : F H

Nombre d'années d'études (y compris l'école obligatoire) terminées et réussies :

Faculté/école :

Langue
maternelle :

Si vous n'êtes pas de langue maternelle française, quel est votre niveau de français :

faible

moyen

bon

Avez-vous déjà souffert de problèmes neurologiques (accident vasculaire cérébral, épilepsie, hémorragie cérébrale, tumeur au cerveau, traumatisme crânio-cérébral, commotion cérébrale, etc.) ?

oui non

Si oui,
lesquels :

Avez-vous déjà souffert et/ou souffrez-vous actuellement de problèmes psychiatriques ?

oui non

Si oui, lesquels (précisez quand et pendant combien de temps) :

Prenez-vous actuellement des médicaments (p.ex., antidépresseurs, anxiolytiques) ?

oui non

Si oui, lesquels et pour quelle raison :

Annexe III : Consigne générale et consigne de l'événement

1. Formulaire de consentement éclairé + fiche d'information personnelle
1. Tâche de projection mentale dans le futur
2. Questionnaires

- a. Donner la consigne générale (pour le 1^{er} mot seulement)
- b. Donner oralement le mot-indice et sa consigne (sans les parenthèses dès le 3^{ème} mot)
- c. Enregistrer le récit
- d. A la fin du récit, arrêter l'enregistreur et faire remplir les 3 feuilles de questions concernant le récit venant d'être généré
- e. Lorsque le participant a terminé de répondre aux 3 feuilles de questions, donner oralement le mot-indice suivant et sa consigne

Consigne générale

« Vous allez entendre 5 mots, l'un après l'autre, et vous devrez pour chaque mot imaginer un événement qui pourrait raisonnablement se produire dans votre futur.

Il est important que les événements que vous imaginez soient **précis et spécifiques**, c'est à dire qu'ils doivent se dérouler dans un lieu et à un moment précis. Il doit donc s'agir d'événements dont la durée est de quelques minutes à quelques heures et un jour tout au plus

et non pas d'événements qui s'étendent sur une période de plus d'un jour. *Par exemple, imaginer que vous allez partir en vacances en Italie l'été prochain ne constitue pas un événement suffisamment spécifique. Par contre, imaginer que vous allez faire votre baptême de plongée sous-marine lors de ces vacances constitue bien un événement spécifique.*

Essayez d'imaginer chaque événement comme si vous étiez en train de le vivre **avec le plus de détails sensoriels possible, visuels, olfactifs, gustatifs et auditifs**. Il n'y a pas de limite de temps ; l'important est que vous imaginiez les événements avec le plus de détails possible et que vous me décriviez ces détails. »

→ Dire au participant qu'il a la possibilité de fermer les yeux si ça peut l'aider.

→ S'assurer qu'il a bien compris (éventuellement répéter l'explication), puis continuer.

Consigne de l'action

« Je vous demande d'imaginer un événement futur qui concerne ce mot [*mots 1 – 5*]. Imaginez quelque chose de **spécifique** (un événement qui se déroule dans un lieu et un moment spécifiques et qui dure au maximum une journée). Décrivez la scène, **y compris des pensées et des émotions, avec un maximum de détails, en utilisant vos cinq sens** (notamment ce que vous voyez, ce que vous entendez, ce que vous ressentez). »

→ Demander au participant si quelque chose d'autre lui vient encore à l'esprit/s'il a quelque chose à ajouter.

→ Pour les questions, préciser qu'il peut prendre 1-2 min. pour avoir l'évènement bien en tête.

Annexe IV : Version adaptée du Memory Characteristics Questionnaire

Événement futur Famille/Fête/Travail/Voyage/Ami

Gardez l'évènement que vous avez imaginé à l'esprit et répondez aux questions suivantes en entourant le chiffre qui correspond le mieux aux caractéristiques de votre représentation de cet évènement futur. Pour chaque caractéristique, le chiffre 1 correspond au degré le plus faible de cette caractéristique, le chiffre 4 à un degré modéré, et le chiffre 7 au plus haut degré.

1. Ma représentation de cet événement futur est claire

1	2	3	4	5	6	7
pas du tout		un peu		assez		très

2. Ma représentation de cet événement futur comporte des détails visuels

1	2	3	4	5	6	7
pas du tout		un peu		beaucoup		énormément

3. Ma représentation de cet événement futur comporte des détails auditifs

1	2	3	4	5	6	7
pas du tout		un peu		beaucoup		énormément

4. Ma représentation de cet événement futur comporte d'autres détails sensoriels (olfactifs, gustatifs et/ou tactiles)

1	2	3	4	5	6	7
pas du tout		un peu		beaucoup		énormément

5. Ma représentation du lieu où cet événement se produit est

1	2	3	4	5	6	7
très vague		vague		claire		très claire

6. Ma représentation des personnes et objets impliqués dans cet évènements est

1	2	3	4	5	6	7
très vague		vague		claire		très claire

7. Ma représentation du moment de la journée où cet événement a lieu est

1	2	3	4	5	6	7
très vague		vague		claire		très claire

8. En imaginant cet événement, il me vient à l'esprit sous forme de mots

1	2	3	4	5	6	7
pas du tout		un peu		beaucoup		énormément

9. En imaginant cet événement, il me vient à l'esprit sous forme d'une scène cohérente (et non comme des éléments isolés)

1	2	3	4	5	6	7
pas du tout		un peu		beaucoup		tout à fait

10. En imaginant cet événement, je sens les émotions que je ressentirais s'il se produisait

1	2	3	4	5	6	7
pas du tout		vaguement		assez nettement		très nettement

11. En imaginant cet événement, je sens des émotions

-3	-2	-1	0	1	2	3
très négatives			pas d'émotion			très positives

12. En imaginant cet événement, j'ai le sentiment de vivre réellement l'expérience, « comme si j'y étais »

1	2	3	4	5	6	7
pas du tout		un peu		beaucoup		totalemment

13. En imaginant cet événement, j'ai l'impression d'aller dans le futur et de me retrouver au moment futur où cet événement se produirait

1	2	3	4	5	6	7
pas du tout		un peu		beaucoup		totalemnt

14. En imaginant cet événement, je me représente ce que je fais (mon comportement, mes gestes, ma posture, etc.)

1	2	3	4	5	6	7
pas du tout		vaguement		assez clairement		très clairement

15. En imaginant cet événement, je me représente ce que je dis

1	2	3	4	5	6	7
pas du tout		vaguement		assez clairement		très clairement

16. En imaginant cet événement, je me représente ce que je pense

1	2	3	4	5	6	7
pas du tout		vaguement		assez clairement		très clairement

17. Cet événement est important pour moi (par rapport à mes buts, mes valeurs, etc.)

1	2	3	4	5	6	7
pas du tout		un peu		assez		très

18. Cet évènement est

1	2	3	4	5	6	7
très désagréable		désagréable		agréable		très agréable

19. J'ai l'intention que cet évènement se réalise

1	2	3	4	5	6	7
pas du tout		un peu		assez		totalemnt

20. Si cet évènement ne se réalise pas, les conséquences seront

-3	-2	-1	0	1	2	3
très négatives			sans conséquence			très positives

21. J'ai déjà pensé à cet événement précédemment

1	2	3	4	5	6	7
jamais		quelques fois		souvent		très souvent

22. Selon moi, la probabilité que cet événement se produise est

1	2	3	4	5	6	7
très faible		faible		forte		très forte

23. Indiquez dans combien de temps pourrait se produire l'événement que vous imaginez (dans combien de jours, mois ou années) :

24. Les événements que nous imaginons peuvent nous sembler plus ou moins proches dans le temps (comme s'ils allaient se produire bientôt ou au contraire dans longtemps), indépendamment du moment où nous pensons qu'ils vont réellement se produire. Veuillez indiquer sur l'échelle ci-dessous votre sentiment subjectif de proximité par rapport à l'événement que vous avez imaginé.

Cet événement me paraît subjectivement

1	2	3	4	5	6	7
très proche		proche		éloigné		très éloigné

25. Lorsque nous imaginons un événement futur, nous pouvons visualiser la scène de deux manières différentes. Dans certains cas, nous voyons la scène *comme un observateur extérieur pourrait la voir*, c'est-à-dire que nous pouvons nous voir nous-mêmes dans l'événement. Dans d'autres cas, nous voyons la scène *à travers nos propres yeux*, c'est-à-dire que nous voyons la scène depuis le point de vue que nous aurions si nous vivions réellement l'événement.

Veuillez indiquer de quelle façon vous visualisez l'événement futur que vous avez imaginé :

1	2	3	4	5	6	7
totalem- ent à travers mes propres yeux				exté- rieur		totalem- ent d'un point de vue

Difficulté

Avez-vous trouvé la tâche difficile ?

1	2	3	4	5	6	7
très facile		facile		difficile		très difficile

Annexe V : Exemple de classement dans les catégories

DS SPA EP PEA
 La mer est très bleue, un peu plus loin on voit les vagues déferler. Il y a
 EP SPA SPA EP EP
 des palmiers derrière moi. Autour de moi il y a de gros coquillages et quelques personnes mais
 DS PEA DS
 il n'y a pas trop de monde. Il y a des gens qui nagent... heu... des jeunes, et quelques personnes
 PEA EP DS DS
 qui bronzent. Je vois aussi un bateau maintenant, un bateau de pêche local, en fait il a une voile,
 EP PEA EP SPA
 et il y a des gens qui remontent des filets. Et quelqu'un sur ma gauche fait un
 EP PEA DS
 barbecue, il fait cuire du poisson, je sens l'odeur ...

DS = descriptions sensorielles (6); SPA = références spatiales (4); EP = entités physiques (distinctes et uniques, i.e. à l'exclusion de la répétition des entités, 8 dans cet extrait) ; PEA = pensées/émotions/actions (5).

Annexe VI : Questionnaire PPS (procrastination)

Echelle PPS

Pour chacune des propositions suivantes, veuillez indiquer à quel degré elle vous correspond ou non. Si l'énoncé vous correspond **très rarement ou pas du tout** encerclez le chiffre **1**, s'il vous correspond **rarement** encerclez le chiffre **2**, s'il vous correspond **parfois** encerclez le chiffre **3**, s'il vous correspond **souvent** encerclez le chiffre **4** et s'il vous correspond **très souvent ou toujours** encerclez le chiffre **5**. Vous ne pouvez choisir qu'une seule réponse pour chaque énoncé.

	Très rarement ou pas du tout	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent ou toujours
Je reporte les décisions jusqu'à ce qu'il soit trop tard.	1	2	3	4	5
Même après avoir pris une décision, je repousse le moment où je vais l'appliquer.	1	2	3	4	5

Je perds beaucoup de temps sur des futilités avant d'arriver aux décisions finales.	1	2	3	4	5
A l'approche d'une échéance importante, je perds souvent du temps en faisant d'autres choses.	1	2	3	4	5
Je me rends compte que même les travaux qui n'exigent quasiment rien d'autre que de s'asseoir et de les faire sont rarement effectués avant plusieurs jours.	1	2	3	4	5
Je me retrouve souvent à effectuer des tâches que j'avais eu l'intention de faire plusieurs jours auparavant.	1	2	3	4	5
Je me dis sans cesse « je le ferai demain ».	1	2	3	4	5
Je remets généralement à plus tard le début d'un travail que je dois faire.	1	2	3	4	5
Je me retrouve souvent à manquer de temps.	1	2	3	4	5
Je n'arrive pas à faire les choses à temps.	1	2	3	4	5
Je ne suis pas très bon(ne) pour respecter les délais.	1	2	3	4	5

Annexe VII : Questionnaire CFC (Perspective temporelle)

CFC

Pour chacune des propositions suivantes, veuillez indiquer à quel degré elle s'applique à vous ou non. Encerchez la réponse qui vous semble la plus appropriée.

	Cette proposition				
	ne s'applique pas du tout à moi		s'applique tout à fait à moi		
1. Souvent, j'adopte un comportement particulier pour atteindre des objectifs qui ne se réaliseront peut-être pas avant des années.	1	2	3	4	5
2. Je n'agis que pour répondre à des préoccupations immédiates, en pensant que le futur s'arrangera de lui-même.	1	2	3	4	5
3. Mon comportement n'est influencé que par les conséquences immédiates de mes actes (dans les jours ou semaines qui suivent).	1	2	3	4	5
4. Je ne tiens généralement pas compte des mises en garde contre d'éventuels problèmes futurs car je pense que ces problèmes seront résolus avant d'avoir atteint un niveau critique.	1	2	3	4	5
5. Je pense qu'il n'est généralement pas nécessaire de faire des sacrifices dans le présent puisque je peux m'occuper des conséquences futures plus tard.	1	2	3	4	5
6. Je n'agis que pour répondre à des préoccupations immédiates, en pensant que je m'occuperai plus tard des problèmes qui surviendront éventuellement dans l'avenir.	1	2	3	4	5
7. Puisque mes actions quotidiennes ont des résultats précis, elles sont plus importantes pour moi qu'un comportement ayant des conséquences lointaines.	1	2	3	4	5

Annexe VIII : Questionnaire BIF (niveau d'identification de l'action)

BIF

Un comportement peut être identifié de différentes façons. Par exemple, une personne décrirait l'acte de dactylographier comme « écrire à la machine », tandis qu'une autre pourrait décrire ce comportement comme « appuyer sur des touches », ou encore « exprimer des pensées ». Dans ce test, nous nous intéressons à vos préférences personnelles au sujet de la manière dont un certain nombre de comportements devraient être décrits. Dans les pages qui suivent, vous trouverez des listes de différents comportements. Chaque comportement est suivi de deux choix possibles représentant deux manières différentes de le décrire.

Voici un exemple :

1. Etre en classe

a. Etre assis sur une chaise

b. Regarder au tableau

Votre tâche consiste à choisir l'identification, *a* ou *b*, qui, selon vous, décrit le mieux le comportement en question. Sachez qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Entourez simplement la lettre correspondant à l'énoncé que vous choisissez. Veillez, s'il vous plaît, à n'entourer qu'une seule description et à donner votre choix pour chaque comportement.

1. Lire

a. Suivre des lignes de caractères

b. Acquérir des connaissances

5. Mettre un poster

a. Décorer une pièce

b. Utiliser de l'adhésif ou des punaises

2. Se laver les mains**6. Nettoyer la maison**

- a. Respecter les règles d'hygiène
- b. Se savonner les mains

3. Cueillir une pomme

- a. Avoir quelque chose à manger
- b. Enlever une pomme d'une branche

4. Allumer un four

- a. Régler le thermostat
- b. Préparer un repas

9. S'occuper des plantes d'appartement

- a. Arroser des plantes
- b. Rendre une pièce agréable

10. Fermer une porte

- a. Mettre une clé dans la serrure
- b. Sécuriser la maison

11. Voter

- a. Influencer les élections
- b. Remplir un bulletin de vote

- a. Faire preuve de propreté
- b. Passer l'aspirateur

7. Aménager un bureau

- a. Disposer des meubles
- b. Organiser un espace de travail

8. Payer la facture de téléphone

- a. Rester en contact avec le monde extérieur
- b. Dépenser une certaine somme d'argent

16. Pratiquer la natation

- a. Faire des mouvements dans l'eau
- b. Se maintenir en forme

17. Parler à un enfant

- a. Apprendre quelque chose à un enfant
- b. Utiliser des mots simples

18. Rouler à vélo

- a. Pédaler
- b. Se rendre quelque part

12. Grimper à un arbre

- a. Avoir une belle vue
- b. S'accrocher aux branches

13. Se brosser les dents

- a. Prévenir les caries
- b. Agiter une brosse dans sa bouche

14. Saluer quelqu'un

- a. Dire le mot « bonjour »
- b. Manifester de la sympathie

15. Manger

- a. Se nourrir
- b. Mâcher et avaler

19. Consulter sa montre

- a. Lever le poignet
- b. Arriver à l'heure

20. Ouvrir une fenêtre

- a. Aérer la pièce
- b. Tirer le battant vers soi

21. Aller au cinéma

- a. Regarder un film
- b. Passer un bon moment entre amis

22. Parler

- a. Produire des sons
- b. Exprimer des idées

23. Trier les déchets

- a. Contribuer au respect de l'environnement
- b. Jeter les détritux dans les poubelles adéquates

Ce test vous a-t-il semblé difficile ?

1	2	3	4
pas du tout difficile	un peu difficile	difficile	très difficile

Annexe IX : Questionnaire CERQ (régulation émotionnelle)

CERQ

Tout le monde se trouve un jour ou l'autre confronté à des événements négatifs ou désagréables et chacun y réagit à sa façon. En répondant aux questions suivantes, on vous demande ce que vous pensez généralement lorsque vous vivez des événements négatifs ou désagréables.

"Lorsque je vis des événements négatifs ou désagréables..."

	Presque jamais	Parfois	Régulière- ment	Souvent	Presque toujours
1. J'ai le sentiment que je suis celui/celle à blâmer pour ce qui s'est passé.	1	2	3	4	5
2. Je pense que je dois accepter que cela se soit passé.	1	2	3	4	5
3. Je pense souvent à ce que je ressens par rapport à ce que j'ai vécu.	1	2	3	4	5
4. Je pense à des choses plus agréables que celles que j'ai vécues.	1	2	3	4	5
5. Je pense à la meilleure façon de faire.	1	2	3	4	5
6. Je pense pouvoir apprendre quelque chose de la situation.	1	2	3	4	5
7. Je pense que tout cela aurait pu être bien pire.	1	2	3	4	5
8. Je pense souvent que ce que j'ai vécu est bien pire que ce que d'autres ont vécu.	1	2	3	4	5
9. J'ai le sentiment que les autres sont à blâmer pour ce qui s'est passé.	1	2	3	4	5
10. J'ai le sentiment que je suis responsable de ce qui s'est passé.	1	2	3	4	5

11. Je pense que je dois accepter la situation.	1	2	3	4	5
12. Je suis préoccupé(e) par ce que je pense et ce que je ressens concernant ce que j'ai vécu.	1	2	3	4	5
13. Je pense à des choses agréables qui n'ont rien à voir avec ce que j'ai vécu.	1	2	3	4	5
14. Je pense à la meilleure manière de faire face à la situation.	1	2	3	4	5
15. Je pense pouvoir devenir une personne plus forte suite à ce qui s'est passé.	1	2	3	4	5
16. Je pense que d'autres passent par des expériences bien pires.	1	2	3	4	5
17. Je repense sans cesse au fait que ce que j'ai vécu est terrible.	1	2	3	4	5
18. J'ai le sentiment que les autres sont responsables de ce qui s'est passé.	1	2	3	4	5
19. Je pense aux erreurs que j'ai commises par rapport à ce qui s'est passé.	1	2	3	4	5
20. Je pense que je ne peux rien changer à ce qui s'est passé.	1	2	3	4	5
21. Je veux comprendre pourquoi je me sens ainsi à propos de ce que j'ai vécu.	1	2	3	4	5
22. Je pense à quelque chose d'agréable plutôt qu'à ce qui s'est passé.	1	2	3	4	5
23. Je pense à la manière de changer la situation.	1	2	3	4	5
24. Je pense que la situation a aussi des côtés positifs.	1	2	3	4	5
25. Je pense que cela ne s'est pas trop mal passé en comparaison à d'autres situations.	1	2	3	4	5
26. Je pense souvent que ce que j'ai vécu est le pire qui puisse arriver à quelqu'un.	1	2	3	4	5
27. Je pense aux erreurs que les autres ont commises par	1	2	3	4	5

rapport à ce qui s'est passé.

28. Je pense qu'au fond je suis la cause de ce qui s'est passé.	1	2	3	4	5
29. Je pense que je dois apprendre à vivre avec ce qui s'est passé.	1	2	3	4	5
30. Je pense sans cesse aux sentiments que la situation a suscités en moi.	1	2	3	4	5
31. Je pense à des expériences agréables.	1	2	3	4	5
32. Je pense à un plan concernant la meilleure façon de faire.	1	2	3	4	5
33. Je cherche les aspects positifs de la situation.	1	2	3	4	5
34. Je me dis qu'il y a pire dans la vie.	1	2	3	4	5
35. Je pense continuellement à quel point la situation a été horrible.	1	2	3	4	5
36. J'ai le sentiment qu'au fond les autres sont la cause de ce qui s'est passé.	1	2	3	4	5

Annexe X : Tableau des analyses descriptives

Tableau I

Analyses descriptives

	Nombre d'obs.	Moyenne	Ecart- type	Minimum	Maximum
Age	103	23.165	3.936	18.000	35.000
Nombre d'années d'études	103	15.558	2.624	11.000	25.000
Spécificité	103	68.738	30.508	0.000	100.000
Caractéristiques qualitatives (hétéro-évaluées)	103	10.079	4.716	1.575	25.725
Caractéristiques qualitatives (auto-évaluées)	103	4.332	0.777	2.554	6.769
Conscience autoéotique	103	4.470	1.070	2.000	7.000
Probabilité perçue	103	5.600	0.860	3.400	7.000
Distance subjective	103	3.584	1.036	1.000	6.200
Perspective visuelle	103	3.148	1.487	1.000	7.000
PPS	103	3.046	0.835	1.182	4.909
BIF	103	0.645	0.179	0.087	1.000
CFC	103	3.460	0.739	1.714	5.000
CERQ	103	2.458	0.580	1.375	4.313

Annexe XI : Tableau Anova des deux clusters

Tableau IV

ANOVA des deux clusters (méthode K-means)

	Cluster		Erreur		F	Sig.
	Carré moyen	ddl	Carré moyen	ddl		
Score Z: Spécificité	5.383	1	.957	101	5.627	.020
Score Z: Caractéristiques qualitatives (auto-évaluées)	28.492	1	.728	101	39.149	.000
Score Z: Conscience autonoétique	22.202	1	.790	101	28.101	.000
Score Z: Probabilité perçue	29.226	1	.721	101	40.562	.000
Score Z: Distance subjective	26.206	1	.750	101	34.920	.000
Score Z: Perspective visuelle	5.506	1	.955	101	5.764	.018
Score Z: PPS	16.983	1	.842	101	20.176	.000
Score Z: BIF	15.835	1	.853	101	18.562	.000
Score Z: CFC	15.733	1	.854	101	18.420	.000