



DÉJOUER LA PROCRASTINATION POUR RÉUSSIR ET SURVIVRE À VOS ÉTUDES

Une méthode scientifique basée sur l'approche d'acceptation et d'engagement (ACT)

Attendez-vous à la dernière minute pour effectuer vos travaux scolaires ?

Passez-vous trop de temps à visionner des téléseries ou à naviguer sur les réseaux sociaux au point où cela nuit à vos études ?

Avez-vous tendance à vous dire : « je serai plus en forme demain » ?

Si vous avez répondu par l'affirmative à l'une de ces questions, vous faites peut-être partie d'une majorité d'étudiants qui repousse inutilement les travaux au lendemain.

Écrit sur un ton humoristique et chaleureux par trois experts en psychologie, ce guide pratique s'adresse aux étudiants de niveau collégial et universitaire ainsi qu'aux intervenants qui gravitent autour d'eux. Il propose une approche innovante et concrète basée sur les plus récentes découvertes scientifiques : la thérapie d'acceptation et d'engagement ou « ACT ».

Ce guide vous apprendra à :

- Découvrir vos valeurs et réfléchir sur vos objectifs de vie.
- Vous défaire de l'emprise de certaines pensées négatives.
- Mieux accepter les ressentis difficiles reliés aux études.
- Vous ancrer dans le moment présent, notamment grâce à la méditation de pleine conscience.
- Passer à l'action pour atteindre vos buts et persévérer dans l'adversité.

Frédéric Dionne, Joël Gagnon et Guillaume Raymond

Directrice de collection **Nadia Rousseau**

2020 | 120 pages

Collection Éducation - Intervention

978-2-7605-5385-9 **22,00 \$** PAPIER

978-2-7605-5386-6 **17,99 \$** PDF

978-2-7605-5387-3 **17,99 \$** EPUB



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION

1. Un guide d'autogestion (*self-help*), ça peut être pratique dans le parcours scolaire
2. Éviter de remettre à demain la chance de vaincre enfin sa procrastination
3. Une approche scientifique
4. Une petite histoire de l'ouvrage
5. Comment utiliser ce livre ?
6. Un programme progressif et pas-à-pas

CHAPITRE 1 Mieux comprendre sa procrastination

1. Procrastiner ou prioriser ?
2. Évaluer son niveau de procrastination
3. Quelle est l'ampleur de ma procrastination ?
4. Un comportement humain et universel
5. Le coût de la procrastination
6. Un comportement appris
7. Essayer quelque chose de nouveau et de différent

CHAPITRE 2 Développer une plus grande souplesse dans ses études

1. L'ACT, une approche qui parle
2. La procrastination, reflet d'un manque de souplesse
3. L'ACT, une approche efficace pour comprendre et traiter la procrastination
4. Un effet « boule de neige »
5. Un exercice afin de développer sa souplesse psychologique

CHAPITRE 3 Donner du sens à ses études

1. Qu'est-ce qu'une valeur ?
2. Les grandes sphères de vie
3. Chercher un sens à ses études

CHAPITRE 4 Aligner ses actions à ses valeurs

1. Le « point de choix » : un puissant outil d'observation
2. Qu'est-ce qu'une action engagée ?
3. Une méthode systématique pour s'engager dans l'action

CHAPITRE 5 S'ancrer dans le moment présent

1. Demeurer concentré sur la tâche malgré la difficulté
2. Qu'est-ce que la pleine conscience ?
3. Intégrer une pratique de méditation dans sa vie : connaître la base
4. Les outils de pleine conscience, un atout pour ses études

CHAPITRE 6 Prendre conscience de ses excuses et de ses modes de pensée

1. L'esprit du procrastinateur
2. Fusionner ou mordre à l'hameçon tendu par l'esprit
3. Qu'est-ce que la défusion ?

CHAPITRE 7 Accepter les émotions qui viennent avec les études

1. Les émotions à l'origine de la procrastination
2. Les émotions : bonnes ou mauvaises ?
3. Procrastiner pour échapper aux émotions difficiles
4. Quel type de relation entretenir avec ses émotions ?
5. Accueillir ses émotions et s'en servir comme tremplin

CHAPITRE 8 Interagir autrement avec soi-même

1. Les pièges de l'estime de soi
2. L'ajournement des tâches pour préserver sa valeur personnelle
3. L'autocompassion ou comment être un ami pour soi
4. Ne pas être ses pensées, mais celui qui les observe

CONCLUSION Persévérer dans l'adversité et maintenir sa souplesse

1. Le voyage menant à la réussite est un long trajet en autobus
2. Comment conserver sa souplesse pour le futur afin de garder le cap ?
3. Les habiletés en un coup d'œil
4. Que faire quand rien ne va plus ?
5. Appliquer les méthodes du livre pour réaliser ses rêves

AUTEURS

FREDÉRIK DIONNE, Ph. D., est psychologue clinicien et professeur-chercheur au Département de psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR). Ses intérêts de recherche portent sur l'évaluation d'interventions innovantes en psychologie.

JOËL GAGNON, Ph. D., est titulaire d'un doctorat en psychologie de l'UQTR et spécialiste dans l'étude des facteurs de risque associés à la procrastination et à la persévérance scolaire. Il effectue actuellement un stage postdoctoral à l'Université Laval dans le domaine de la santé connectée.

GUILLAUME RAYMOND est enseignant au Département de psychologie du Cégep Marie-Victorin à Montréal et doctorant (Ph. D.) en psychologie à l'UQTR. Sa thèse doctorale porte sur l'évaluation d'un programme d'autogestion par le Web pour diminuer la procrastination et favoriser l'engagement dans les études.

Financé par le
gouvernement
du Canada

Funded by the
Government
of Canada

Canada

SODEC

Québec



Distribution

Canada : Prologue inc.
Belgique : SOFEDIS / SODIS

France : SOFEDIS / SODIS
Suisse : Servidis SA



418 657-4399
puq@puq.ca



Presses
de l'Université
du Québec

50 ans
de savoir