



## Frédéric Dionne, Joël Gagnon et Guillaume Raymond

Directrice de collection **Nadia Rousseau**

2020 | 120 pages

Collection Éducation - Intervention

978-2-7605-5385-9 **19,00\$** PAPIER



# 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.

# 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