

Pour de plus amples renseignements sur la procrastination et un suivi de votre réussite, vous pouvez prendre rendez-vous au Service du cheminement scolaire au local C-226.



Médiagraphie et liens

- ¹ https://www.aide.ulaval.ca/files/content/sites/aide/files/files/reussite/Guide_Procrastination.pdf
- https://www.aide.ulaval.ca/cms/Accueil/Apprentissage_et_Reussite/Difficultes/Procrastination

La procrastination



« La procrastination est l'habitude de reporter inutilement à plus tard des tâches ou des activités. » ¹

La procrastination peut ...

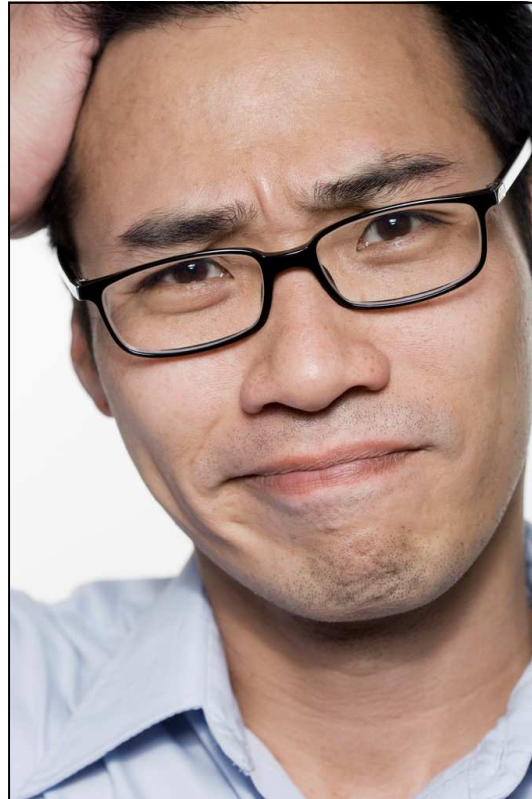
- ◇ Avoir des répercussions négatives sur vos **résultats scolaires**.
- ◇ Avoir des conséquences négatives sur votre **bien-être**.
- ◇ Engendrer du **stress inutile**.

La procrastination est la plupart du temps associée à un **sentiment de culpabilité** puisque les raisons qui nous poussent à retarder nos tâches ne sont pas valides...

Quelles sont les causes de la procrastination?

Vous pouvez être poussés à remettre à plus tard pour plusieurs raisons...

- ♦ L'anxiété d'évaluation.
- ♦ Le perfectionnisme.
- ♦ La difficulté à prendre des décisions.
- ♦ Un problème d'habitude.
- ♦ L'évitement de situations ennuyantes (matière moins intéressante à vos yeux).
- ♦ La crainte de l'inconnu.
- ♦ Etc.



Comment cesser cette mauvaise habitude?

- ♦ Planifiez votre travail (voir dépliant : Gestion du temps)
- ♦ Pensez à votre but et à votre motivation à faire cette tâche.
- ♦ Identifiez vos priorités.
- ♦ Entourez vous de personnes qui sont dans la même situation que vous.
L'étude en groupe peut être plus motivante.
- ♦ Trouvez un environnement propice à l'étude. S'il y a trop de distractions à la maison, essayer de faire vos travaux et votre étude à la bibliothèque par exemple.
- ♦ Divisez votre travail en petits objectifs dans un temps défini. Par exemple, il est plus encourageant d'avoir à travailler sur les points 1.1 et 1.2 d'un travail plutôt que de se dire : « Aujourd'hui, je travaille sur mon projet d'économie... »
- ♦ Fixez-vous des objectifs clairs.

Il est possible de surmonter ce phénomène. En gérant bien votre temps, en vous motivant face à la tâche, vous réduirez les périodes de procrastination.