



# Comment demeurer motivé·e et vaincre la procrastination dans ses études

Diane Aumond et Rosalie Morin  
Conseillères pédagogiques  
[reussir@uqo.ca](mailto:reussir@uqo.ca)

*Si tu savais,  
j'ai tellement  
de choses à faire...*



## Qu'est-ce que la procrastination?

- La procrastination vient d'un sentiment d'évitement.
- Souvent confondu avec la paresse



# Comment vaincre la procrastination

- Planifier
  - Inscrivez dans votre agenda papier ou sur Outlook les tâches à effectuer
  - Soyez précis (ex: Lect. Ch. 8 p. 240 à 250)
  - Fixez-vous de petits objectifs en morcelant la tâche (plus motivant)
- Arrêter de penser
  - Ces pensées envahissent votre esprit, ne vous rendant plus disponible à l'apprentissage
- Mettez de la couleur
  - Stimule le cerveau
- Profitez de vos moments de pauses
  - Plus aucune culpabilité
  - Temps de qualité
  - Reposant pour l'esprit
  - Augmente la motivation et ainsi diminue la procrastination
  - Accordez-vous des petites surprises 😊

# Inspirant

---

- Vidéo TED talk procrastination:  
<https://www.youtube.com/watch?v=arj7oStGLkU>



# Ressources

[La procrastination: cessez de remettre à plus tard \(ulaval.ca\)](http://ulaval.ca)



[Cinq conseils pour éviter la procrastination durant les études supérieures](#)  
[| Affaires universitaires](#)



[Petit guide de survie des étudiants - Comment vaincre la procrastination ?](#)  
[- Presses de l'Université de Montréal \(openedition.org\)](#)



[9 conseils pour arrêter de procrastiner | Procrastination \(kotplanet.be\)](#)



Soutien à  
l'apprentissage du  
CSIPU  
est là pour vous aider  
à trouver des  
stratégies pour vaincre  
la procrastination.

[reussir@uqo.ca](mailto:reussir@uqo.ca)