

Planifier ses activités

Surmonter la procrastination



Vous avez tendance à attendre à la dernière minute pour faire vos travaux, vos lectures, votre étude? Revoir votre organisation et vos méthodes d'étude et adopter une attitude gagnante peut s'avérer aidant pour ne pas vous épuiser. Voici quelques stratégies à explorer :

- Agir sur la tâche à faire en la rendant plus souple, plus agréable.
 - Envisagez des résultats atteignables, demandez de l'aide au besoin.
 - Faites un horaire hebdomadaire réaliste et inscrivez des périodes pour l'étude.
- Installez-vous dans un lieu qui favorise l'efficacité et la concentration.
 - Faites une liste des choses à faire par jour ou par semaine.
 - Priorisez les activités et choses à faire et rayez ce qui a été accompli à la fin de la journée.
 - Inscrivez les dates de remises de travaux et les examens sur un calendrier semestriel et épinglez-le sur un mur, bien en vue.
 - Divisez vos projets en petites parties et fixez des échéances pour chaque étape.
 - Utilisez un minuteur.
 - Utilisez de façon profitable les temps morts de la journée.
 - Identifiez vos principaux grugeurs de temps afin de ne pas laisser trop de place aux distractions.
 - Faites un plan de travail détaillé pour vos périodes d'études en incluant des pauses.
 - Privilégiez de courtes périodes d'étude et variez la matière.
 - Rangez vos dossiers et documents chaque jour.
 - Faites-vous un devoir de commencer à l'heure prévue et terminez ce que vous avez entrepris avant de commencer une autre tâche.
 - Identifiez vos peurs et trouvez des solutions réalistes.
 - Limitez vos activités pour être sûr de les réaliser et abaisser le niveau de stress.
 - Soyez positifs et sachez reconnaître vos réussites.
 - Préservez un équilibre de vie.

Les causes de la procrastination sont multiples. Surmonter cette difficulté peut représenter un défi de taille à cette période de l'année. Cependant, atteindre un objectif à la fois vous apportera satisfaction et vous permettra de terminer le trimestre sur une bonne note!

Marie-Claude Poirier, m.ps. et Pauline Leblanc, c.o.

Source : Université de Sherbrooke