

1. Record Nr.	UNINA9911072300003321
Autore	Dionne édérick
Titolo	Déjouer la Procrastination Pour Réussir et Survivre à Vos études : Une Méthode Scientifique Basée Sur l'approche d'acceptation et D'engagement (ACT)
Pubbl/distr/stampa	Quebec : , : Presses de l'Université du Québec, , 2020 ©2020
Edizione	[1st ed.]
Descrizione fisica	1 online resource (1 p.)
Altri autori (Persone)	GagnonJoël RaymondGuillaume
Soggetti	Procrastination Acceptance and commitment therapy
Lingua di pubblicazione	Francese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di contenuto	Couverture -- Page de titre -- Copyright -- Remerciements -- Liste des figures et des tableaux -- 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 ? -- 5.1. Témoignage -- 5.2. Ce que dit la science -- 5.3. Piste de réflexion -- 5.4. Exercice pratique -- 5.5. Fiche D'observation -- 5.6. Pour aller plus loin -- 6. Un programme progressif et pas-à-pas -- Chapitre 1: Mieux comprendre sa procrastination -- 1. Procrastiner ou prioriser ? -- PISTE DE RÉFLEXION -- 2. Évaluer son niveau de procrastination -- 3. Quelle est L'ampleur de ma procrastination ? -- 4. Un comportement humain et universel -- PISTE DE RÉFLEXION -- 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
Sommario/riassunto	Attendez-vous a la derniere minute pour effectuer vos travaux scolaires?Passez-vous trop de temps visionner des tseries ou naviguer

sur les réseaux sociaux au point où cela nuit 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 a une difficulté de procrastination, c'est-à-dire 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 :
- Découvrir vos valeurs et réfléchir sur vos objectifs de vie.
- Vous débarrasser de l'emprise de certaines pensées négatives.
- Mieux accepter les ressentis difficiles liés 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.

Fredrick Dionne est titulaire d'un doctorat en psychologie de l'Université du Québec Trois-Rivières. Psychologue clinicien et professeur-chercheur au Département de psychologie de cette même université, il est également formateur ACT reconnu par l'Association pour une science contextuelle et comportementale (ACBS); chercheur régulier au Groupe de Recherche et d'Intervention sur la Présence Attentive (GRIPA); directeur de l'Institut de formation en thérapie comportementale et cognitive (IFTCC) et auteur du livre *Librez-vous de la douleur par la méditation et l'ACT* aux Éditions Payot. Ses intérêts de recherche portent entre autres sur la thérapie d'acceptation et d'engagement, la pleine conscience et la procrastination académique.

Jol Gagnon est titulaire d'un doctorat en psychologie de l'Université du Québec Trois-Rivières. Sa thèse doctorale portait sur les bienfaits des actions engagées comme facteur de protection des comportements de procrastination chez les étudiants universitaires. Il effectue actuellement un stage postdoctoral à l'Université Laval dans le domaine de la santé connectée. Ses intérêts de recherche portent entre autres sur la mesure et l'évaluation de phénomènes psychologiques, l'étude des facteurs de risque et de protection de la persévérance scolaire ainsi que l'utilisation des nouvelles technologies pour améliorer la qualité et l'efficacité des services offerts aux étudiants.

Guillaume Raymond est professeur au Département de psychologie du Cégep Marie-Victorin et doctorant en psychologie clinique, profil recherche et intervention à l'Université du Québec Trois-Rivières. Sa thèse doctorale porte sur l'évaluation d'un programme d'intervention autoadministrée basé sur le Web pour diminuer la procrastination scolaire et favoriser l'engagement scolaire.
