

1. Record Nr.	UNINA9911072410303321
Autore	Dionne Frederick
Titolo	Déjouer la procrastination pour réussir et survivre à vos études : Une méthode scientifique basée sur l'approche d'acceptation et d'engagement (ACT) // Frederick Dionne, Joel Gagnon, Guillaume Raymond
Pubbl/distr/stampa	Quebec, Quebec : , : Presses de l'Universite du Quebec, , [2020] ©[2020]
ISBN	9782760553859 276055385X 9782760553866 2760553868
Edizione	[1st ed.]
Descrizione fisica	1 online resource (124 pages)
Collana	Collection education intervention ; ; 51
Soggetti	Procrastination Motivation in education
Lingua di pubblicazione	Francese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di contenuto	Couverture -- Collection Education-Intervention -- Credits -- Remerciements -- Table des matieres -- Liste des figures et des tableaux -- Introduction -- 1. Un guide d'autogestion (self-help), ca peut etre pratique dans le parcours scolaire -- 2. Eviter de remettre a 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. Temoignage -- 5.2. Ce que dit la science -- 5.3. Piste de reflexion -- 5.4. Exercice pratique -- 5.5. Fiche d'observation -- 5.6. Pour aller plus loin -- 6. Un programme progressif et pas-a-pas -- Chapitre 1. Mieux comprendre sa procrastination -- 1. Procrastiner ou prioriser? -- 2. Evaluer son niveau de procrastination -- 3. Quelle est l'ampleur de ma procrastination? -- 4. Un comportement humain et universel -- 5. Le cout de la procrastination -- 6. Un comportement appris -- 7. Essayer quelque chose de nouveau et de different -- Chapitre 2. Developper une plus grande souplesse dans ses etudes -- 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? -- 1.1. Une direction vers laquelle guider ses actions -- 1.2. Une source de renforcement intrinsèque -- 1.3. Une pierre deux coups -- 1.4. Être en cohérence avec soi-même n'est pas toujours agréable -- 2. Les grandes sphères de vie -- 2.1. Les études et le travail -- 2.2. Les relations -- 2.3. Le développement personnel et la santé -- 2.4. Les loisirs -- 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? -- 2.1. Un acte de courage -- 2.2. Une façon de déjouer l'évitement -- 3. Une méthode systématique pour s'engager dans l'action -- 3.1. Établir les tâches à effectuer -- 3.2. Déterminer les priorités -- 3.3. Déterminer des buts concrets -- 3.4. Utiliser un minuteur -- 3.5. Éloigner les distracteurs externes -- 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? -- 2.1. Une attention portée volontairement sur un objet -- 2.2. Une conscience de l'instant présent -- 2.3. Une attention sans jugement -- 2.4. Une faculté qui se perfectionne avec de la pratique -- 3. Intégrer une pratique de méditation dans sa vie: connaître la base -- 4. Les outils de pleine conscience, un atout pour ses études -- 4.1. Se recentrer dans le présent avant une période d'étude -- 4.2. Prendre conscience de son souffle à plusieurs moments de la journée -- 4.3. Effectuer des «pauses en pleine conscience» -- Chapitre 6. Prendre conscience de ses excuses et de ses modes de pensée -- 1. L'esprit du procrastinateur -- 1.1. Inventer des excuses -- 1.2. Distordre le temps -- 1.3. Attendre le moment parfait -- 1.4. S'inquiéter de ne pas être à la hauteur -- 1.5. Se critiquer pour ses erreurs passées -- 2. Fusionner ou mordre à l'hameçon tendu par l'esprit -- 3. Qu'est-ce que la défusion? -- 3.1. «J'ai la pensée que...» -- 3.2. Remercier son esprit pour la pensée! -- 3.3. Chanter la pensée -- 3.4. Changer votre voix -- 3.5. Changer MAIS par ET -- 3.6. Ne pas écouter son esprit -- Chapitre 7. Accepter les émotions qui viennent avec les études -- 1. Les émotions à l'origine de la procrastination -- 1.1. La peur de l'échec -- 1.2. La colère et la frustration -- 1.3. L'ennui. 1.4. La honte et la culpabilité -- 1.5. La joie -- 2. Les émotions: bonnes ou mauvaises? -- 2.1. Être submergé par la vague -- 2.2. Être sous-stimulé par la tâche -- 2.3. Être propulsé vers l'avant -- 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 -- 5.1. Observer ses sensations physiques -- 5.2. Trouver les mots justes -- 5.3. Accueillir ses émotions -- 5.4. Se rappeler ses valeurs -- 5.5. Poser l'action juste! -- 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 -- 3.1. La pleine conscience -- 3.2. Le sentiment d'humanité commune: «Je souffre, donc je suis» -- 3.3. La bienveillance envers soi -- Conclusion. Perseverer dans l'adversité et maintenir sa souplesse -- 1. Le voyage menant à la réussite est un long trajet en autobus -- 1.1. Les craintes et les doutes: des voyageurs qui montent à bord -- 1.2. Arriver à la croisée des chemins -- 1.3. Des passagers turbulents prennent le contrôle -- 2. Comment conserver sa souplesse pour le futur afin de garder le cap? -- 2.1. Préciser la direction vers laquelle se diriger -- 2.2. Planifier un parcours à plusieurs destinations -- 2.3. Ne pas se

laisser distraire par ces passagers -- 2.4. «Ce sont des passagers, sans plus» -- 2.5. Emmener gentiment ces passagers a bon port -- 2.6. Se rappeler qui est le conducteur -- 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 -- Références -- Notices biographiques -- Dans la même collection -- Quatrième de couverture.
