

Stop à la procrastination : apprenez à rendre vos travaux à temps sans stress !

Conseil d'expert

Les études montrent que le fait de remettre à plus tard les travaux scolaires impacte négativement les notes scolaires. De plus, attendre la dernière minute augmente le stress et le sentiment de frustration. Certaines situations sont plus susceptibles d'engendrer de la procrastination, comme étudier pour un examen, terminer un long travail ou prendre des décisions difficiles.

Voici cinq conseils pour arrêter de procrastiner :

- 1. Priorisez :** identifiez vos objectifs à court et long terme. Commencez toujours par les tâches qui sont importantes et reliées à vos objectifs.
- 2. Motivez-vous :** cela permet de diminuer la procrastination. Favorisez la motivation à la tâche :
 - Soyez conscient des comportements qui mènent à la procrastination (p. ex. : regarder votre téléphone);
 - Développez des stratégies pour changer vos comportements (p. ex. : éloignez votre téléphone de votre vue);
 - Pensez aux conséquences positives de faire les choses sans attendre;
 - Gardez vos objectifs à court et long terme en tête pour augmenter votre motivation.
- 3. Gérez votre temps :** utilisez la technique pomodoro (alternance d'un temps de travail pendant 25 minutes et d'un temps de pause pendant cinq minutes).
- 4. Utilisez un outil de planification :** par exemple : un téléphone intelligent ou un agenda papier pour garder une trace de vos activités, plan de travail, rendez-vous.
- 5. Demandez de l'aide :** par exemple : rencontrez votre enseignant ou un autre étudiant pour vous aider à entamer un travail.