

DÉJOUER LA PROCRASTINATION AVEC L'ACT

ATELIER A1



Jeudi 12 décembre 2024



9h30 - 13h30 et 14h30 - 18h30



Maison de la Chimie, Paris 7e



INTERVENANT

Frédérick DIONNE

Psychologue, professeur titulaire et chercheur à UQTR (Canada)

Dr Frédérick Dionne (Ph. D) est psychologue, professeur titulaire et chercheur au département de psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), Canada. Il est également directeur de l'Institut de formation en thérapie comportementale et cognitive (IFTCC) et formateur ACT reconnu par l'Association for Contextual and Behavioral Science (ACBS).

Le Dr Dionne est notamment auteur du livre *Déjouer la procrastination pour réussir et survivre à vos études* aux Presses de l'Université du Québec (Dionne, Gagnon, et Raymond, 2020) et de plusieurs articles scientifiques sur le sujet. Malgré ces réalisations, le prof. Dionne a tendance à procrastiner. Allergique à la paperasse, ses échappatoires sont les échecs en ligne et le jardinage.

Au programme de cet atelier ...

Une personne sur cinq de la population générale souffre d'un problème de procrastination chronique. Cette problématique est associée à divers troubles de santé mentale (p.ex., anxiété, dépression, abus de substance), de la personnalité ou d'apprentissage.

La formation est basée sur le livre de Dionne, Gagnon et Raymond (2020) et Hayes, Strosahl et Wilson (2012). Elle présente également des études centrales du domaine également comme Gagnon et al. (2016), Steel (2007 et Wang et al. (2015).

Introduction

1. Évaluer le niveau de procrastination
 1. Procrastiner ou prioriser?
 2. Évaluer son niveau de procrastination
2. Développer une plus grande souplesse dans les études
 1. La procrastination, reflet d'un manque de souplesse
 2. Le rôle de l'évitement expérientiel
 3. Études scientifiques sur la théorie et l'intervention en ACT
3. Donner du sens aux études
 1. Qu'est-ce qu'une valeur?
 2. Les grandes sphères de vie
 3. Chercher un sens
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?
5. S'ancrer dans le moment présent

1. Demeurer concentré sur la tâche malgré la difficulté
2. Qu'est-ce que la pleine conscience?
3. Intégrer une pratique de méditation dans sa vie: connaître la base
4. Les outils de pleine conscience
6. Prendre conscience de ses excuses et de ses modes de pensée
 1. L'esprit du procrastinateur
 2. Qu'est-ce que la défusion?
7. Accepter les émotions qui viennent avec les études
 1. Les émotions à l'origine de la procrastination
 2. Les émotions: bonnes ou mauvaises?
 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
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
 4. Ne pas être ses pensées, mais celui qui les observe

Conclusion: persévérer dans l'adversité et maintenir sa souplesse

1. Comment conserver sa souplesse pour le futur afin de garder le cap?
2. Les habiletés en un coup d'œil
3. Que faire quand rien ne va plus?

Méthode ou stratégie pédagogique : Exposé magistral, exercices expérientiels, discussion en groupe, lecture préalable

Inscription à partir du 1er septembre 2024 ! Pas de préinscription possible

S'inscrire ↻

Avertissement/pré-requis

Références bibliographiques

Tarifs

	Early bird jusqu'au 31/10/2024	Entre le 1er et le 30 novembre 2024
Inscription personnelle (financement personnel)	290€	330€
Inscription Employeur/Tiers	455€	455€