

# EST-CE UNE FATALITÉ ?



La procrastination est la  
tendance d'un individu  
à postposer une tâche  
qu'il n'est pas dans son  
intérêt de reporter.

PRO  
GRA...  
QUOI ?

# AU SECOURS, JE PROCRASTINE !

PÔLE ACADÉMIQUE  
LIÈGE-LUXEMBOURG

POUR PLUS DE CONSEILS, PRENEZ CONTACT AVEC  
LE SERVICE D'AIDE À LA RÉUSSITE DE VOTRE ÉTABLISSEMENT



[www.poleliegellux.be](http://www.poleliegellux.be) | [info@polell.be](mailto:info@polell.be) | 04.366.56.20



<http://bit.ly/sar-uliege>



<http://bit.ly/sar-hech>



<http://bit.ly/sar-hel>



<http://bit.ly/sar-helmo>



<http://bit.ly/sar-henallux>



<http://bit.ly/sar-hepl>



<http://bit.ly/sar-hers>



<http://bit.ly/sar-stluc>



<http://bit.ly/sar-aca>



<http://bit.ly/cons-contact>

PROMOTION SOCIALE

Renseignez-vous auprès du secrétariat  
de votre établissement.



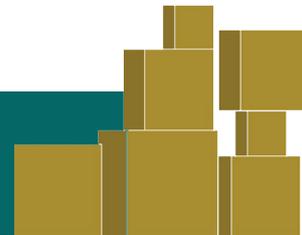
1

EN PRENDRE CONSCIENCE  
ET FAIRE FACE AU PROBLÈME

~~IMPROVISATION~~

ÉTABLIR UN PLAN  
D' ACTIONS ADAPTÉ

2



..... TÂCHES PRÉCISES À DÉFINIR

..... PRIORITÉS À FIXER

..... PLANIFICATION RÉALISTE

..... OBJECTIFS ATTEIGNABLES



3

SE METTRE AU TRAVAIL

SE MOTIVER AVEC UN BINÔME

ALLER À LA BIBLIOTHÈQUE OU SALLE D'ÉTUDE

DÉBUTER PAR UNE TÂCHE APPRÉCIÉE  
OU + SIMPLE

RÉFLÉCHIR  
AUX SOLUTIONS  
ADAPTÉES À  
VOS BESOINS

RESTER AU TRAVAIL

4



..... METTRE DE CÔTÉ LES DISTRACTEURS

..... DIRE NON AUX TENTATIONS

..... PRÉVENIR SON ENTOURAGE

RETROUVEZ  
TOUS LES  
CONSEILS EN  
VIDÉO

<http://bit.ly/videoprogra>

... ET EN ÊTRE FIER(E) !