# **Conseils pour contrer la procrastination**

1. **Décomposer chaque tâche en sous-tâches** et se faire une **liste à cocher** plus précise. Cela permet de voir plus clairement ses progrès.
2. **Établir la priorité** **des sous-tâches** : Mettre les plus critiques ou les plus urgentes en premier sur la liste. Si une tâche urgente est relativement simple à terminer, on peut la faire en premier pour avoir un sentiment d’accomplissement.
3. **Déterminer quand** chaque tâche sera réalisée (jour et moment de la journée).
4. **Utiliser une minuterie** pour gérer les pauses.
5. **Maximiser le temps** entre les cours en choisissant un objectif d’étude qui peut être fait en quelques minutes. En voici quelques exemples:
   * Étudier un graphique ou un diagramme
   * Mémoriser quelques mots de vocabulaire
   * Vérifier une définition
   * Formuler une question.
6. **Éliminer les distractions** lors de périodes de travail en réduisant son téléphone au silence ou en utilisant sa fonction « Ne pas déranger » ou « Concentration » sur l’iPhone.
7. **Utiliser** un bruit de fond apaisant comme ceux disponibles sur l'iPhone (*Accessibilité > Audio/visuel> Sons en arrière-plan*) ou [la pluie](https://www.rainymood.com/) sur son ordinateur. On peut aussi employer des bouchons d'oreille ou des écouteurs antibruit si on est facilement distrait.
8. **Prévoir une** activité agréable comme **récompense** après la réalisation d'un certain nombre de tâches.