

ENGLISH FOLLOWS

Bonjour à toutes et à tous,

Le comité étudiant souhaite vous partager un atelier qui pourrait intéresser plusieurs d'entre nous.

Déjouer la procrastination pour réussir dans vos études (Atelier en français)



22 mai 2026 à midi



Format webinaire Zoom



Durée : 90 minutes



Inscription gratuite requise

L'atelier abordera les mécanismes de la procrastination ainsi que des stratégies concrètes pour mieux gérer la motivation, l'évitement et l'organisation du travail académique.

Vous trouverez l'affiche de l'événement en pièce jointe.

Le comité étudiant CIRRELT-Montréal

Hello everyone,

The student committee would like to share an event that may be of interest to many of us.

Overcoming procrastination to succeed in your studies (workshop in French)



May 22, 2026 at noon



Zoom webinar format



Duration: 90 minutes



Free registration required

The workshop will cover the mechanisms behind procrastination as well as practical strategies to better manage motivation, avoidance, and academic workload organization.

You will find the event poster attached.

The student Committee CIRRELT-Montreal

Déjouer la procrastination pour réussir dans vos études

22 MAI 2026 À MIDI



Prof. Frédérick Dionne
Psychologue, PhD

Florence Ménard
BSc en psychologie

Atelier de 90 min
Format webinaire Zoom

INSCRIPTION GRATUITE REQUISE

Attendez-vous à la dernière minute pour effectuer vos travaux scolaires ?

Passez-vous trop de temps à visionner des séries télé ou à naviguer sur les réseaux sociaux au point où cela nuit à vos études ?

Avez-vous tendance à vous dire : « je serai plus en forme demain » ?

Si vous avez répondu par l'affirmative à l'une de ces questions, vous faites peut-être partie d'une majorité d'étudiant-e-s qui repousse inutilement les travaux au lendemain et qui utilise la procrastination.

La procrastination est une des problématiques les plus rapportées par les étudiant-e-s comme ayant un impact significatif sur leurs études. Pour vous aider à y faire face, nous offrons un atelier basé sur [l'approche d'acceptation et d'engagement](#).

Organisé par

Centre de Recherche en
Infectiologie Porcine et Avicole
Swine and Poultry Infectious
Diseases Research Center



CIRRELT

GRIL Groupe de recherche
interdisciplinaire en éducation
et en développement régional

Formation réalisée par le
Département de psychologie

UQTR



Université du Québec
à Trois-Rivières

Projet en collaboration avec



Observatoire sur la santé
mentale étudiante
en enseignement
supérieur