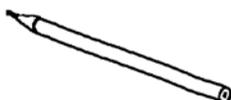
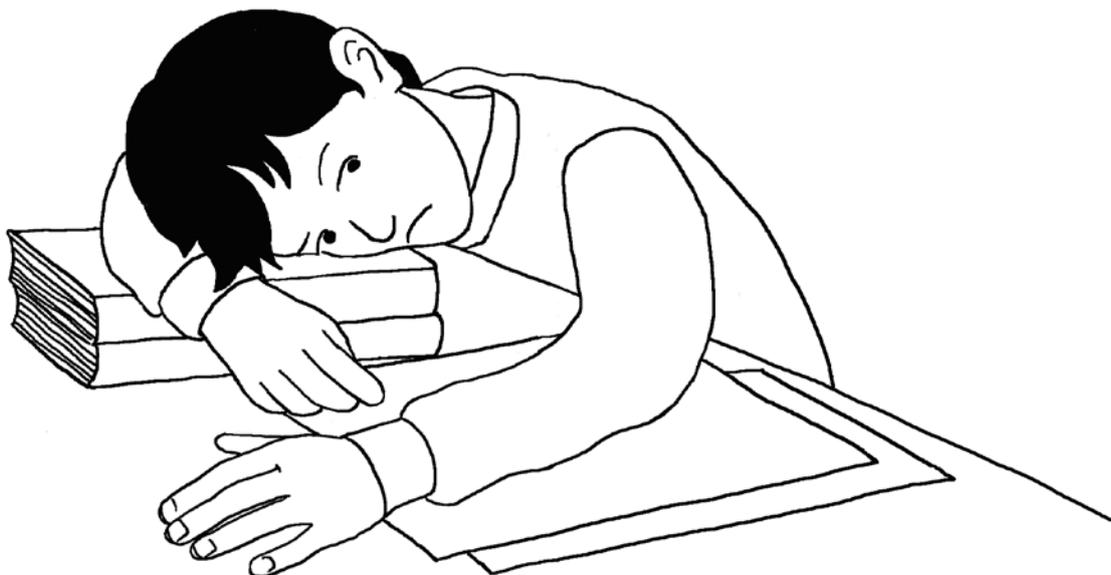


E10

Étape 10 : Et quand tu n'as vraiment pas envie...

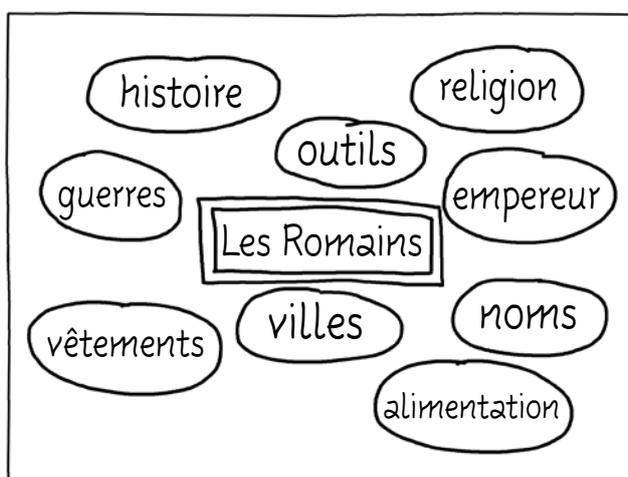
Parfois, on a envie de tout faire sauf d'étudier. Et pourtant, les devoirs doivent être faits ! Pour conclure, nous te proposons encore quelques astuces en vue d'augmenter un peu ta motivation. Bon courage !



- ▶ Examine à nouveau attentivement ton planning de travail pour aujourd'hui (voir les étapes 6 et 8 ci-dessus). As-tu établi ce plan de travail avec soin ? Commence-t-il par quelque chose que tu fais bien et que tu aimes faire ? Pour les travaux plus importants, as-tu défini des objectifs intermédiaires de manière à bien pouvoir les gérer ?
- ▶ Réfléchis à la raison pour laquelle tu n'es pas motivé. Es-tu triste, as-tu un problème ? As-tu peur de quelque chose à l'école ? Penses-tu ne pas pouvoir y arriver ? Tu devrais peut-être parler de tes sentiments avec quelqu'un qui te comprend. Ou bien encourage-toi en formulant consciemment des pensées positives, telles que « Je peux le faire », « Je vais essayer à nouveau et je vais y arriver ! » Toutefois, si tu n'as tout simplement pas envie de travailler maintenant, accorde-toi une pause ou envisage de reporter à titre exceptionnel le moment de faire tes devoirs.
- ▶ Si tu es régulièrement fatigué et que tu n'es pas motivé quand tu dois te mettre à tes devoirs, tu peux envisager de les faire à un autre moment. Tout le monde passe par des phases avec plus ou moins d'énergie dans une journée (la plupart des gens sont actifs de 16h à 18h ou 19h). Réfléchis à ce qui serait le meilleur moment pour toi.
- ▶ On peut également se motiver, en se cherchant un modèle. Il peut s'agir d'une personne célèbre (Albert Einstein, Mère Teresa ...). Mais ce peut aussi être une personne de ta classe ou quelqu'un que tu connais et qui t'impressionne. Ressembler à ce modèle serait formidable ! Cependant, sans travail, cela n'est pas possible – alors c'est parti !

- Tenir un carnet ou un journal d'apprentissage est une bonne idée. Tu y consignes chaque jour, à la fin de tes devoirs, ce que tu as ressenti pendant l'apprentissage et ce que tu ressens désormais. Lis ton journal d'apprentissage toutes les deux ou trois semaines, vois si cela t'apporte quelque chose sur ta manière d'apprendre, et réfléchis à ce que tu peux améliorer.
- Pour les sujets plus importants, il est utile de créer une affiche d'apprentissage. Cela t'aide à garder une vue d'ensemble. Assemble en les collant quatre feuilles au format A4 et écris au centre le titre de ton sujet (par exemple « Les Romains »). Dessine des cercles ou des carrés tout autour et écris à l'intérieur les sous-thèmes que tu dois connaître (vêtements, histoire, etc.). Colorie en jaune les cercles sur lesquels tu as déjà travaillé. Tu peux observer ta progression au fur et à mesure que les cercles deviennent jaunes. Voir également la technique d'apprentissage F 2.2 « Réaliser une affiche d'apprentissage ».

Exemple :



**Félicitations !
Ce programme
d'entraînement est
maintenant (presque)
terminé.**



Bravo d'avoir suivi ce programme d'entraînement jusqu'ici ! Tu as beaucoup appris et tu réalises maintenant de nombreuses choses comme les experts en apprentissage. Nous te souhaitons bon courage et beaucoup de succès dans ton apprentissage !

Si tu n'as pas (encore) tout effectué de manière approfondie, fais-le tout simplement maintenant. Tu verras, cela en vaut la peine !

Pour finir, voici un dernier exercice. Il t'aidera à repenser à l'ensemble, et à voir ce que tu pourrais améliorer.

Exercice 10 : Exercice final

Maintenant que tu as terminé ce programme d'entraînement – ce dont tu peux être fier –, repense à tout ce que tu as fait. À certaines étapes (1, 2, 4, 5 et 8), tu as pris des notes. Parcours-les à nouveau. Passe en revue tous les jours du programme d'entraînement en feuilletant à nouveau ces pages.

Réfléchis à ce qui suit en prenant quelques notes :

- Qu'as-tu appris durant ce programme, que sais-tu mieux faire qu'avant ?
- Qu'est-ce qui ne s'est pas très bien passé, que dois-tu améliorer ?
- Comment pourrais-tu améliorer ce qui ne s'est pas si bien passé ? Fais une suggestion !