

# Comment se mettre au travail et y rester ?



Sylviane Bachy

# Travaux issus du Groupe ADAPTE

Sylviane Bachy - Responsable du  
Centre de Didactique | Pôle  
académique de Bruxelles

## Comment se motiver et rester au travail ?

01 Objectifs

02 La ligne de la tentation

03 Comment résister ?

04 Les stratégies

## Au terme de cet atelier vous serez davantage capable

- 1 de prendre conscience de vos fonctionnements
- 2 d'identifier des stratégies pour se mettre au travail et y rester
- 3 confronter ses propres stratégies avec d'autres

Individuellement - 10 minutes

Ecrire sur des fiches ce qui peut vous empêcher de débuter une tâche ou vous en détourner une fois qu'elle est entamée

## 02 - La ligne de la tentation

Par groupe de 4-5 - 10 minutes

Lister les « tentations » et les reformuler au besoin

Supprimer les doublons

Ecrire lisiblement les tentations sur un document

## 02 - La ligne de la tentation

Se positionner par rapport aux « tentations »

Franchir la ligne si on est tenté par le distracteur

Discussion

## La ligne de la tentation (bilan)

Quand on prend conscience des éléments de distraction,  
on est davantage capable d'agir

# PHASE 1

Individuellement - 15 minutes

- Décrire une situation où vous avez été face à une vraie tentation et où vous êtes parvenus à résister ou décrire une situation où vous vous êtes attelés à une tâche que vous n'aviez pas envie de réaliser
- Type de tentation « résistée » ?
- Type de tâche que l'on n'a pas envie de faire ?
- Qu'est-ce qui fait que vous y êtes arrivé ?
- Qu'avez-vous ressenti pendant et après ?

## PHASE 2

Par groupe de 3-4 - 15 minutes

Epingler les stratégies qui ont permis de « résister »

Désigner un rapporteur

## PHASE 3

En plénière

Chaque rapporteur énonce les stratégies identifiées

Classement dans un tableau

# 03 - Comment résister ?

E			I		
R	E	T	A	M	E

## 6 catégories

- Exploitation des Ressources
- Contrôle de l'Environnement
- Structuration du Temps
- Déploiement Attentionnel
- Gestion de la Motivation
- Contrôle des Émotions

Appropriation personnelle - 5 minutes

Parmi ces stratégies, lesquelles pouvez-vous ajouter à votre répertoire ?

Dans quelle(s) situations pouvez-vous les mettre en œuvre ?

## 04 - Les stratégies

### Pour aller plus loin

Externes					Internes						
Ressources		Environnement		Temps		Attention		Motivation		Emotions	
Pour m'aider à réaliser la <b>synthèse</b> de mon cours, je m'arrange pour être entouré d'étudiants travailleurs.	1 2 3 4	Avant de <b>synthétiser</b> mon cours, j'aménage mon espace de travail pour m'y sentir bien.	1 2 3 4	Pour m'encourager à persévérer à <b>synthétiser</b> , je fais le point sur l'état d'avancement de mon travail.	1 2 3 4	Quand je synthétise mon cours et que je me mets à penser à autre chose, je réagis dès que je m'en aperçois et parviens à me concentrer à nouveau.	1 2 3 4	Quand je rencontre des difficultés à m'y mettre, je me lance un défi (par exemple : synthétiser X pages en une heure).	1 2 3 4	Quand je rencontre une difficulté ou que j'en ai marre lors de la réalisation de mes synthèses, j'imagine ma joie en cas de réussite et cela m'aide à continuer.	1 2 3 4
Face à une difficulté, j'ai le réflexe d'aller chercher ailleurs des informations complémentaires pour pouvoir poursuivre la réalisation de mes synthèses.	1 2 3 4	Avant de <b>synthétiser</b> mon cours, je rassemble tout le matériel dont j'aurai besoin pour avoir tout sous la main.	1 2 3 4	Lorsque je réalise mes synthèses, je me concentre pendant une période d'une heure au moins avant de faire une pause.	1 2 3 4	Quand je synthétise mon cours et que je me sens fatigué, j'arrive à me secouer pour retrouver mon attention.	1 2 3 4	Quand j'éprouve des difficultés à synthétiser, je pense au but lointain que je veux atteindre (obtenir un diplôme, exercer un métier...).	1 2 3 4	Quand je rencontre une difficulté ou que j'en ai marre de faire mes synthèses, j'imagine la déception de mes proches si je rate et cela m'aide à continuer.	1 2 3 4
Quand je rencontre une difficulté en réalisant mes <b>synthèses</b> , je la note (pour pouvoir la gérer par la suite auprès d'un prof ou d'un copain) et je continue alors à travailler.	1 2 3 4	Quand j'ai des difficultés à continuer de <b>synthétiser</b> , je change d'environnement de travail ou je réaménage mon espace de travail.	1 2 3 4	Je sélectionne des moments de grande forme intellectuelle pour <b>synthétiser</b> des parties difficiles.	1 2 3 4	Quand je réalise une synthèse et que j'entends un bruit qui me dérange, je me plonge dans ma bulle et je parviens à ne plus l'entendre.	1 2 3 4	Pour m'encourager à synthétiser, je me remémore l'utilité de cette tâche.	1 2 3 4	Pour me donner le courage de me mettre à synthétiser et y rester, je m'imagine en train d'essayer de répondre à l'examen en ne sachant rien.	1 2 3 4
Pour me donner le courage de réaliser la synthèse d'un chapitre rebutant et m'y tenir jusqu'au bout, je ne travaille pas seul, mais avec d'autres étudiants.	1 2 3 4	Pour me donner toutes les chances de terminer la synthèse que je souhaite réaliser, j'éteins mon GSM avant de commencer.	1 2 3 4	Je planifie mes moments de réalisation de synthèse en indiquant précisément ce que je compte synthétiser, ce qui me permet d'aller au bout de ce que j'ai prévu.	1 2 3 4			Pour me mettre au travail et y rester, je me promets une récompense que je m'octroierai après avoir atteint l'objectif.	1 2 3 4	Quand j'en ai marre de réaliser une synthèse, je continue malgré tout pour me prouver que j'ai de la volonté.	1 2 3 4

# Merci pour votre attention



Sylviane Bachy