

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

Externes				Internes					
Je demande à mes parents, amis, etc. de me rappeler de réaliser mes synthèses, lorsque j'ai tendance à m'investir dans d'autres activités qui m'intéressent plus.	1 2 3 4	Quand j'ai des difficultés à continuer à synthétiser mon cours, j'éloigne mon GSM.	1 2 3 4	J'attends souvent la dernière minute pour réaliser mes synthèses, car quand je me sens pressé par le temps, j'ai de l'énergie à revendre pour aller jusqu'au bout.	1 2 3 4	Si je ne termine pas la synthèse que j'avais prévu de réaliser, je supprime la récompense que je m'étais promise.	1 2 3 4	Pour m'encourager à terminer la synthèse que j'avais prévu de réaliser, j'imagine le stress que j'aurais si j'ai du retard dans mon travail.	1 2 3 4
Pour m'assurer de terminer ma synthèse (le chapitre, le cours), je prévois mon entourage de la durée nécessaire pour qu'ils m'encouragent à aller jusqu'au bout.	1 2 3 4	Pour éviter d'être distrait par les réseaux sociaux et me donner toutes les chances de terminer la synthèse que je souhaite réaliser, j'éteins mon ordinateur avant de commencer ou je me déconnecte de Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram....	1 2 3 4	J'anticipe le travail de synthèse de mon cours et je m'y mets bien à l'avance, car les réaliser à la dernière minute me stresse énormément.	1 2 3 4	Le désir d'être parmi les meilleurs me donne la force de continuer à réaliser mes synthèses, même quand j'en ai assez.	1 2 3 4	Pour me donner le courage de persévérer dans la réalisation de ma synthèse, je m'appuie sur la fierté que je ressentirais si j'arrive au bout de ce que j'avais prévu de faire.	1 2 3 4
		Quand j'ai des difficultés à continuer à synthétiser mon cours, je me déconnecte de Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram....	1 2 3 4	Pour me donner le courage de réaliser une synthèse, je planifie mentalement sa réalisation.	1 2 3 4	L'envie de bien maîtriser ma matière m'encourage à continuer à réaliser mes synthèses même quand j'en ai assez.	1 2 3 4	Pour me donner le courage de continuer à synthétiser mon cours, je pense aux moments de plaisir (sport, vacances...) dont je pourrai profiter par la suite.	1 2 3 4
		Pour me donner le courage de réaliser mes synthèses, je travaille avec un fond de musique instrumentale (qui ne me distrait pas).	1 2 3 4	Pour m'inciter à réaliser mes synthèses, je planifie par écrit les moments où je vais faire ce travail.	1 2 3 4	Je me motive à rester au travail en m'encourageant moi-même : « tu peux le faire ! ».	1 2 3 4	Lorsque je songe à abandonner de synthétiser, ma fierté personnelle m'empêche de baisser les bras.	1 2 3 4

Externes				Internes						
			Pour me permettre de réaliser mes synthèses jusqu'au bout, je m'octroie de temps en temps une petite pause.	1 2 3 4			En cas de difficulté pour synthétiser, je me centre d'abord sur une plus petite partie de matière, cela me motive, car je trouve alors la tâche plus accessible.	1 2 3 4	La peur de l'échec me pousse à me mettre à réaliser mes synthèses et à rester au travail.	1 2 3 4
			Pour m'inciter à me mettre à réaliser ma synthèse, je me fixe un objectif en termes de nombre de pages que je souhaite synthétiser.	1 2 3 4					Pour me donner le courage de réaliser ma synthèse jusqu'au bout, j'anticipe le plaisir de barrer dans mon planning la tâche réalisée.	1 2 3 4
			Pour m'inciter à me mettre à réaliser ma synthèse, je me fixe un objectif en termes de temps que je souhaite consacrer à cette tâche.	1 2 3 4						
Total sur 24		Total sur 32	Total sur 44		Total sur 12		Total sur 36		Total sur 40	

Nous vous demandons de vous situer le plus fidèlement possible sur une échelle de « presque jamais » à « le plus souvent » en imaginant, pour chaque proposition, que vous devez réaliser une synthèse, un exercice ou mémoriser. Les phrases du tableau reprennent l'exemple pour une synthèse.

**Presque jamais = 1**  
**Rarement = 2**  
**Fréquemment = 3**  
**Le plus souvent = 4**

Entourez la valeur  
Faites le total