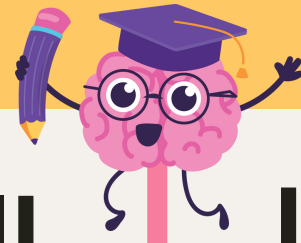


COMMENT SE MOTIVER POUR APPRENDRE ?

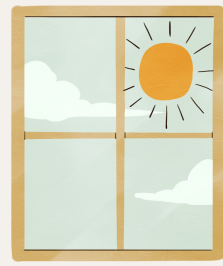


FIXER DES PLAGES DE TRAVAIL

Se fixer des plages de travail « à fond » durant vingt minutes (programmées sur un minuteur), intercalées de 5 minutes de pause. Quand on se déconcentre ou qu'on en a marre, raccourcir les plages de travail de vingt minutes à quinze, puis dix, et même cinq minutes. Enchaîner cinq minutes de travail et cinq minutes de pause jusqu'à accomplissement du travail.



L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL



On est plus motivé dans un endroit lumineux, aéré, où on se sent bien, sans écran ni aller-venues.

DÉPASSER LES BLOCAGES

Juste avant de commencer, pendant quelques secondes, se représenter les tâches à faire et s'imaginer en train de travailler. Puis commencer par ce qu'on préfère.

ÉLABORER UN OBJECTIF CLAIR

A quoi ça sert ?
Par quoi commencer ?
Quelles sont les étapes ?
A quoi ça ressemblera quand ce sera fini ?



UTILISER UN MINUTEUR

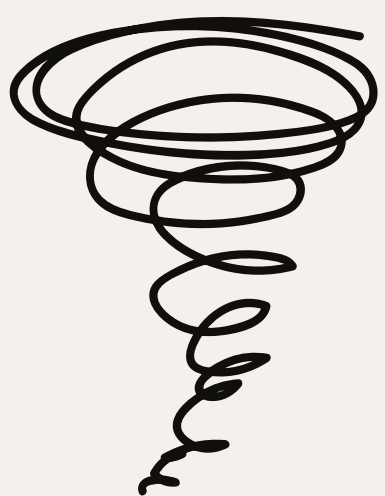
Régler un minuteur sur cinq minutes pour effectuer une tâche détestée. À la sonnerie, soit on s'arrête (et on fera un autre essai plus tard), soit on continue (car le plus gros blocage résidait dans le fait de s'y mettre).

ÉLABORER DES PLANS D'ACTION SI... ALORS...

Exemple : Si je ne comprends pas la question, ALORS je regarde les exercices précédents.

LIBÉRER L'ÉNERGIE

Quand on en a assez, se défouler : gribouiller, faire une bataille de coussins, s'étirer, aller marcher ...



DES « CONTRATS PLAISIR »

Garder le meilleur pour la fin ? Réaliser les tâches répétitives (recopier, ranger...) en musique ?

