

LA RÉUSSITE MALGRÉ LE CONFINEMENT

Motivation et mise au travail

Eve DELVOSAL



WEB

How to participate?

- 1 Connect to www.wooclap.com/MOTIV2020
- 2 You can participate



Une période douloureuse et de nouveaux défis



<https://www.facebook.com/watch/?v=220601199294591>

La situation dans laquelle nous nous trouvons est difficile à comprendre, à vivre et à supporter. Elle est synonyme d'incertitudes, d'angoisses et de douleur.

L'ENJEU, pour nous, est de **continuer à vous former** et de ne pas mettre en péril votre apprentissage et votre cursus universitaire.

LE DÉFI, pour vous, est de **vous adapter** et de **maintenir votre effort** dans un contexte instable et prenant.

TU N'ES PAS SEUL·E

RESTE INFORMÉ·E ET PRENDS CONNAISSANCE DES AIDES À TA DISPOSITION :

<https://actus.ulb.be/fr/actus/faq-coronavirus>



Coronavirus

Informations
et recommandations



ENTOURE-TOI DE PERSONNES-RESSOURCES



Ton effort à domicile dans l'apprentissage des syllabi doit être intensifié aujourd'hui **mais tu n'es pas seul·e.**

Tes professeur·e·s, assistant·e·s et ami·e·s sont autant de **RESSOURCES** qui te permettront d'assimiler la matière de manière performante.

MAINTIENS TA MOTIVATION



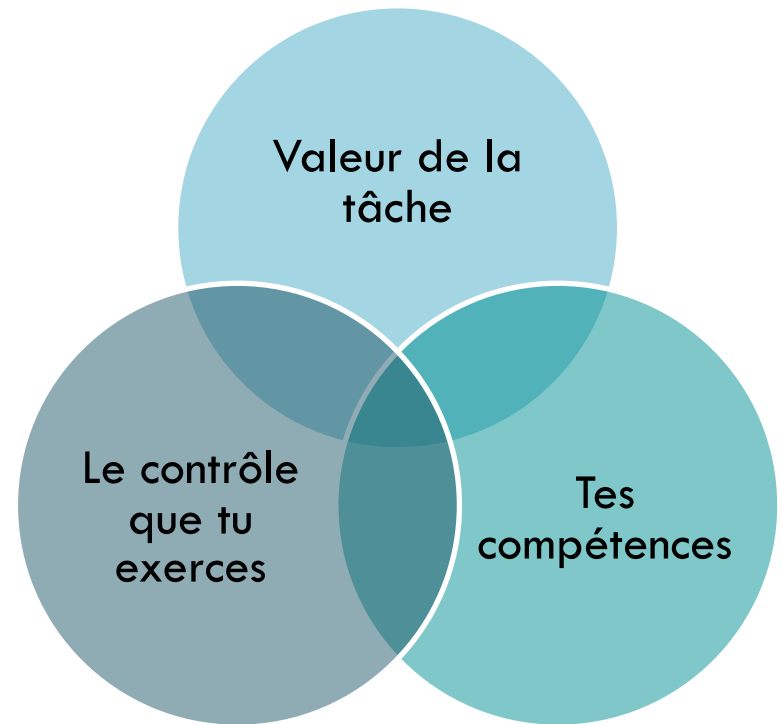


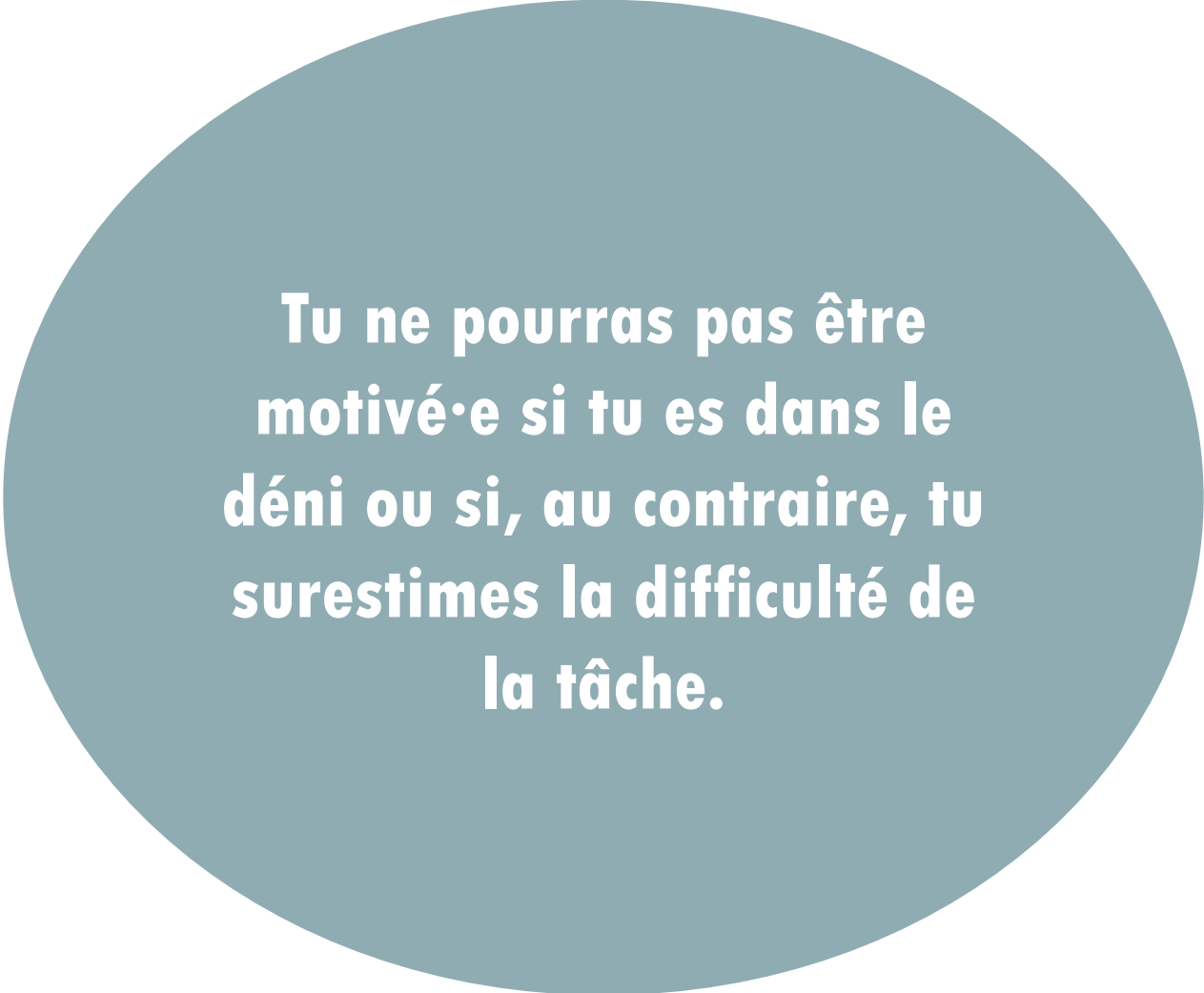
Si tu trouves la tâche inutile, impossible ou excessivement difficile, **tu n'arriveras pas à te motiver.**

Il va de soi que ta motivation peut être impactée par la situation actuelle. Pour beaucoup, vos études perdent **DE SENS.**

Il est indispensable que tu refasses le point sur **LA VALEUR DE TES ÉTUDES, POUR TOI.**

Ta motivation est impactée par
TA PERCEPTION de :

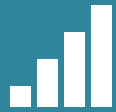




**Tu ne pourras pas être
motivé·e si tu es dans le
déni ou si, au contraire, tu
surestimes la difficulté de
la tâche.**



Tente de faire le point sur tes objectifs pour chaque cours



Niveau de difficulté



Support de travail choisi



Volume de matière



Tâches



Rythme de travail (pages/heure)



Temps nécessaire

UNE FICHE POUR CHAQUE COURS

N'oublie pas
d'inclure la matière
du Q1 dans ton
programme

COURS ...

Niveau de difficulté :

6/10

Support :

La synthèse d'Elsa et mes schémas

Volume de matière :

200 pages + 30 schémas

Tâches :

- Lecture de la synthèse avec fluo
- Table des matières à la main détaillée
- Revoir schémas

Rythme de travail :

- Lire + table des matières : 5 pages / heure
- Revoir les schémas : 2 journées

Temps nécessaire pour la préparation :

200 pages à 5p/heure = 40 heures

+ 2 journées pour les schémas



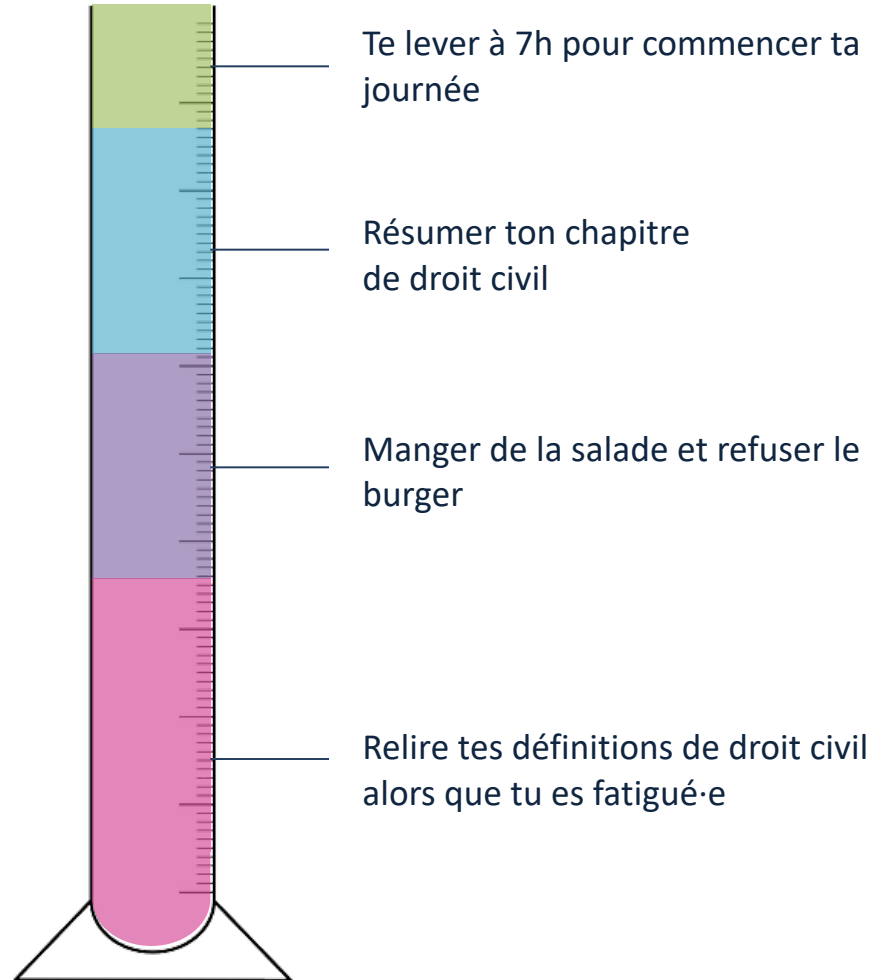
Une fois motivé·e, il faut mettre tes résolutions à exécution. Ce n'est pas toujours facile... surtout en cas de difficultés, de fatigue, d'émotions...



Tu démarres chaque journée avec un **RÉSERVOIR DE VOLONTÉ PLEIN**

Ton réservoir de volonté va s'épuiser au fil de la journée. Plus la volonté est utilisée pour une activité, moins elle sera efficace pour une autre.

**ETABLIS TES PRIORITÉS
ET N'ÉPUISE PAS TA VOLONTÉ
AVEC UNE MULTITUDE
D'ACTIVITÉS.**



CHALLENGE
OF THE

How are you staying fit in quarantine?

your BEST TRAINING

Maintenir ton apprentissage durant ce confinement, c'est ton plus grand challenge et il vaut tous les posts instagram du monde.

Sois donc attentif·ve à ce pourquoi tu utilises ton réservoir de volonté chaque jour et ne te lances pas trop de défis en même temps.

SOIS INDUGLENT·E AVEC TOI-MÊME.

#F

... pounds total! And half
way to your 10 pound weight loss
goal 🎉
You CAN lose weight from home and
make progress!! 🐾



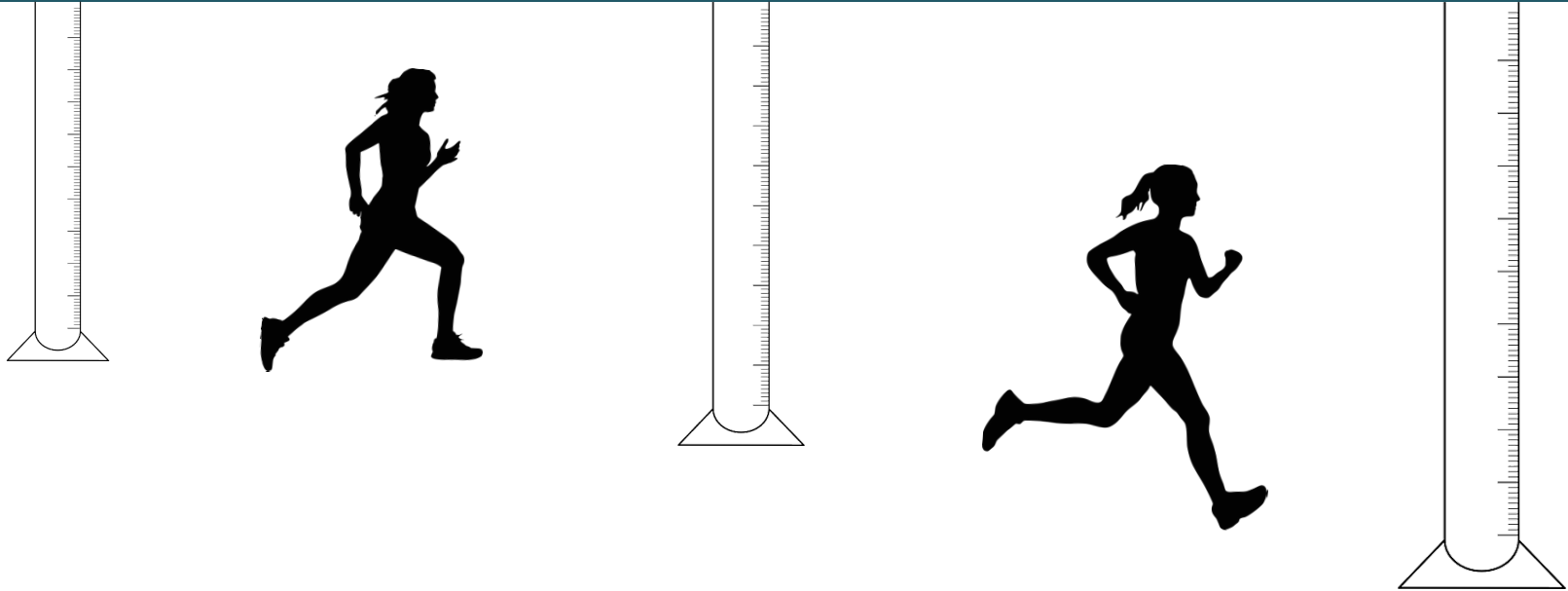
Hoje? 😊
The word is
have to
not time

to hold back, its time to Expand 🙌

Com essa Maravilhosa fica Fácil ❤️
🏋️ 🧘 🕺 @isispaula84 @iurydance

#allthewayup #nothingcanstopme
#afrodance_to_the_world #afrobeats
#fitnesscouple #fitness #fitnesslife
"be a fit person" "be a fit person"

La **CAPACITÉ** du réservoir de volonté **PEUT AUGMENTER**



LA VOLONTÉ EST UNE **COMPÉTENCE** QUI PEUT S'APPRENDRE ET SE DÉVELOPPER. **IL S'AGIT D'UN MUSCLE, PAS D'UN TRAIT DE CARACTÈRE.**

La capacité du réservoir, le volume de volonté en début de journée dépend de la manière dont on l'a **entraînée** tout au long de notre vie.

MUSCLE TA VOLONTÉ



Muscle ta volonté en te forçant à faire quelque chose dont tu n'as pas envie ou à persévérer quand tu n'en peux plus une à deux fois par semaine.

Prends
conscience de tes
difficultés

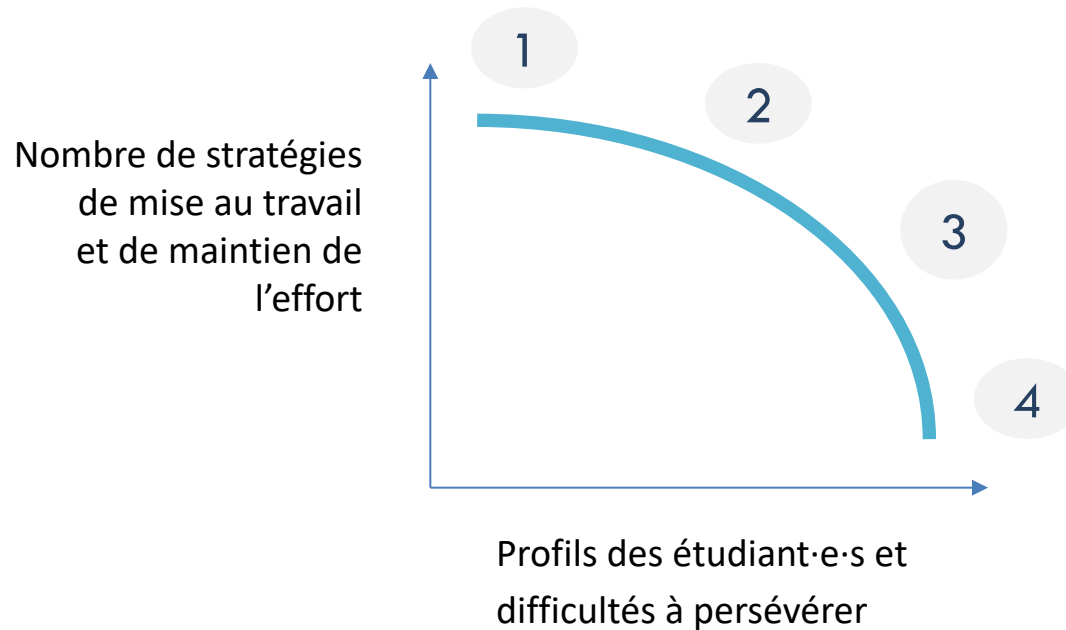
Quel est ton profil de mise au travail ?

Habituellement, quand je dois étudier...

- Profil 1** je m'y mets facilement et je fais tout ce que j'avais prévu de faire.
- Profil 2** je m'y mets facilement mais je m'arrête plus tôt que prévu.
- Profil 3** j'éprouve beaucoup de difficultés à m'y mettre mais une fois la tâche entamée, je l'effectue jusqu'au bout.
- Profil 4** j'éprouve beaucoup de difficultés à commencer à travailler et je m'arrête plus tôt que prévu.



Quel est ton profil de mise au travail ?



Un·e étudiant·e ayant du mal à initier / maintenir son travail met en place beaucoup moins de stratégies qu'un·e étudiant·e qui y arrive.

Un·e étudiant·e qui parvient à persévérer active une trentaine de stratégies différentes (ex: les étudiants de profil 1 ont plus souvent tendance à faire leur propre synthèse).

EXERCICE : tes tentations et tes stratégies d'évitement

- Quelles sont les choses qui t'empêchent de te mettre au travail ? Quelles sont tes sources de distraction une fois que tu as initié ton effort ?
- Quelles stratégies mets-tu déjà en place pour éviter ces distractions et te mettre au travail ?
- Quelle tentation as-tu déjà réussi à contourner par le passé et comment as-tu réussi à l'éviter ?

Il est essentiel que tu prennes conscience de tes difficultés et que tu te remettes en situation pour partir de tes réussites.







STRATÉGIES de mise au travail et de maintien de l'effort

Comme nous l'avons vu, il est essentiel de mettre en place un grand nombre de [stratégies](#) différentes. Les stratégies de mise au travail peuvent être regroupées en 5 catégories :



1	Aménager votre environnement afin qu'il soit propice à l'étude (par exemple : portes fermées, bureau rangé, éventuellement fond musical instrumental...).
2	Sélectionner un environnement de travail qui est favorable pour vous (par exemple : le living pour avoir une présence, votre chambre pour être dans le calme, chez un·e ami·e pour se maintenir au travail, la bibliothèque pour être dans un environnement calme et voir d'autres étudiant·e·s ...).
3	Prévoir d'étudier ou de résoudre des exercices en présence d'ami·e·s « travailleur·se·s ».
4	Poser un miroir devant votre bureau pour vous voir en train de ne pas travailler !
5	Sélectionner votre coin préféré pour réaliser une tâche particulièrement difficile.
6	Rassembler tout le matériel dont vous auriez besoin pour avoir tout sous la main.
7	Éteindre votre ordinateur et/ou votre téléphone portable ou les mettre dans une autre pièce.
8	Vous déconnecter de Facebook et autres réseaux sociaux pendant le temps de l'étude.
9	Supprimer des alertes qui annoncent un nouveau message.
10	Mettre votre ordinateur et/ou votre téléphone portable dans une armoire fermée à clé ou le(s) donner temporairement à un·e proche.



11	Prévenir vos proches du temps de travail prévu dans votre planning, pour qu'ils·elles vous interpellent ou vous encouragent à aller jusqu'au bout.
12	Consulter un groupe d'am·i·e·s sur les réseaux sociaux en cas de difficulté pour obtenir rapidement une réponse à une question que vous vous posez.
13	Face à une difficulté, aller chercher ailleurs (Internet, livres de référence...) des informations complémentaires pour pouvoir poursuivre la tâche.
14	Quand vous rencontrez une difficulté, la noter pour pouvoir la gérer par la suite (auprès d'un·e professeur·e ou d'un·e ami·e) et pouvoir alors continuer à travailler.
15	Échanger avec des proches à propos des difficultés que vous rencontrez pour trouver ensemble des solutions.
16	Demander à un·e proche de vous imposer des tâches rebutantes (par exemple ménagères) si vous n'étudiez pas ou si vous montrez des signes de ras-le-bol vis-à-vis de votre étude.
17	Utiliser les forums de discussion pour poser une question et progresser dans la compréhension de la matière.
18	Prendre contact avec un·e assistant·e ou un·e professeur·e pour leur poser les questions concernant la matière auxquelles vous ne pouvez pas répondre, même avec l'aide d'autres étudiant·e·s.
19	Prévoir des échéances en accord avec d'autres étudiant·e·s et faire le point sur le travail effectué lors de ces échéances.
20	Utiliser un logiciel qui vous empêche d'aller sur certains sites pour éviter d'être distrait·e



21	Faire un inventaire des tâches à effectuer.
22	Barrer sur votre planning les tâches réalisées.
23	Faire régulièrement le point sur l'état d'avancement de votre travail.
24	Sélectionner des moments de grande forme intellectuelle pour réaliser des tâches difficiles.
25	Planifier vos moments de travail en indiquant précisément ce que vous comptez faire.
26	Estimer le temps qui vous sera nécessaire pour effectuer chaque tâche.
27	Planifier de petites pauses pour rester efficace jusqu'à la fin de la réalisation d'une tâche.
28	Vous fixer un objectif de temps minimum que vous souhaitez consacrer à la réalisation de telle ou telle tâche.
29	Réaliser un planning hebdomadaire qui comprend la tâche à faire.
30	Vous fixer des objectifs à très court terme (par exemple, pour les 20 minutes suivantes, je réalise telle tâche).



31	Penser au plaisir et à la fierté que vous éprouverez si vous réussissez.
32	Penser au plaisir et à la fierté que vos proches éprouveront si vous réussissez.
33	Penser que vous éviteriez de ressentir déception et tristesse liée à l'échec.
34	Penser que vous éviteriez la déception de vos proches liée à l'échec.
35	Penser à éviter la sensation désagréable que vous ressentiriez lors de l'examen, si vous n'êtes pas bien préparé.e.
36	Penser à la satisfaction du travail bien fait.
37	Penser que vos ami·e·s sont dans la même situation que vous.
38	Vous dire que vous ne baisserez pas les bras, par fierté personnelle.
39	Imaginer le plaisir de barrer dans votre planning la tâche réalisée.
40	Imaginer le stress engendré par le retard dans votre travail si vous ne vous y mettez pas !



41	Subdiviser une tâche lourde et rebutante en plusieurs petites tâches plus acceptables.
42	Se dire que la tâche est un passage obligé pour exercer plus tard votre futur métier, pour obtenir un diplôme.
43	Imaginer l'utilité du travail à réaliser en lien avec vos objectifs à court, moyen et long termes.
44	Vous encourager avec des pensées positives (« vas-y », « continue », « ne lâche rien », « tu en es capable »...).
45	Vous dire que vous souhaitez vous prouver que vous avez de la volonté.
46	Penser à la « récompense » que vous pouvez vous « offrir » si le travail est bien fait (sorties, séances de sport, grasses matinées, séances télévision, collations...).
47	Vous lancer un défi (par exemple : réaliser X exercices en une heure, mémoriser X pages jusqu'à 18h...).
48	Je pense à l'envie de bien maîtriser votre matière.
49	Vous dire que vous avez déjà réussi d'autres épreuves.
50	En cas de difficulté, vous centrer d'abord sur une plus petite partie de matière, car vous trouvez alors la tâche plus accessible.



EXERCICE : Détermine le nombre de stratégies que tu utilises déjà

Complète le [test mis en ligne sur l'Université Virtuelle](#) pour faire le point sur les stratégies que tu mets déjà en place et celles que tu pourrais développer.

Se mettre au travail.... et y rester !

Test élaboré par le groupe de recherche ADAPTE - S. Bachy, M. Houart, P. Slosse, D. Baillet, D. Hauzeur, S. Dony, I. Poncin etc. (2016)

Lorsque l'on étudie, il y a des moments où il est difficile de se mettre au travail, et/ ou de rester concentré... Il faut souvent utiliser des stratégies pour y arriver. Ces stratégies portent le nom de **stratégies volitionnelles**.

Le questionnaire auquel nous vous proposons de répondre est destiné à vous aider à mettre en évidence les stratégies que vous utilisez déjà et à mieux comprendre votre manière d'aborder les **tâches** que vous réalisez dans le cadre de vos études (*améliorer des notes de cours, préparer une manipulation de laboratoire, réaliser des exercices, rédiger une synthèse ou un résumé, mémoriser, etc...*). Vous pouvez imaginer l'une ou l'autre de ces tâches lorsque vous répondez aux différentes questions.

BONUS : Remplir le questionnaire vous donnera très certainement des idées pour exploiter d'autres stratégies que celles que vous utilisez déjà.

Le questionnaire est anonyme. Il s'agit uniquement d'un outil que nous mettons à votre disposition. Y répondre n'est *pas du tout* obligatoire. Lors du feedback tu pourras te situer par rapport à d'autres étudiants bacheliers de l'ULB.

Des ateliers du SAA travaillent également sur ces stratégies. Plus tu utilises des stratégies, plus tu es dans de bonnes conditions pour réussir.

[Répondre aux questions](#)

Bien-être durant le confinement

La situation actuelle, et les incertitudes et émotions qu'elle engendre, va te demander de mettre en place encore plus de stratégies de mise au travail et de maintien de l'effort.

Sois attentif·ve à tes besoins en cette période de confinement.

- [Outils « bien-être » du SAA](#)
- [Conseils et activités de ULB Santé](#)
- [Séances d'hypnose sur Youtube](#)
 - [Respiration en « carré »](#)

Sources :

BACHY S. « Reste chez toi – sauve des vies », ULB, 2020

BACHY S. « J’peux pas, y’a corona », ULB, 2020

BACHY S. « Comment se motiver et rester au travail ? », ULB, 2020

HOUART M., « L’apprentissage autorégulé : quand la métacognition orchestre motivation, volition et cognition », Revue internationale de pédagogie de l’enseignement supérieur [En ligne], 33(2) | 2017, mis en ligne le 15 novembre 2017, consulté le 26 février 2020. URL : <http://journals.openedition.org/ripes/1246>

HOUART M., 2018, 'L'attention dans un monde toujours plus connecté: Un point de vue pédagogique ', Réseau : Revue au service de l'enseignement et de l'apprentissage à l'université , Numéro 91.

MOOC « Visez la réussite : devenez un super étudiant ! » Unamur 163001, 10.02.2020, disponible sur <http://fun-mooc.fr>

Groupe de recherche ADAPTE - S. Bachy, M. Houart, P. Slosse, D. Baillet, D. Hauzeur, S. Dony, I. Poncin etc. (2016) www.adapte.be