

## Prendre de la hauteur

### Définir mes objectifs

Avant même de commencer mes devoirs, il faut que j'identifie le **BUT** que je souhaite atteindre.

Je définis mes objectifs en complétant la phrase suivante :  
**"A la fin de cette période de travail, je veux être capable de ..."**

J'établis une liste de toutes les tâches, précises et mesurables, que je dois accomplir pour atteindre mes objectifs.

Ex : pour réussir mon contrôle de maths (= but), je me donne pour objectif de comprendre mon cours et d'être capable de refaire les exercices vus avec le prof. Pour cela, j'élabore une fiche récapitulative des savoirs et savoir-faire figurant dans ma leçon (= tâche n°1) et je me teste en temps limité sur des exercices du manuel (= tâche n°2)

### Hierarchiser mes priorités

Pour être en mesure de hiérarchiser mes priorités, il faut que j'ai **une vue d'ensemble de tous mes engagements en cours**.

Je fais un planning du semestre et j'y note les dates des contrôles et des devoirs à la maison que je dois rendre à une date précise.

Je fais une liste de tous mes engagements en suspens (ex : contrôle à réviser, devoirs à la maison...) et je la garde à portée de main quand j'organise mon travail à la maison.

Je me pose les questions suivantes pour hiérarchiser mes priorités :

- 1- **Qu'est-ce qui est le plus urgent ?**
- 2- **Qu'est-ce qui est le plus important ?**
- 3- **De combien de temps est-ce que je dispose ?**
- 4- **Quel est mon état de fatigue ?**

### Planifier mes tâches

Je commence par choisir l'environnement de travail le plus adapté à mes besoins :

**Où, quand et avec qui travailler pour être efficace ?**

J'identifie le **premier pas** à faire pour atteindre mes objectifs.

**J'étale** mes objectifs sur la durée (pour ne pas tout faire la veille pour le lendemain).

J'évalue et je prévois le **temps nécessaire**.

Je me fixe des **échéances**.

## Comment organiser mon travail à la maison ?

Hélène WEBER - donnezdusens.fr

### Apprivoiser ma peur de l'échec

Lorsque je suis confrontée à une **difficulté** (je ne comprends pas quelque chose, j'ai du mal à retenir une leçon, je ne parviens pas à résoudre un exercice...),

**j'apprends à apprivoiser les sensations désagréables qui m'envahissent.**

Je n'ai pas besoin de tout comprendre ni de tout savoir tout de suite.

**Apprendre demande du temps, de la persévérance et de la confiance en l'avenir.**

### Gagner en autonomie

Gagner en autonomie, c'est apprendre à résoudre des problèmes en faisant **mes propres choix**, en **osant me tromper** et en évaluant mes résultats pour **apprendre de mes erreurs** et progresser en **prenant de nouvelles initiatives**.

### Pourquoi ?

**Organiser mon travail** (objectifs, priorités, planification), c'est me **projeter vers l'avenir** en identifiant le but que je souhaite atteindre. Cela facilite le **passage à l'action**.

Me donner des objectifs à ma portée et prendre le temps d'avancer par étapes permet **d'apprivoiser ma peur de l'échec**.

Anticiper les échéances permet d'étaler les tâches sur la durée et de **réactiver** plusieurs fois les informations, ce qui favorise leur **compréhension** et leur **mémorisation**.