

## ET SI VOUS TRAITIEZ LES PROBLEMES QUI SE POSENT A VOUS ?

<b>Je me connais</b>	<b>Je tente</b>
Je suis en retard le matin	Je prépare mes affaires la veille et je mets mon réveil 10 min plus tôt
J'oublie tout le temps mes affaires	J'établis la liste des documents et du matériel à emporter par matière. Je l'affiche sur mon bureau.
Je n'ai jamais sous la main de quoi m'avancer.	J'anticipe les heures de formation. Si j'ai un moment de libre, je relis le cours. J'ai toujours un livre en plus dans mon sac. Mieux, je décide de travailler avec un ordinateur portable.
J'ai beau relire mes cours, ça ne rentre pas.	Je prends le temps de faire exister dans ma tête, en mots, en gestes ou en images, ce que j'ai entendu ou lu au cours ou à la médiathèque.
Je ne comprends pas ce qui est demandé.	Je prends le temps de bien décoder les consignes.
J'ai appris mon cours et pourtant j'ai une mauvaise note.	Je vérifie lors des révisions que je suis capable d'utiliser ce que j'ai appris.
Je fais souvent les mêmes erreurs.	J'apprends à analyser mes erreurs.
J'ai du mal à me concentrer.	J'utilise les 30 secondes.
Je n'arrive pas à prendre des notes et à écouter en même temps.	Je note l'essentiel et j'utilise des abréviations. J'utilise un petit magnétophone pour compléter le soir.
Je suis stressé, je redoute d'aller en cours.	J'essaie de comprendre et de gérer mon stress.
Je n'ai pas envie d'aller en cours	Je détermine pourquoi. Je détermine mon projet.
J'ai l'impression de passer tout mon temps à travailler.	J'organise mon emploi du temps pour dégager des moments de temps libre.

Giordan, A. et Saltet, J. (2007) *Apprendre à apprendre*.