

Annexe 1



Se mettre au travail et y rester

Recherche menée par le groupe AdAPTE dans le cadre
du cours de

Année académique 2015-2016

Cochez la case qui correspond à votre situation

- Cette année est ma première année en bachelier dans cette section.
- L'an passé, j'étais inscrit en première année en bachelier dans la même section que cette année.
- L'an passé, j'étais inscrit en première année de bachelier dans l'enseignement supérieur dans une autre section.

Mon profil

Par *étudier*, nous entendons la manière dont vous vous appropriez la matière de façon à la maîtriser pour l'examen.

1. Pour étudier le cours de sur la base des différents supports disponibles, dans quelle mesure vous sentez vous proche de chacune des stratégies suivantes ?
 - a. Vous utilisez les supports fournis par l'enseignant et vos notes et vous les étudiez (tous ou certains d'entre eux) tels quels.
 pas du tout un peu assez bien beaucoup
 - b. Vous étudiez une synthèse construite par quelqu'un d'autre, telle quelle.
 pas du tout un peu assez bien beaucoup
 - c. Vous utilisez une synthèse construite par quelqu'un d'autre : vous vous l'appropriez en la modifiant éventuellement, puis vous l'étudiez.

pas du tout un peu assez bien beaucoup

d. Vous réalisez votre synthèse personnelle du cours à partir des supports disponibles et/ou de vos notes. C'est cette synthèse que vous étudiez.

pas du tout un peu assez bien beaucoup

2. De manière générale, dans votre façon d'aborder la réalisation d'une synthèse dans le cadre du cours de, à laquelle des catégories suivantes pensez-vous davantage appartenir ? (Attention, ne cochez qu'une seule proposition sur les quatre !).

Habituellement quand je dois réaliser une synthèse :

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

3. Habituellement, par rapport à la réalisation des synthèses dans ce cours, je me sens compétent.

pas du tout un peu assez bien beaucoup

4. D'après moi, pour réussir ce cours, c'est important de réaliser une synthèse.

oui non

5. En général, je prends du plaisir quand je synthétise ce cours.

pas du tout un peu assez bien beaucoup

6. En général, ce cours m'intéresse.

oui non

Questionnaire

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.**

		Indiquez pour les affirmations suivantes, le degré de fréquence qui vous correspond.	Presque jamais	Rarement	Fréquemment	Le plus souvent
IA	G0	En général, lorsque je réalise une tâche, je parviens à me reconcentrer assez rapidement après avoir été distrait.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IE	G1	Globalement, pour m'inciter à me mettre au travail et à y rester, j'imagine les émotions positives que je ressentirais si le travail est réalisé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IE	G2	Globalement, pour m'inciter à me mettre au travail et à y rester, j'imagine les émotions négatives que je risquerais de ressentir si le travail n'est pas réalisé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EM	G3	Globalement pour m'inciter à me mettre au travail et à y rester, je suis capable de trouver des moyens pour me remotiver.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EE	G4	En général, pour m'inciter à me mettre au travail et à y rester, je choisis ou j'aménage mon lieu de travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ER	G5	Globalement pour m'inciter à me mettre au travail et à y rester, j'exploite un maximum de ressources à ma disposition (personnes ressource, Internet, livres, professeurs...).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ET	G6	En général, pour m'encourager à me mettre au travail et y rester, je gère mon temps.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IE	01	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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IE	02	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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

IE	03	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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IE	04	Quand j'en ai marre de réaliser une synthèse, je continue malgré tout pour me prouver que j'ai de la volonté.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IE	05	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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IE	06	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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IE	07	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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IE	08	Lorsque je songe à abandonner de synthétiser, ma fierté personnelle m'empêche de baisser les bras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IE	09	La peur de l'échec me pousse à me mettre à réaliser mes synthèses et à rester au travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IE	10	Pour me donner le courage de réaliser ma synthèse jusqu'au bout, j'anticipe le plaisir de barrer dans mon planning la tâche réalisée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IA	01	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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IA	02	Quand je synthétise mon cours et que je me sens fatigué, j'arrive à me secouer pour retrouver mon attention.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IA	03	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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ER	01	Pour m'aider à réaliser la synthèse de mon cours, je m'arrange pour être entouré d'étudiants travailleurs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ER	02	Face à une difficulté, j'ai le réflexe d'aller chercher ailleurs des informations complémentaires pour pouvoir poursuivre la réalisation de mes synthèses.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ER	03	Quand je rencontre une difficulté en réalisant mes synthèses, je la note (pour pouvoir la gérer par la suite auprès d'un prof ou d'un copain) et je continue alors à travailler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ER	04	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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ER	05	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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ER	06	Pour m'assurer de terminer ma synthèse (le chapitre, le cours), je préviens mon entourage de la durée nécessaire pour qu'ils m'encouragent à aller jusqu'au bout.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ET	01	Pour m'encourager à persévérer à synthétiser, je fais le point sur l'état d'avancement de mon travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ET	02	Lorsque je réalise mes synthèses, je me concentre pendant une période d'une heure au moins avant de faire une pause.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ET	03	Je sélectionne des moments de grande forme intellectuelle pour synthétiser des parties difficiles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ET	04	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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ET	05	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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ET	06	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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ET	07	Pour me donner le courage de réaliser une synthèse, je planifie mentalement sa réalisation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ET	08	Pour m'inciter à réaliser mes synthèses, je planifie par écrit les moments où je vais faire ce travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ET	09	Pour me permettre de réaliser mes synthèses jusqu'au bout, je m'octroie de temps en temps une petite pause.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ET	10	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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ET	11	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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IM	01	Quand je rencontre des difficultés à m'y mettre, je me lance un défi (par exemple : synthétiser X pages en une heure).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

IM	02	Quand j'éprouve des difficultés à synthétiser, je pense au but lointain que je veux atteindre (obtenir un diplôme, exercer un métier...).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IM	03	Pour m'encourager à synthétiser, je me remémore l'utilité de cette tâche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IM	04	Pour me mettre au travail et y rester, je me promets une récompense que je m'octroierai après avoir atteint l'objectif.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IM	05	Si je ne termine pas la synthèse que j'avais prévu de réaliser, je supprime la récompense que je m'étais promise.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IM	06	Le désir d'être parmi les meilleurs me donne la force de continuer à réaliser mes synthèses, même quand j'en ai assez.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IM	07	L'envie de bien maîtriser ma matière m'encourage à continuer à réaliser mes synthèses même quand j'en ai assez.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IM	08	Je me motive à rester au travail en m'encourageant moi-même : « tu peux le faire ! ».	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IM	09	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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EE	01	Avant de synthétiser mon cours, j'aménage mon espace de travail pour m'y sentir bien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EE	02	Avant de synthétiser mon cours, je rassemble tout le matériel dont j'aurai besoin pour avoir tout sous la main.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EE	03	Quand j'ai des difficultés à continuer de synthétiser, je change d'environnement de travail ou je réaménage mon espace de travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EE	04	Pour me donner toutes les chances de terminer la synthèse que je souhaite réaliser, j'éteins mon GSM avant de commencer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EE	05	Quand j'ai des difficultés à continuer à synthétiser mon cours, j'éloigne mon GSM.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EE	06	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....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EE	07	Quand j'ai des difficultés à continuer à synthétiser mon cours, je me déconnecte de Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EE	08	Pour me donner le courage de réaliser mes synthèses, je travaille avec un fond de musique instrumentale (qui ne me distrait pas).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

