Comment trouver la **motivation** ?
pour me ***mettre au travail !***

A la maison comme à l'école, c'est parfois difficile de trouver la motivation pour faire ton T.A.

Encore plus si tu as l'impression que l'école ne fait plus partie de ton quotidien et que tout s'arrête comme si nous étions prisonniers d'un nuage en suspension. Lis l'histoire du vieux professeur et des gros cailloux (voir la fin du document)

1. **Comment te sens-tu aujourd'hui?**

C'est normal de ressentir ça, et nous voulons te rappeler que nous sommes là, nous les MEE.

Comment trouver la **motivation** ?
pour me ***mettre au travail !***

2. Gérer ton temps

On ne le voit pas

On ne l'entend pas

On ne le touche pas

On ne le mange pas

mais on peut le compter

Qu'est-ce-que c'est? C'est le temps qui passe!

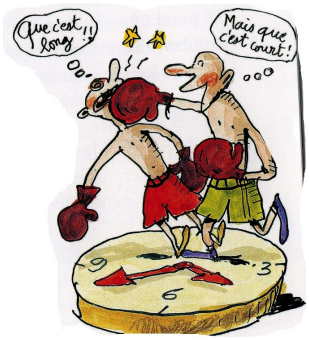
Alors, allons voir ce qui se passe

La première chose que tu peux faire pour t'aider à voir que la vie continue, et que l'école aussi, c'est de fabriquer **ton propre calendrier.** Un calendrier qui va jusqu'aux vacances tant attendues et que tu auras personnalisé. (voir exemple en bas de page)

Indique les dates importantes, comme les dates pour lesquelles tu dois terminer tes T.A. et des autres activités comme "lecture en jeu",

“rallye math”, “carnet de culture”, ou “brouillon du TFH”. Mais aussi les dates de ton CE1D, CEB ou CESS (voir sur enseignement.be).

Voilà, maintenant que tu y vois un peu plus clair, tu vas pouvoir **te créer une routine**. Comme les rituels, ou les horaires du Lirl, il est important que tu **gardes un rythme régulier**.



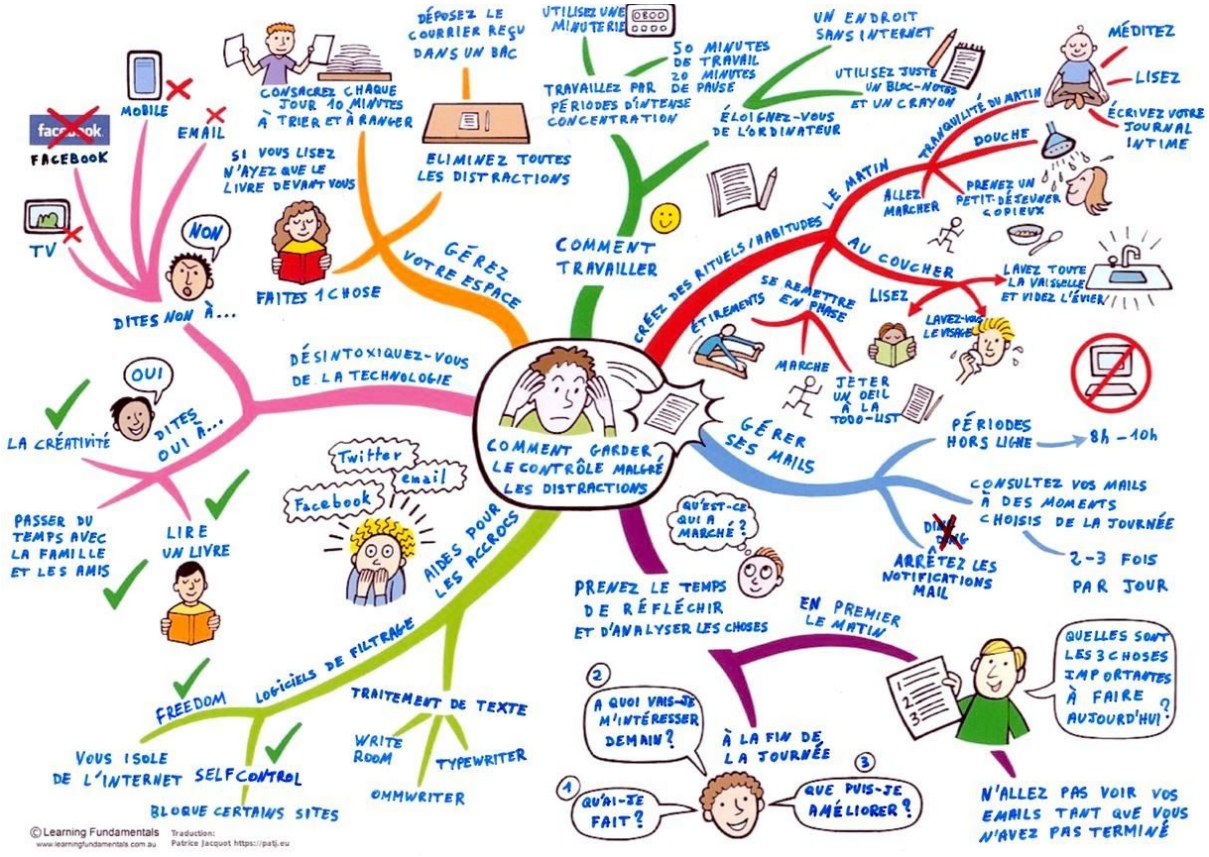
Décide avec tes parents quels seront **les moments** où tu travailles, ceux où tu te détends, et ceux où tu aides à la maison.

3. Trouver ton environnement de travail et de loisirs

Définis avec ta famille (parents mais aussi frères et soeurs si tu en as) quels seront **les espaces** de travail ou de repos. Comme lorsque tu passes de ta classe module à ta classe de GR ou que tu passes de la récréation à l’atelier, les espaces de détentes et de travail ne sont pas les mêmes. Ça aide ton cerveau à se mettre en “mode on” ou en “mode off”.

Comment trouver la **motivation** ?
pour me ***mettre au travail !***

En GR, tu ne travailles pas dans le coin doux, comme tu ne joues pas avec ton GSM en classe module. **A la maison, c'est pareil.** Lorsque tu veux mettre ton cerveau sur ON, <u>laisse tous les objets "voleurs d'attention" dans un autre endroit</u>. **C'est un défi que tu peux te donner**.



4. Garder des traces

Ensuite, **écris dans ton CDA** si c'était facile ou difficile. <u>Fais le point sur ta concentration et ta motivation face au travail</u>. De quoi as tu besoin pour t'améliorer lors de ta prochaine séance de travail ? Comme le

journal de bord d'un explorateur en mer, **utilise ton JDA quotidiennement** et **observe ton niveau d'autonomie.**

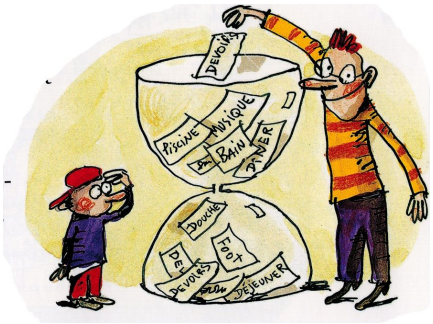
5. La vie en famille

La vie à plusieurs, surtout lorsque l'on ne peut pas faire d'activités de loisirs est parfois difficile. Pour t'aider à gérer les moments de tensions dans la famille, avec tes parents ou tes frères et soeurs, n'hésite pas à utiliser les outils du Lirl. Quand tu as **besoin de calme**, demande une **minute de silence**. Quand tu as besoin **d'exprimer tes émotions**, ou à la fin de chaque journée, propose un "**çavaçavapas**" pour savoir comment tout le monde se sent à la maison. Et, **en cas de conflit** à régler, pourquoi ne pas proposer **un conseil** et faire **une boite à propositions** pour la vie à la maison ? Quoi qu'il en soit, n'oublie pas de faire preuve de bienveillance et de te mettre à la place de chacun.e.

Comment trouver la **motivation** ?
pour me ***mettre au travail !***

Note tout ce que tu vis, tes réflexions et tes questions dans ton CDA. Au retour à l'école, nous prendrons le temps de partager tout ça en GR.

6. **N'oublie pas…**



Ah oui ! Une dernière chose, n'oublie pas de **bien manger** avant de te mettre au travail. **Un peu de** "**sport**" le matin aide aussi à se mettre en mode ON. Si tu choisis de **travailler le matin**, c'est très bien. C'est le moment de la journée où ton cerveau est le mieux préparé à l'activité intellectuelle. Fais des **petites pauses régulièrement**. Et l'après midi, n'hésite pas à jouer, faire des activités plus artistiques ou ludiques. Enfin, **aide la famille dans le rangement de la maison**. Teste ton autonomie en faisant une lessive ou en préparant le repas un soir. **Sois créatif.ve**. Et propose des défis pour toi et la famille. Ainsi que des récompenses rigolotes du style : "tu peux choisir le film du soir si ton défi est atteint" ;)

A bientôt

Comment trouver la **motivation** ?
pour me ***mettre au travail !***

Comment trouver la **motivation** ?
pour me ***mettre au travail !***

L'histoire du vieux professeur et des gros cailloux

Un jour, un vieux professeur fut engagé pour donner une formation sur la planification efficace de son temps à un groupe d'une quinzaine de PDG (= *dirigeants d'entreprises*). Le défi était pour le vieux de donner son cours en moins d'une heure.

Debout, devant ce groupe de dirigeants, le vieux prof les regarda un par un, lentement, puis leur dit :

"Nous allons réaliser une expérience".

Le vieux prof sortit un immense pot d'un gallon (*pot de verre de plus de 4 litres*) qu'il posa en face de lui. Ensuite, il sortit environ une douzaine de cailloux à peu près gros comme des balles de tennis et les plaça un par un, dans le grand pot. Lorsque le pot fut rempli jusqu'au bord et qu'il fut impossible d'y ajouter un caillou de plus, il leva lentement les yeux vers ses élèves et leur demanda :

"Est-ce que ce pot est plein ?"

Tous répondirent : "Oui".

Il attendit quelques secondes et ajouta : "Vraiment ?"

Alors, il se pencha de nouveau et sortit de sous la table un récipient rempli de gravier. Avec minutie, il versa ce gravier sur les gros cailloux puis brassa légèrement le pot. Les morceaux de gravier s'infiltrèrent entre les cailloux... jusqu'au fond du pot.

Comment trouver la **motivation** ?
pour me *mettre au travail !*

Le vieux prof leva à nouveau les yeux vers son auditoire et redemanda :

"Est-ce que ce pot est plein ?"

Cette fois, ses brillants élèves commençaient à comprendre son manège.

L'un d'eux répondit : "Probablement pas !"

"Bien !" répondit le vieux prof.

Il se pencha de nouveau et cette fois, sortit de sous la table une seau de sable. Avec attention, il versa le sable dans le pot. Le sable alla remplir les espaces entre les gros cailloux et le gravier. Encore une fois, il demanda :"Est-ce que ce pot est plein ?"

Cette fois, sans hésiter et en choeur, les brillants élèves répondirent : "Non !"

"Bien!" répondit le vieux prof.

Et comme s'y attendaient ses prestigieux élèves, il prit le pichet d'eau qui était sur la table et remplit le pot jusqu'à ras bord. Le vieux prof leva alors les yeux vers son groupe et demanda :

"Quelle grande vérité nous démontre cette expérience ?"

Pas fou, le plus audacieux des élèves, songeant au sujet de ce cours, répondit :

"Cela démontre que même lorsque l'on croit que notre agenda est complètement rempli, si on le veut vraiment, on peut y ajouter plus de rendez-vous, plus de choses à faire.

- Non, répondit le vieux prof, ce n'est pas cela. La grande vérité que nous démontre cette expérience est la suivante : **si on ne met pas les gros cailloux en premier dans le pot, on ne pourra jamais les faire entrer tous, ensuite".**

Il y eut un profond silence, chacun prenant conscience de l'évidence de ces propos.

"Quels sont les gros cailloux dans votre vie ? Votre santé ? Votre famille ? Vos ami(e)s ? Réaliser vos rêves ? Faire ce que vous aimez ? Apprendre ? Défendre une cause ? Vous relaxer ? Prendre le temps... ? Ou... toute autre chose ? Ce qu'il faut retenir, c'est l'importance de mettre ses gros cailloux en premier dans sa vie, sinon on risque de ne pas réussir ... sa vie. Si on donne priorité aux peccadilles (le gravier, le sable, *des choses sans valeur*), on remplira sa vie de peccadilles et on n'aura plus suffisamment de temps précieux à consacrer aux éléments importants de sa vie.

Alors, n'oubliez pas de vous poser à vous-même cette question : "Quels sont les gros cailloux dans ma vie ?" Ensuite, mettez-les en premier dans votre pot (vie)..."