

MON PROGRAMME D'AUTOSATISFACTION

Jean-Pierre PIRSON

J'ai longuement hésité à choisir l'illustration de cet article. C'est une caricature. Elle force donc le trait. Tant pis, je la maintiens. Si on n'en est pas encore tout-à-fait là, beaucoup sont atteints.

	Il y à quelque années	De nos jours
Écouter de la musique		
Regarder un film		
Discuter avec ses amis		
Lire les news		
Jouer de la musique		

Je veux vous entretenir aujourd'hui du programme d'autosatisfaction. Bonne découverte.

Ce qui me fait plaisir me paraît facile

Regarder la télé, surfer sur le Net, jouer *on line* ... c'est bien. Autre programme : me dorer au soleil, rencontrer des pots, me promener, apprendre mon sport favori, c'est bien aussi.

L'essentiel, c'est de m'atteler à mon passe-temps favori, tout en ne perdant pas de vue qu'il est parfois utile d'élargir mon panel de détente pour déguster des passe-temps nouveaux. Ainsi s'assurer qu'on ne mourra pas idiot !

Etudier pour l'école est moins facile.

La perspective d'un contrôle n'est peut-être pas un mobile suffisamment motivant pour m'imposer des heures d'études. Ce n'est pas pour ça qu'il faut éviter de travailler. Je le sais trop bien. C'est pourquoi outre les grands classiques de ma détente, je vais à la rencontre des activités ou des besoins de détente que j'ignore.

Les conseils que je te propose ont pour objectif d'éviter que tu t'inquiètes sans cesse de ce qui te reste à apprendre, de la lenteur avec laquelle tu avances dans ton étude. Ils te permettront de stimuler et faciliter ton étude qui, ainsi, sera accélérée.

Dresser la liste de mes petits plaisirs

Ceux-ci sont là pour soulager mon travail du métier d'étudiant. Je les réserve après avoir travaillé 45 minutes. Je réserve ces petits plaisirs pour les pauses méritées dans mon travail.

Par exemple :

- je bois un jus de fruit ou une limonade.
- Je mâche un chewing-gum.
- Je téléphone à un copain, à une copine.
- Je lance un ballon en visant le panier de basket qui se trouve dans la cour.
- J'exerce la dextérité de mes pieds et jambes avec un ballon de foot.
- Je lis une BD ou un roman, puis je marche dans le jardin pour respirer.

La liste de mes petits plaisirs

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mes petits objectifs personnels

Je fragmente mon travail par petite tranche de 45 minutes pour stimuler la concentration dans mon travail. C'est, en effet, le temps moyen de concentration à partir de 12 ou 13 ans. Je marque une pause plaisir de 15 minutes.

Par exemple, quand j'arriverai à la page dix :

- je boirai une limonade, puis je terminerai ma boisson tout en continuant à lire.
- Ou encore : quand j'aurai travaillé 45 minutes, j'irai faire un tour à vélo...

Pour certains, le temps de concentration est moindre, ils sont déconnectés après une demie heure. La pause sera bienvenue avant le délai des 45 minutes.

Pour affronter des exercices particulièrement désagréables, je peux m'offrir une pause même si je n'ai travaillé qu'un quart d'heure pour me ressourcer.

La liste de mes objectifs personnels liés à mon métier d'étudiant

.....
.....
.....
.....
.....

Pour que ça marche

- Je dois pouvoir profiter de l'auto-récompense immédiatement.
- La récompense ne doit pas nécessairement être importante, elle doit simplement être positive (me faire plaisir).
- La récompense doit être liée à un objectif concernant mon métier d'étudiant et doit être clairement défini avant.
- Je ne triche pas : je m'octroie les récompenses après avoir atteint mon objectif.
- Les objectifs et les récompenses doivent être réalistes. Je ne me promets que ce que je peux réellement réaliser.

Liste cinq « cadeau » et intègre-les dans ton parcours d'étudiant.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bon travail

Confiance
Courage