Fiche pratique · Student Wyckoff · Ma journée

Dix jours de pratique et un atelier original

Publié le: 2026-10-25

Il s’agit d’un essai, pas d’une promesse de transformation en dix jours. Jours 1-2 : choisir une action, une raison personnelle et un repère. Jours 3-5 : réaliser la version minimale et noter le fait. Jours 6-8 : repérer un obstacle récurrent et modifier les conditions. Jours 9-10 : comparer projet et réalité, puis choisir la prochaine petite étape. Exercice : « Ma raison - action précise - moment - trace - ajustement en cas d’imprévu ». Exemple : « Pour préparer une évaluation, je résoudrai un exercice après dîner et garderai mon raisonnement ; si je rentre tard, je lirai l’énoncé et programmerai la suite. »

Nom / projet: _____

Complétez les lignes vides avec vos propres exemples.

Comprendre la maîtrise de soi, la volonté et la motivation personnelle

La maîtrise de soi consiste à remarquer une impulsion et choisir une action compatible avec une règle ou un objectif : on veut interrompre, mais on écoute d’abord. En psychologie, l’autorégulation comprend aussi l’observation, la comparaison avec son intention et l’ajustement. La volonté désigne couramment l’effort quand une envie immédiate concurrence une tâche choisie. L’autodiscipline transforme cette intention en pratique répétée. En éducation, l’adulte confie progressivement une responsabilité accessible. Attendre son tour sans rappel en est un exemple dans la vie collective.

Se motiver soi-même, c’est trouver une raison personnelle d’agir et commencer sans sollicitation permanente. Pour les niveaux scolaires 9 et 10 : « Je veux comprendre la physique ; aujourd’hui, je travaillerai seul un exercice. » Cela suit l’orientation des supports CBSE sur le travail autonome ; une définition d’examen doit être vérifiée dans son propre programme.

Pour un enfant : « Je veux construire une maison, donc je cherche moi-même la première pièce. » L’adulte rend le but compréhensible sans devoir rappeler chaque geste.

Accompagner l’autodiscipline d’un enfant

Convenez d’une action accessible, par exemple ranger cinq pièces après le jeu. Montrez le geste, proposez deux moments acceptables et laissez un rappel clair. Faites-le ensemble au début, puis laissez l’enfant noter son essai. Décrivez l’action : « Tu as remis les pièces à leur place. » Après un oubli, cherchez l’obstacle et réduisez l’étape. Pour un jeune élève, la volonté peut être de terminer deux phrases avant le jeu suivant. Sommeil, nourriture, sécurité et respect restent des besoins fondamentaux. Les cris et l’humiliation n’enseignent pas cette compétence.

Dix jours de pratique et un atelier original

Il s’agit d’un essai, pas d’une promesse de transformation en dix jours. Jours 1-2 : choisir une action, une raison personnelle et un repère. Jours 3-5 : réaliser la version minimale et noter le fait. Jours 6-8 : repérer un obstacle récurrent et modifier les conditions. Jours 9-10 : comparer projet et réalité, puis choisir la prochaine petite étape. Exercice : « Ma raison - action précise - moment - trace - ajustement en cas d’imprévu ». Exemple : « Pour préparer une évaluation, je résoudrai un exercice après dîner et garderai mon raisonnement ; si je rentre tard, je lirai l’énoncé et programmerai la suite. »

Auto-observation et courtes phrases originales

Cette auto-observation originale n’est ni un diagnostic ni un test psychologique validé. Sur sept jours, comptez les occasions où vous avez remarqué une envie de changer de tâche, marqué une pause avant de répondre, repris après un écart ou demandé de l’aide avant un conflit. Pour la communication, ajoutez un exemple d’écoute

complète et un d’interruption. Ne transformez pas le total en note de personnalité : choisissez un comportement à pratiquer.

Ces phrases sont écrites par notre rédaction, sans attribution à une célébrité : « Mon prochain pas compte plus qu’une humeur parfaite. » Pour les élèves : « Un exercice terminé, c’est déjà avancer. » Pour les enfants : « Je peux réessayer avec une étape plus petite. » Pour la salle de sport : « Un créneau inscrit m’aide à venir. » Pour les femmes aux rôles multiples : « Ma journée garde une place pour mon projet. » Légende courte : « Un pas choisi aujourd’hui. » Ce sont des phrases textuelles, pas des fonds d’écran ou des images à télécharger.

Deux autres phrases originales : « Je peux faire une pause avant de répondre » ; « La motivation me donne une raison ; la discipline donne une heure à mon prochain pas. »

Champ	Ma réponse
Ma raison	
Une action observable	
Quand et après quoi	
Trace	
Ajustement en cas d’obstacle	

Sources

- mcgraw.princeton.edu
  https://mcgraw.princeton.edu/undergraduates/resources/resource-library/effective-time-management
- APA Dictionary: self-regulation
  https://dictionary.apa.org/self-regulation
- AAP: discipline and guidance
  https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Disciplining-Your-Child.aspx
- CBSE Employability Skills IX
  https://www.cbseacademic.nic.in/web_material/Curriculum20/publication/secondary/Employability_Skills_IX.pdf
- CBSE Employability Skills X
  https://cbseacademic.nic.in/web_material/Curriculum21/publication/secondary/Employability_Skills10.pdf