

DIAPO 4

1. Ici on va faire apparaître ce qui favorise la procrastination dans l'aménagement de la chambre ou nos habitudes. En premier : on dit toujours que malgré notre pagaille, comme c'est la nôtre, on sait toujours retrouver ce qu'on cherche ... ce qu'on oublie, c'est que l'ex « limbique » devient stressé car ne voyant aucun sans espace disponible, le cerveau se met en attention partagée ... (avec les désavantages que l'on a déjà vus).
2. Ne pas tenter de travailler au lit car pour le cerveau, le lit est le symbole du sommeil (donc cerveau reptilien) et ce symbole ferait « taire » notre envie de commencer à travailler, ou travailler bien.
3. Plutôt que se forcer à garder en tête une idée que l'on n'a pas envie d'oublier (et qui va donc prendre beaucoup de place en mémoire de travail), dès que l'on a ces idées à ne pas oublier qui nous viennent en tête, on la note sur le brouillon, et elle n'est plus dans la mémoire de travail.
4. Écouter de la musique en travaillant en même temps. Comme nous ne sommes pas multitâches nous ralentissons le cortex parce que le limbique aime ce qu'il écoute mais qu'il y a des paroles dans la musique ET dans le document écrit devant soi (sauf s'il y a encore plus de bruit dans le reste de la maison... là c'est un moindre mal).

DIAPO 5

1. Commenter le dessin et de préciser qu'il est utilisé par toutes les personnes adultes exerçant un métier avec de nombreuses tâches différentes à exécuter (ce n'est donc pas un conseil uniquement valable pour le domaine scolaire). Cette stratégie porte le nom d'un ancien président américain.

L'ado doit noter ses tâches scolaires dans les 4 cases. Il faudra alors traiter les cases dans l'ordre : 1 puis 2 puis 3 puis 4.

2. chaque fois qu'une nouvelle tâche scolaire à faire arrivera, le contenu des cases change.

3. si l'ambiance entre parent et enfant s'y prête, cette matrice d'EISENHOWER peut même trouver sa place sur un petit tableau blanc (ou en liège ou sur le frigo) d'une autre pièce que l'a chambre de l'ado (salle à manger, cuisine, ...).

DIAPO 6

1. Prendre une carte au hasard dans la boîte à flashcards. Lire le recto et trouver le verso puis remettre la carte dans la boîte dans l'autre sens. Plus tard, dans la journée, lire alors le verso pour en trouver le recto !

DIAPO 7

1. Laisser son enfant lire le cours de la matière choisie. Sa mission : sur une feuille, ne noter que des mots et/ou dessins qui lui paraissent les plus « parlants » pour englober les autres. Puis une fois qu'il a fini, il donne à son parent le cahier de la matière en question, ouvert aux pages qu'il a lues. Lui, tient entre ses mains son sketchnote. A partir de ces seuls indices récupérateurs, son parent le laisse donner le maximum de détails qui lui viennent à l'esprit. En l'écoutant, à chaque fois que son parent lit qqch dans le cahier qui est ce dont parle son enfant, il l'entoure au crayon à papier.

2. Ainsi, une fois que son enfant n'a plus rien à dire, son parent peut faire le point avec lui (en lui montrant les passages entourés) pour voir s'il a réussi à ressortir environ les $\frac{3}{4}$ du cours ou seulement $\frac{1}{4}$, par exemple. Ce qui permet aussi de savoir en regardant ce que le parent n'a pas entouré, quels passages ne sont pas parvenus à l'esprit de l'enfant et donc qu'il faut rajouter quelques indices récupérateurs supplémentaires.