

LES DIFFICULTÉS D'ORGANISATION

C'EST QUOI?

- Continuellement remettre à plus tard les tâches à faire (procrastination);
- Avoir de la difficulté à se structurer et à organiser son matériel ;
- Égarer souvent ses devoirs et ses effets personnels ;
- Apporter le mauvais matériel en classe ;
- Avoir un sac à dos, un espace de travail ou un casier très en désordre ;
- Ne pas utiliser les outils organisationnels à sa disposition ;
- Avoir de la difficulté à exprimer ses idées clairement – par écrit ou verbalement – ou perdre le fil de son raisonnement ;
- Avoir de la difficulté à distinguer les informations importantes des détails superflus;
- Avoir de la difficulté à bien estimer le temps requis pour étudier ou compléter un projet.

Ces difficultés d'organisation influencent ton efficacité et peuvent donc avoir un impact significatif sur ta réussite scolaire.

QUE FAIRE?

Voici quelques stratégies pour t'aider à mieux t'organiser :

- ❖ Ton agenda est un outil essentiel! Écris-y tous tes travaux à venir et consulte-le régulièrement. Pour bien voir ce qu'il te reste à faire, mets un crochet à côté de chacune de tes activités lorsqu'elle est réalisée.
- ❖ Prends-toi à l'avance, ne fais pas ton travail à la dernière minute.
- ❖ Donne-toi des directives pour l'organisation de tes cartables. Utilise des onglets et des séparateurs, et planifie régulièrement des moments pour vérifier si tes cartables sont toujours en ordre.
- ❖ Ne fais pas tes travaux trop tard le soir : la fatigue affecte la concentration.
- ❖ Répartis les tâches à faire sur plusieurs jours.
- ❖ Réfléchis aux étapes à faire avant de commencer une tâche. Cela t'aidera à prévoir l'ensemble du travail à effectuer et à établir un ordre de priorité parmi les différents éléments.
- ❖ Travaille par petits blocs, tu seras moins fatigué.
- ❖ Entre deux devoirs, lève-toi et bouge un peu.
- ❖ Alterne entre une tâche difficile et une tâche plus facile, tu seras moins fatigué par le travail.
- ❖ À tête reposée, vérifie ton travail après l'avoir fait.
- ❖ Garde ton matériel scolaire en ordre afin de le retrouver facilement et de ne pas le perdre.
- ❖ Prépare ton sac-à-dos en te fiant à ton agenda pour apporter tout ce dont tu as besoin.
- ❖ Travaille dans un endroit tranquille. La télévision ou les gens qui parlent autour de toi peuvent gruger ton attention.
- ❖ Limite le temps de jeu vidéo pour moins épuiser ton cerveau.
- ❖ Si tu souhaites obtenir une **aide supplémentaire** dans la gestion de ton organisation, nous t'invitons à compléter le formulaire de demande prévu à cet effet sur ton Omnivoix dans la section Service d'aide psychosociale.