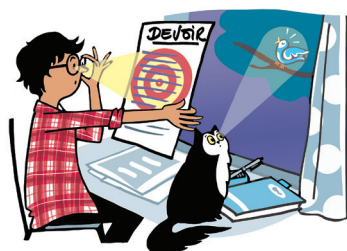


Débuter :



- Je soutiens ma motivation à l'aide d'affirmations positives (« je vais y arriver ») et d'une attitude d'acceptation émotionnelle (« je sais que cela est difficile, le plus dur est de commencer », « cela ira mieux quand je serai lancé »).
- Je fais une liste du matériel dont j'ai besoin.
- Je visualise dans ma tête la tâche à réaliser (« qu'est-ce qu'on attend de moi exactement? »).

Focaliser son attention :



- Je visualise ma cible attentionnelle (« à quoi vais-je devoir prêter attention? »).
- Je définis combien de temps je vais devoir me concentrer et comment je répartirai mon travail pour rester concentré (par exemple, sessions de travail de 20 minutes puis pause).
- Je fais des pauses régulières pour respirer, m'étirer, boire de l'eau.

Ralentir et observer pour bien comprendre l'énoncé :



- Je lis deux fois l'énoncé et je ralentis ma lecture : ma mission = décortiquer les mots de l'énoncé.
- Je visualise dans ma tête des images en lien avec les mots lus afin de m'imprégner de la consigne.
- Je cherche une définition des mots qui ne me semblent pas suffisamment clairs.
- Je souligne les verbes pour cibler ce qu'on me demande (« analyser », « comparer », etc.).
- Je reformule avec d'autres mots le sujet de la rédaction pour mieux la comprendre.

Organiser mes idées et planifier ma rédaction :



Organiser mes idées :

- Je commence par écrire sur un brouillon les idées qui me viennent après avoir lu la consigne.
- Je peux créer un nuage conceptuel sous forme de dessin (voir idée n° 35) pour évoquer tous les mots reliés au thème de la rédaction (les synonymes, les idées que m'évoque ce sujet).
- Je peux faire une carte mentale pour trier et organiser mes idées (1 branche = 1 idée), je développe plus en détail le fil de mes idées dans chaque branche.
- Je peux créer un tableau pour organiser mes idées en mots clés / arguments / exemples.

Planifier ma rédaction :

- J'écris une **introduction** claire et accrocheuse (« donne-t-elle envie au lecteur de poursuivre sa lecture ? »). Elle peut notamment inclure :
 - une amorce (accroche);
 - l'énoncé du sujet;
 - la définition de certains termes;
 - la reformulation du sujet = la problématique (reformuler le sujet selon nos propres termes sous la forme d'une question, « en quoi... ? » « est-ce que... ? »);
 - l'annonce du plan de la dissertation.
- Je construis ma rédaction pour que les idées se suivent logiquement entre mes différents paragraphes.
- J'utilise des mots de transition/connecteurs logiques entre chaque idée (« bien que... », « par conséquent... »).
- Je construis **ma conclusion** afin de :
 - répondre à la problématique du sujet en synthétisant les idées principales;
 - finir sur une ouverture (exemple : étendre la réflexion à un autre angle du thème).

Flexibilité :



- Je suis souple dans ma façon de penser, j'essaie différentes façons de décrire mes idées.
- J'utilise des synonymes pour éviter de répéter les mêmes mots.
- J'essaie d'écrire en prenant plusieurs perspectives différentes (déplacer ma pensée pour envisager de nouveaux points de vue : position « pour » et position « contre » par exemple).
- J'active ma créativité en changeant de chapeau (« quelle autre idée aurait mon ami ? Mon professeur ? Mes proches ? »).

Vérification :



- J'ai vérifié que :
 - chaque paragraphe contient une idée principale;
 - la construction de mes phrases est juste;
 - la ponctuation est adaptée;
 - l'orthographe est correcte.
- Je peux utiliser la fonction d'oralisation du texte pour écouter ma rédaction et voir si le déroulement logique est correct (*sélection d'un paragraphe puis clic droit et fonction « Lecture à voix haute » dans Word*).
- Ma rédaction répond-elle à la question posée ?