

Nature des stratégies volitionnelles	Catégories	Code	Objet	Items (questionnaire)
Stratégies volitionnelles externes	Structuration du temps	ET	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Définition des priorités ▪ choix du moment, de la durée de l'étude ▪ réalisation d'un planning ▪ évaluation de l'avancement du travail 	ET1- ET2- travailler au minimum une heure avant de faire une pause ET3- sélectionner des moments de grande forme intellectuelle pour des tâches difficiles ET4- planifier précisément le contenu de la tâche ET5- ne pas procrastiner ET6- anticiper et s'y mettre bien à l'avance ET7- planifier mentalement une tâche ET8- planifier par écrit ET9- s'octroyer des pauses ET10- se fixer des objectifs en termes de nombre de pages ET11- fixer des objectifs en termes de durée de travail
	Contrôle de l'environnement	EE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sélection du lieu de travail, ▪ aménagement du lieu de travail, ▪ préparation du matériel ▪ rupture avec des sources de distraction potentielles 	EE1- aménager son espace de travail EE2- rassembler tout le matériel EE3- EE4- éteindre son GSM EE5- éloigner son GSM EE6- éteindre son ordinateur EE7- se déconnecter des réseaux sociaux EE8-
	Exploitation des ressources	ER	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sollicitation de l'appui des pairs, ▪ sollicitation de l'appui des proches ▪ sollicitation de l'appui de l'équipe pédagogique ▪ recherche d'informations supplémentaires 	ER1- être entouré d'étudiants travailleurs, ER2- rechercher et apporter des informations complémentaires pour poursuivre le travail ER3- noter une difficulté pour y revenir ensuite ER4- ne pas travailler seul ER5- solliciter des proches pour qu'ils rappellent les tâches à réaliser ER6- prévenir l'entourage de la durée d'un travail

Stratégies volitionnelles internes	Déploiement attentionnel	IA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ focalisation sur le travail à réaliser ▪ maintien de la concentration 	<p>IA1- focalisation sur le travail à réaliser</p> <p>IA2- maintien de la concentration</p> <p>IA3-</p>
	Gestion de la motivation	IM	<ul style="list-style-type: none"> ▪ exploitation de défis réalistes ▪ dépassement de soi ▪ réactivation des buts à court, moyen et long termes ▪ prévision de récompense au terme du temps dévolu à l'étude ▪ volonté de maîtriser la matière ▪ subdivision du travail en sous-objectifs accessibles ▪ renforcement du sentiment d'auto-efficacité 	<p>IM1- exploitation de défi réaliste</p> <p>IM2- but lointain, réactivation des buts à court, moyen et long termes + prévision de de récompense au terme du temps dévolu à étudier</p> <p>IM3- utilité de la tâche</p> <p>IM4- promesse d'une récompense</p> <p>IM5- suppression d'une récompense</p> <p>IM6- désir d'être parmi les meilleurs</p> <p>IM7- sentiment/volonté de bien maîtriser la matière</p> <p>IM8- renforcement du sentiment d'auto-efficacité</p> <p>IM9- diviser la tâche en tâches plus petites, subdivision du travail en sous-objectifs</p>
	Contrôle des émotions	IE	<p>Stratégies génériques émotions positives</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ anticipation des émotions ressenties en cas de réussite ▪ représentation des sentiments des proches vis-à-vis des résultats obtenus ▪ prévision de moments agréables ▪ convocation de la fierté personnelle <p>Stratégies génériques émotions négatives</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ anticipation des émotions ressenties en cas d'échec ▪ représentation des sentiments des proches vis-à-vis des résultats obtenus ▪ projection du ressenti en cas de difficulté lors de l'évaluation ▪ prévision de moments désagréables ponctuels ou différés 	<p>IE1 - imaginer la joie de réussir, anticiper les émotions ressenties en cas de réussite</p> <p>IE2 - penser à la déception des proches anticiper les émotions ressenties en cas d'échec</p> <p>IE3 - imaginer ne pas savoir répondre à l'examen, projection du ressenti en cas de difficulté lors de l'évaluation</p> <p>IE4 - se prouver qu'on a de la volonté, convocation de la fierté personnelle.</p> <p>IE5 - imaginer le stress en cas de retard, prévision de moment désagréables ponctuels ou différés</p> <p>IE6 – fierté de finaliser une tâche prévue, prévision de moment agréables ponctuels ou différés</p> <p>IE7</p> <p>IE8</p> <p>IE9 - imaginer la peur de l'échec</p> <p>IE10</p>