

Aider quelqu'un à démarrer une tâche

Programme de formation · Les Extras

Ce n'est presque jamais la tâche qui bloque, c'est l'entrée dans la tâche. Six coûts, six leviers — et on mesure un délai, pas une motivation.

EN BREF

Modalité	En ligne, à son rythme (ordinateur, tablette, mobile)
Contenu	22 leçons
Durée	46 min
Tarif	Gratuit

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, l'apprenant est capable de

- distinguer un blocage à l'entrée d'une difficulté dans l'exécution
- nommer les six coûts du démarrage et repérer ceux qui jouent dans votre situation
- appliquer le levier correspondant à chaque coût, en termes matériels
- amorcer une tâche sans la faire à la place, et savoir prouver la différence
- écrire une fiche de démarrage en cinq lignes, applicable par quelqu'un d'autre
- mesurer un délai avant le premier geste plutôt que d'estimer une motivation
- écrire une phrase de bilan qui décrit le dispositif et non la personne
- reconnaître ce qui n'est pas un problème de démarrage, et vers quel parcours aller

PUBLIC

Cette mini-formation s'adresse à :

- les parents devant les devoirs, l'habillage, la douche, le rangement ;
- les moniteurs d'atelier et professionnels d'ESAT, de foyer de vie, de SAVS : la mise au travail est un motif quotidien ;
- les professionnels du médico-social et de l'école : IME, ITEP, SESSAD, AESH, enseignants ;
- toute personne qui accompagne quelqu'un dont on dit qu'il « ne fait rien » alors qu'il travaille très bien une fois lancé.

Aucun prérequis.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis. Il est utile d'avoir en tête une tâche précise qui ne démarre jamais. Prévoyez de quoi écrire, deux minutes de préparation par jour, et un relevé de trente secondes par jour pendant dix jours entre le module 3 et le module 4.

PRÉSENTATION

Thématique : apprentissages et autonomie. Cette mini-formation travaille une seule compétence : réduire le coût du démarrage d'une tâche — identifier ce qui coûte à l'entrée, et agir sur les six leviers correspondants. Regardez une séance de près, chronomètre en main : ce n'est presque jamais la tâche qui bloque, c'est l'entrée dans la tâche. Une fois la première action faite, la suite s'enchaîne souvent sans difficulté. La conséquence est considérable : tout ce qui porte sur la tâche elle-même — l'expliquer mieux, motiver,

encourager — n'a presque aucun effet. Ce qui en a un, c'est de réduire le coût des trente premières secondes.

Format : 4 modules, plus une section d'annexes. Chaque module s'ouvre sur une carte « Repères du module », enchaîne la théorie brève, une situation réelle qui dérape et que vous analysez vous-même, un exercice guidé nommé, un carnet de séance et des points de vigilance, puis se ferme sur « Avant de passer au module suivant ».

Comptez environ 40 minutes de lecture, fractionnables comme vous voulez. Mais le parcours ne se termine pas le jour où vous l'ouvrez : le module 3 lance dix jours d'application, avec un relevé de trente secondes par jour — un seul chiffre, le délai avant le premier geste — et le module 4 se lit le dixième jour. Comptez donc une dizaine de jours entre le premier et le dernier module.

La scène du module 2 se passe en ESAT, avec un travailleur adulte : l'inertie de démarrage est un des motifs les plus fréquents en ESAT, en foyer de vie et en accompagnement d'adultes, et elle y produit les mêmes phrases de bilan qu'ailleurs.

Ce que cette formation ne traite pas, volontairement : le retrait de l'aide une fois qu'elle marche (c'est « Guider puis s'effacer »), l'apprentissage de la séquence (« Décomposer une routine en étapes »), la forme de la consigne (« L'enfant qui dit non à tout ») et ce que le refus obtient (« Les quatre fonctions d'un comportement »). Le module 1 dit explicitement quand aller voir ailleurs — cinq minutes qui font gagner trois semaines.

Formation gratuite du premier au dernier module. Une attestation de suivi nominative peut être délivrée sur demande, au tarif de 20 €. Ce n'est ni un diplôme, ni une certification professionnelle.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

1. Module 1 — Les six coûts du démarrage, et les six leviers

- Leçon · Les six coûts du démarrage, et les six leviers (12 min)
- Exercice guidé · Les six coûts, sur votre tâche
- Quiz · vérifiez que c'est acquis
- Annexe · Fiche 1 — Les six coûts du démarrage, et les six leviers
- Annexe · Fiche 2 — Est-ce bien un problème de démarrage ?
- Annexe · Fiche 3 — La fiche de démarrage — gabarit

2. Module 2 — Une matinée perdue, et le geste arrivé trop tard

- Leçon · Une matinée perdue, et le geste arrivé trop tard (10 min)
- Exercice guidé · Votre scène, coût par coût
- Quiz · vérifiez que c'est acquis
- Annexe · Fiche 4 — Préparations de deux minutes, et premières actions
- Annexe · Fiche 5 — Amorcer, ou faire à la place
- Annexe · Fiche 6 — La matinée de Karim, corrigée

3. Module 3 — Exercice guidé : la fiche de démarrage

- Leçon · Exercice guidé : la fiche de démarrage (12 min)
- Exercice guidé · La fiche de démarrage
- Quiz · vérifiez que c'est acquis

4. Module 4 — Dix jours, et la phrase de bilan

- Leçon · Dix jours, et la phrase de bilan (12 min)
- Exercice guidé · La lecture du dixième jour
- Quiz · vérifiez que c'est acquis
- Annexe · Fiche 7 — Le relevé de dix jours
- Annexe · Fiche 8 — La lecture du dixième jour, et les phrases de bilan

5. Annexes · fiche récap et fiches techniques

- Comment se servir des annexes · la fiche récap A4
- Pour aller plus loin dans le catalogue

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez l'organisme avant l'inscription pour étudier les aménagements.

CONTACT

Les Extras · <https://pilote.toulali.fr/cours/aider-quelqu-un-a-demarrer-une-tache>