

COMPRENDRE LE SYNDROME DE LA PAGE BLANCHE



Dominic Brazeau
Conseiller pédagogique
Soutien à l'apprentissage et
à la réussite

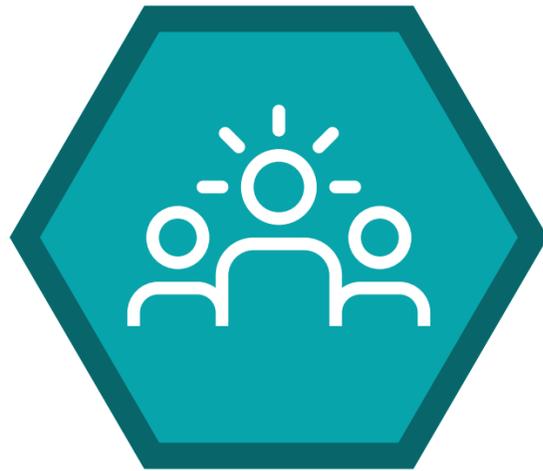


Rien ne sert de courir, il faut partir à point.

-La Tortue, Fables de La Fontaine



Déroulement de l'atelier



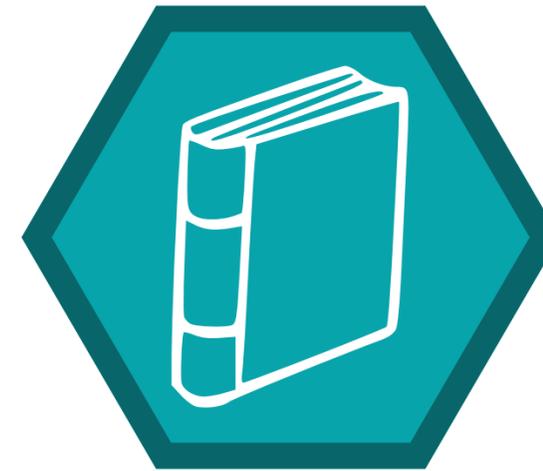
Comprendre le syndrome de la page blanche

Nous allons découvrir les causes du syndrome de la page blanche. Si on comprend bien la source du problème, il est plus facile de prévenir.



Utiliser les notes de cours

Nous allons voir comment vous pouvez utiliser vos notes de cours pour stimuler votre créativité.



Utiliser les notes de lecture

Vos lectures sont bien plus que de l'information supplémentaire. En effet, elles peuvent vous orienter vers la découverte du sujet de votre projet d'écriture.



Astuces et période de questions

Nous explorerons enfin quelques astuces pour nous aider à mieux gérer notre environnement et notre productivité. Nous terminerons donc avec une période de questions.

**Balayez le code QR
suivant pour répondre
à une question:**



Comprendre le syndrome de la page blanche



Analyse excessive de la charge de travail:

Les personnes étudiantes peuvent se sentir paralysés, même submergés par la charge de travail qui se situe entre le point de départ et le point d'arrivée du projet d'écriture.



Perfectionnisme:

Vouloir que chaque mot soit parfait, que chaque phrase soit finale peut bloquer la volonté de commencer à écrire.



Manque d'inspiration:

Sans un sujet clair ou une source d'inspiration, il peut être difficile de trouver l'élan pour écrire.



Distractions internes et externes:

Les préoccupations personnelles ou les distractions environnementales peuvent empêcher de se concentrer.



Peur de l'échec:

La crainte que le travail ne soit pas bien reçu peut décourager l'écriture.



Utiliser les notes de cours

Souvent, on propose un remue-méninge comme tremplin créatif. Toutefois, cette technique peut s'avérer tout aussi inutile si aucune source d'inspiration n'est disponible. Les notes de cours sont là pour ça!



**Reformuler une
ou plusieurs
idées**



**Utiliser des
cartes aide-
mémoire ou
une
application
comme
OneNote**



**Placer les
notes dans
un ordre
aléatoire**



**Créer des
connections
entre les notes**



Utiliser les notes de lecture

Les notes de lecture ne sont pas que de l'information supplémentaire, elles sont une vraie banque d'inspiration! Il faut trouver des passages qui raisonnent avec nos valeurs, ce qui fait en sorte que celles-ci peuvent nous aider à trouver et personnaliser le sujet de notre travail écrit.



Trouver des passages qui suscitent une réaction



Formuler cette réaction et lier, si possible, à une expérience personnelle



Créer des connections avec des notes de cours



Astuces

Environnement et Productivité



Ne pas se soucier de la qualité

Commencer à écrire sans se soucier de la qualité peut définitivement avoir un impact sur notre productivité. En se donnant le droit à l'erreur, on évite de tomber dans le piège du perfectionnisme.



Changer d'environnement d'écriture

Si on utilise une autre application que notre logiciel d'écriture habituel, on évite l'analyse excessive et on peut se concentrer directement sur ce qui est le plus important: l'écriture. Ex: s'envoyer un courriel.



Utiliser une minuterie sur votre téléphone

Utiliser une minuterie sur le téléphone nous empêche d'être distrait par celui-ci. De plus, si on travaille par blocs de 30 minutes de travail avec des pauses de 15 à 30 minutes, on favorise la concentration ainsi que la motivation.

Prenez rendez-vous pour de l'aide supplémentaire



Courriel:

reussir@uqo.ca



En personne:

Local: D-0416

Pavillon Alexandre-Taché



Références:



<https://www.purdueglobal.edu/blog/student-life/7-ways-overcome-writers-block/>



<https://www.uis.edu/learning-hub/writing-resources/handouts/learning-hub/writers-block>

