Manger ses grenouilles

Introduction
- Certaines tâches sont moins agréables ou corvées
- Elles sont inévitables, il faut les faire soi-même
- Exemple personnel : rédaction des rapports de stage, tâche ardue mais non négociable
- Question posée : comment accomplir ces tâches pénibles ?

Le concept de "manger la grenouille"
- Citation célèbre
  - Manger la grenouille dès le matin
  - Si deux grenouilles, manger la plus grosse en premier
  - Attribuée à Mark Twain, popularisée par Brian Tracy
- Réalité professionnelle
  - Métier/passion comporte tâches désagréables
  - Impossible de supprimer ces tâches du cahier des charges
  - Il faut s'y mettre tôt plutôt que tard

Expérience personnelle avec les rapports de stage
- Le rêve et le cauchemar
  - Apprécie former les stagiaires, échanges, apprentissages
  - Partie cauchemar : rédaction des rapports de stage, évaluation complexe
  - Difficulté à écrire un texte argumenté conforme à un canevas
  - Pression liée à l'importance de l'évaluation
- Risques de procrastination
  - Tendance à repousser la tâche jusqu'au délai ou au-delà
  - Conséquences négatives possibles

Stratégies pour accomplir la tâche
- Découper la tâche en petits morceaux
  - Certaines tâches impossibles à faire d'un coup
  - Exemple : enseignante demandant des coups de masse pour enfoncer un pieu
  - Découpage permet de rendre la tâche faisable petit à petit
  - Application personnelle : création de critères d'évaluation à partir des compétences
  - Utilisation de cases à cocher pour suivre les progrès
- Faire des pauses
  - Synthèse finale reste longue et fastidieuse
  - Alterner phases actives et pauses pour persévérer
  - Technique Pomodoro : travail intense + pauses rythmées par minuterie
- Utiliser ses forces
  - Chaque personne adapte sa manière de faire
  - Exploiter ses points forts plutôt que faire comme tout le monde
  - Exemple : amour des cases à cocher pour décomposer les éléments
- Utiliser un outil adapté
  - Support final obligatoire mais chemin libre
  - Utiliser un outil efficace pour créer le contenu
  - Exemple : usage de Craft pour notes et commentaires
  - Recopier ensuite sur support final
- Prévoir des étayages pour soi-même
  - Proposer des aides adaptées comme pour les élèves
  - Développer des outils pour faciliter la tâche complexe
  - Exemples : critères précis, grille de prise de notes intégrant évaluation finale
  - Amélioration continue possible
- S'y prendre à l'avance
  - Combattre la procrastination pour ne pas tout remettre à demain
  - Retard augmente pression et pénibilité
  - Outils efficaces si utilisés avec suffisamment d'avance
  - La pénibilité augmente avec le temps

Conclusion
- Manger une grenouille reste désagréable
- Effort ne peut être remplacé mais peut être accompagné
- Techniques et outils rendent la tâche plus accessible