

ESP-Pilotprojekt Klasse 2ML

4. Semesterbericht (Juni 2006)

Nach fast zwei Jahren ESP-Pilotversuch ziehen wir eine **Zwischenbilanz**. Wir unterrichten beide die Klasse 2ML – z. T. methodisch sehr unterschiedlich, aber mit dem gleichen Ziel einer über den Zeitraum von vier Mittelschuljahren stets wachsenden und gut reflektierten Lernerautonomie. U. E. ist uns der Transfer dieser allmählich zunehmenden Selbstverantwortung im Sprachlernprozess bisher gut gelungen und wir möchten im Folgenden auf einzelne Gebiete des ESP hinweisen, die sich an einer Mittelschule problemlos umsetzen lassen und welche mit der Tradition und Kultur des gymnasialen Fremdsprachenunterrichts vereinbar sind.

- Die Schülerinnen und Schüler der Pilotklasse haben je eine französische und eine englische **Sprachbiographie** verfasst – natürlich zu unterschiedlichen Zeitpunkten ihrer Mittelschulkarriere. Diese individuell gestaltbare Textsorte eignet sich u. E. sehr, wenn sich Schüler der eigenen sprachlichen Ressourcen bewusst werden und sich über Sprachlernprozesse und ihre Lernziele austauschen sollen.
- Der **Sprachenpass** und die **Raster zur Selbsteinstufung** in den fünf sprachlichen Grundkompetenzen können, wie auch alle übrigen Unterlagen im ESP-Ordner, vor allem ausserschulisch eingesetzt werden – meist auf der Metaebene der Selbstevaluation. Es ist fraglich, ob der **ESP-Ordner** überhaupt noch abgegeben werden soll. Kopien einiger weniger wichtiger Unterlagen würden u. E. genügen; dies umso mehr, als nach informellen Informationen bereits an eine Überarbeitung der schweizerischen Ausgabe des ESP III gedacht wird.
- Der sehr verbreitete Vorwurf, dass das ESP für den **Literaturunterricht** zu wenig biete und sowohl zu breit angelegt wie von seiner Ausrichtung her zu pragmatisch sei, möchten wir mit einer Zusammenstellung der wichtigsten **Deskriptoren** in den beiden für den gymnasialen Unterricht zentralen Bereichen des Umgangs mit **Medien** und mit der **Literatur** begegnen (-> Beilage 1). Mit ihnen lässt sich vor allem in der 2. bis 4. MAR sehr viel anfangen – im Sinne einer individuellen Auflistung von Schlüsselkompetenzen und einer breiten Basis für konkrete Unterrichtsprojekte, die sich daraus ableiten lassen.
- Darüber hinaus empfehlen wir dringend, dass die ESP-Diskussion in die **Fachgruppen** hinein getragen wird. Insbesondere geht es um die **Auswahl**

und Gewichtung von Deskriptoren, die den tradierten gymnasialen Sprachunterricht optimal ergänzen und bereichern und so einen **echten Mehrwert** schaffen. Es scheint uns wenig sinnvoll, die ohnehin knapp bemessene Unterrichtszeit für Dinge herzugeben, welche unsere Maturandinnen und Maturanden, wenn sie einmal im Sprachgebiet sind, erfahrungsgemäss quasi von selbst lernen.

- Im Weiteren stellt das ESP und der GER eine ideale Grundlage für eine optimale **Koordination der Sprachlehrpläne** im Bereich der Standardkompetenzen dar. Auf der Basis des gemeinsamen Rasters lassen sich zwischen den verschiedenen Fachgruppen Absprachen treffen. Es kann transparent dargestellt werden, welche allgemeinen Techniken (z.B. diejenigen des Resümierens oder des Erkennens von Sprachniveaus) zu welchem Zeitpunkt in welchem Sprachfach vermittelt werden. So lassen sich neue Synergien schaffen.
- Sehr wichtig auch im Hinblick auf die Vernetzung des Fremdsprachenunterrichts mit Sprachdiplomen, Sprachschulen und -aufenthalten im Ausland und mit der Universität finden wir das **Dossier**, in dem die Schüler und Schülerinnen ihren Schreibprozess über die Dauer von vier Mittelschuljahren dokumentieren können. Als Unterrichtende achten wir darauf, dass verschiedene **Textsorten** (Brief, Erörterung, Bericht, Rezension, Erzählung, Biografie ...) vertreten sind, dass aber auch zu aktuellen Themen (Umgang mit Handy, mit Alkohol, Littering, erneuerbare Energieformen, Hooliganismus, Hausmänner usf.) Stellung bezogen wird.
- Gerade weil das ESP den Unterrichtenden methodisch und inhaltlich grosse Freiheiten lässt, sollte in allen Fertigungsbereichen **kompetenzstufenorientiert** gearbeitet werden (A2 im 3. UG / B1 im 1. und 2. MAR etc). Das neue Französischlehrmittel „Envol lycée“, welches die ersten zwei MAR-Jahre abdecken wird, erreicht z.B. das Niveau B1+. Mittelfristig muss ohnehin auf allen Stufen mit Lehrmitteln oder Materialien unterrichtet werden, die auf dem ESP-Raster basieren, da die Schulverlage den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) und das ESP schon jetzt als offizielle Richtschnur betrachten.
- Der breite Rahmen des ESP lässt auf der Stufe des selbständigen Lernalers (B2, 2. bis 4. MAR) **projektmässiges** und oft sehr handlungs- und zielorientiertes Arbeiten (einzeln oder in Gruppen) zu. Dazu haben wir eine Reihe von Unterlagen erarbeitet, die anderen ESP-Interessierten jederzeit zur Verfügung stehen. (-> Beilage 2)
- ESP-zentrierter Unterricht bereitet unsere Schüler und Schülerinnen optimal auf internationale **Sprachexamina** wie DELF / DALF und FCE / FCA vor, vor allem was die Gleichwertigkeit und Interdependenz der fünf Grundfertigkeiten (Hören, Lesen, Schreiben, produktives Sprechen und interaktives Sprechen) angeht. Die Maturitätsprüfung Französisch baut seit 2002 auf diesen fünf Kompetenzen auf. Grundsätzlich gesehen führt ein auf **fünf Skills** beruhender Unterricht weg von der Übergewichtung der kognitiven Fertigkeiten (Grammatik und Vokabularressourcen) und bringt deutlich mehr Effektivität und Befriedigung beim Erlernen und Erwerb einer Fremdsprache.

Wir erlauben uns zum Schluss noch einige allgemeine Bemerkungen. Das ESP stufen wir als kumulativ-qualitative Ergänzung zum gymnasialen Unterricht ein, nicht als dessen Ersatz. Der Entscheid, das ESP zu verwenden, bedeutet keine Neuerfindung des gymnasialen Unterrichts, sondern dessen Bereicherung mittels einer **Neustrukturierung und Neugestaltung vieler bewährter Inhalte**. Wir verstehen eine gewisse Skepsis im Umgang mit einem so offenen Instrument, begreifen aber dessen völlige Ablehnung nicht, insbesondere in einer Zeit, in der wir noch selbst über dessen Implementierung entscheiden können.

Vergessen wir nicht, dass der **Legitimationsdruck** auf den gymnasialen Unterricht im Zeitalter eines vermehrten ökonomischen Denkens zunehmen wird. Der pragmatische Jargon des Portfolios und des GER gibt uns die sprachlichen Mittel in die Hand, um einer kritischen Öffentlichkeit die Ziele des gymnasialen Sprachunterrichts - insbesondere auch des Literaturunterrichts - verständlich zu machen und um die unleugbaren Leistungen unserer Schülerinnen und Schüler auf einem international anerkannten Raster abzubilden.

Projektmässiges Arbeiten im Sinne des ESP hat aber auch zur Folge, dass die entsprechenden **Infrastrukturen** zur Verfügung stehen müssen. Es braucht Räume, in denen das Hörverstehen geübt und unter Examensbedingungen getestet werden kann. Es braucht Nischen für Einzelgespräche sowie Gruppenarbeitsräume, aber auch Beamer, DVD-Geräte, Schränke oder Gestelle für die Materialien, Fremdwörterbücher etc. in den Sprachzimmern. Die Arbeit mit dem ESP kann an strukturelle Grenzen stossen.

Trotz gewissen Schwierigkeiten werden wir den Pilotversuch weiterführen und weitere Schritte in Absprache mit der Schulleitung initiieren. Wir werden uns in den nächsten Jahren jedoch primär auf die oben skizzierten Bereiche konzentrieren. Wenn es uns gelingt sie umzusetzen, bringen wir die pädagogischen, kulturellen und pragmatischen Aspekte des Sprachenlernens in ein optimales Gleichgewicht und werden damit anderen Mittelschulen um Jahre voraus sein.

21.6.2006

John Lutz / Theo Tschopp

Beilage 1: Key descriptors in Self-Assessment Checklists

Literature and films:

- A2:** · I can understand short narratives about everyday things dealing with topics which are familiar to me if the text is written in simple language. (Reading, descriptor 8)
- B1:** · I can listen to a short narrative and form hypotheses about what will happen next. (Listening, descriptor 3)
- I can understand the plot of a clearly structured story and recognise what the most important episodes and events are and what is significant about them. (Reading, descriptor 8)
- I can relate the plot of a book or film and describe my reactions. (Spoken Production, descriptor 5)
- I can describe in a personal letter the plot of a film or a book or give an account of a concert. (Writing, descriptor 4)
- B2:** · I can read reviews dealing with the content and criticism of cultural topics (films, theatre, books, cocerts) and summarise the main points. (Reading, descriptor 5)
- I can understand in a narrative or play the motives for the characters' actions and their consequences for the development of the plot. (Reading, descriptor 8)
- I can understand and summarise orally the plot and sequence of events in an extract from a film or play. (Spoken Production, descriptor 3)
- I can write a short review of a film or a book. (Writing, descriptor 7)
- C1:** · I can without too much effort understand films which contain a considerable degree of slang and idiomatic usage. (Listening, descriptor 6)
- I can understand fairly long demanding texts and summarise them orally. (Reading, descriptor 1)
- I can read contemporary literary texts with ease. (Reading, descriptor 6)
- I can go beyond the concrete plot of a narrative and grasp implicit meanings, ideas and connections. (Reading, descriptor 7)
- I can recognise the social, political or historical background of a literary work. (Reading, descriptor 8)

- C2:**
- I can understand contemporary and classical literary texts of different genres (poetry, prose, drama). (Reading, descriptor 4)
 - I can read texts such as literary columns or satirical glosses where much is said in an indirect and ambiguous way and which contain hidden value judgments. (Reading, descriptor 5)
 - I can write a critical review of cultural events (film, music, theatre, literature, radio, TV). (Writing, descriptor 4)
 - I can write summaries of factual texts and literary works. (Writing, descriptor 5)

John Lutz

Beilage 1: Key descriptors in Self-Assessment Checklists

The Media:

- A2:**
- I can catch the main point in short, clear, simple messages and announcements. (Listening, descriptor 4)
 - I can identify the main point of TV news items reporting events, accidents etc. when the visual supports the commentary. (Listening, descriptor 6)
 - I can identify important information in news summaries or simple newspaper articles in which numbers and names play an important role and which are clearly structured and illustrated. (Reading, descriptor 1)
 - I can skim small advertisements in newspapers, locate the heading or column I want and identify the most important pieces of information (price and size of apartments, cars, computers). (Reading, descriptor 5)
- B1:**
- I can understand the main points of radio news bulletins and simpler recorded material on topics of personal interest delivered relatively slowly and clearly. (Listening, descriptor 4).
 - I can understand the main points in TV programmes on familiar topics when the delivery is relatively slow and clear. (Listening, descriptor 5)
 - I can understand the main points in short newspaper articles about current and familiar topics. (Reading, descriptor 1)
 - I can read columns or interviews in newspapers and magazines in which someone takes a stand on a current topic or event and understand the overall meaning of the text. (Reading, descriptor 2)
 - I can skim short texts (for example news summaries) and find relevant facts and information (for example who has done what and where). (Reading, 4)
 - I can paraphrase short written passages orally in a simple fashion, using the original text wording and ordering. (Spoken Production, descriptor 6)
 - I can write simple texts about experiences or events, for example about a trip, for a school newspaper or a club newsletter. (Writing, descriptor 2)
- B2:**
- I can understand most radio documentaries delivered in standard language and can identify the speaker's mood, tone etc. (Listening, descriptor 3)
 - I can understand TV documentaries, live interviews, talk shows, plays and

the majority of films in standard dialect. (Listening, descriptor 4)

- I can rapidly grasp the content and the significance of news, articles and reports on topics connected with my interests or my job, and decide if a closer reading is worthwhile. (Reading, descriptor 1)
- I can read and understand articles and reports on current problems in which the writers express specific attitudes and points of view. (Reading, descriptor 2)
- I can understand specialised articles outside my own field if I can occasionally check with a dictionary. (Reading, descriptor 4)
- I can understand and summarise orally short extracts from news items, interviews or documentaries containing opinions, argument and discussion. (Spoken Production, descriptor 2)
- I can write summaries of articles on topics of general interest. (Writing, 2)
- I can summarise information from different sources and media. (Writing, 3)
- I can discuss a topic in a composition or “letter to the editor”, giving reasons for or against a specific point of view. (Writing, descriptor 4)
- I can express in a personal letter different feelings and attitudes and can report the news of the day making clear what – in my opinion – are the important aspects of an event. (Writing, descriptor 8)

- C1:**
- I can understand lectures, talks and reports in my field of professional or academic interest even when they are propositionally or linguistically complex. (Listening, descriptor 5)
 - I can understand fairly long demanding texts and summarise them orally. (Reading, descriptor 1)
 - I can read complex reports, analyses and commentaries where opinions, viewpoints and connections are discussed. (Reading, descriptor 2)
 - I can orally summarise long, demanding texts. (Spoken Production, 2)
 - I can present a complex topic in a clear and well-structured way, highlighting the most important points, for example in a composition or a report. (Writing, descriptor 2)
 - I can present points of view in a comment on a topic or an event, underlining the main ideas and supporting my reasoning with detailed examples. (Writing, descriptor 3)
 - I can put together information from different sources and relate it in a coherent

summary. (Writing, descriptor 4)

- C2:**
- I have no difficulty in understanding any kind of spoken language, whether live or broadcast, even when delivered at fast native speed, provided I have some time to get familiar with the accent. (Listening, 1)
 - I can summarise orally information from different sources, reconstructing arguments and accounts in a coherent presentation. (Spoken Production, 1)
 - I can write well-structured and easily readable reports and articles on complex topics. (Writing, descriptor 1)
 - In a report or an essay I can give a complete account of a topic based on research I have carried out, make a summary of the opinions of others, and give and evaluate detailed information and facts. (Writing, descriptor 2)
 - I can write a well-structured review of a paper or a project giving reasons for my opinion. (Writing, descriptor 3)
 - I can write a critical review of cultural events (film, music, theatre, literature, radio, TV). (Writing, descriptor 4)

John Lutz

Beilage 2: Reflection about language learning

A six-week project

A Planning:

1) Define a learning target by choosing a descriptor on level B1:

Example: I can relate the plot of a book or film and describe my reactions.
(Spoken Production, descriptor 5)

2) Describe how you want to reach your learning target:

Example: I am going to choose a book from the library downstairs, read it, sum it up and write a comment on my response: What aspects did I like / dislike? What interested me particularly, what bored me? How do I feel about the whole story and its characters? (...) Then I want to tell two or three other students in class about the book and my reactions.

B Monitoring:

1) While you are trying to reach this learning target, what are some positive aspects of the whole process?

2) And what problems, if any, are there?

C Evaluation:

Evaluate your attempt to reach a learning target with another student in class.

Explain what learning target you chose, how you wanted to reach it and what you thought was positive about the whole process and what problems, if any, occurred. Then write a concise summary for your English teacher:

Descripteurs ayant pour objet la littérature et les films

A2

- Je peux comprendre de brefs récits qui parlent de choses quotidiennes et de thèmes familiers, s'ils sont écrits de manière simple. (Lire, 8)

B1

- Je peux écouter une brève narration et formuler des hypothèses sur ce qui va se passer. (Ecouter, 3)
- Je peux suivre l'intrigue d'une histoire si elle est bien structurée, reconnaître les épisodes et les événements les plus importants et comprendre pourquoi ils sont significatifs. (Lire, 8)
- Je peux raconter l'intrigue d'un livre ou d'un film et décrire mes réactions. (Expr. orale, 5)
- Je peux raconter, dans une lettre personnelle, l'intrigue d'un livre ou d'un film ou parler d'un concert. (Ecrire, 4)

B2

- Je peux lire des critiques se rapportant au contenu et à l'appréciation de thèmes culturels (film, théâtre, livre, concert) et en résumer les affirmations les plus importantes. (Lire, 5)
- Je peux reconnaître, en lisant un texte narratif ou dramatique, les raisons qui poussent les personnages à agir et les conséquences de leurs décisions sur le déroulement de l'action. (Lire, 8)
- Je peux comprendre et résumer oralement l'intrigue et la suite d'événements d'un extrait de film ou d'une pièce de théâtre. (Expr. Orale, 3)
- Je peux écrire une brève critique sur un film ou sur un livre. (Ecrire, 7)

C1

- Je peux comprendre un film sans trop de difficulté, même s'il comporte beaucoup d'argot et d'expressions idiomatiques. (Ecouter, 6)
- Je peux comprendre et résumer oralement des textes exigeants et d'une certaine longueur. (Lire, 1)
- Je peux lire couramment des textes littéraires contemporains. (Lire, 6)
- Dans un texte littéraire, je peux faire abstraction de l'histoire racontée et saisir les messages, idées et rapports implicites. (Lire, 7)
- Je peux reconnaître le contexte social, politique ou historique d'une oeuvre littéraire. (Lire, 8)

C2

- Je peux lire des textes appartenant aux différents genres de la littérature classique et contemporaine (poésie, prose, théâtre). (Lire, 4)
- Je peux écrire une critique sur un événement culturel (film, musique, théâtre, littérature, radio, télévision). (Ecrire, 4)
- Je peux résumer par écrit des textes factuels ou littéraires. (Ecrire, 5)

Descripteurs ayant pour objet les médias

A2

- Je peux saisir l'essentiel d'annonces et de messages brefs, simples et clairs. (Ecouter, 4)
- Je peux saisir l'information essentielle de nouvelles télévisées sur un événement, un accident, etc., si le commentaire est accompagné d'images éclairantes. (Ecouter, 6)
- Je peux saisir les informations importantes de nouvelles ou d'articles de journaux simples qui sont bien structurés et illustrés et dans lesquelles les noms et les chiffres jouent un grand rôle. (Lire, 1)
- Je peux parcourir les petites annonces dans les journaux, trouver la rubrique qui m'intéresse et identifier les informations les plus importantes, par ex. dimensions et prix d'un appartement, d'une voiture, d'un ordinateur etc. (Lire, 5)

B1

- Je peux comprendre les points principaux d'un journal radio ou d'un enregistrement audio simple sur des sujets familiers si le débit est relativement lent et clair. (Ecouter, 4)
- Je peux saisir les points principaux d'une émission de télévision sur des sujets familiers si le débit est relativement lent et clair. (Ecouter, 5)
- Je comprends les points essentiels d'articles courts sur des sujets d'actualité ou familiers. (Lire, 1)
- Je peux comprendre les prises de position et les interviews d'un journal ou d'un magazine sur des thèmes ou des événements d'actualité et j'en saisis les arguments essentiels. (Lire, 2)
- Je peux parcourir rapidement des textes brefs (par ex. des nouvelles en bref) et trouver des faits ou des informations importantes (par ex. qui a fait quoi et où). (Lire, 4)
- Je peux rapporter oralement et de façon simple de courts passages d'un texte écrit en utilisant les mots et l'ordre du texte original. (Expr. orale, 6)
- Je peux rédiger des textes simples sur des expériences ou des événements (par ex. sur un voyage) pour le journal de l'école ou d'une société. (Ecrire, 2)

B2

- Je peux comprendre la plupart des documentaires radiophoniques si la langue utilisée est standard et saisir l'humeur, le ton, etc. des gens qui s'expriment. (Ecouter, 3)
- Je peux comprendre un reportage, une interview, un talk-show, un téléfilm et la plupart des films à la télévision, à condition que ce soit en langue standard et non pas en dialecte. (Ecouter, 4)
- Je peux saisir rapidement le contenu et l'importance d'articles et de comptes-rendus relatifs aux domaines qui m'intéressent ou à ma profession et décider s'il vaut la peine de les lire attentivement. (Lire, 1)
- Je peux lire et comprendre des articles et des comptes-rendus sur des thèmes d'actualité dans lesquels les auteurs prennent des positions particulières et défendent des attitudes particulières. (Lire, 2)
- Je peux comprendre des articles spécialisés qui sortent de mon domaine à condition de recourir, de temps en temps, au dictionnaire. (Lire, 4)
- Je peux comprendre et résumer oralement de courts extraits d'un bulletin d'informations, d'une interview ou d'un reportage contenant prises de positions, arguments et discussion. (Expr. orale, 2)

- Je peux résumer des articles sur des sujets d'intérêt général. (Ecrire, 2)
- Je peux résumer des informations provenant de différentes sources et médias. (Ecrire, 3)
- Je peux exposer un thème sous forme de rédaction ou de lettre de lecteur et présenter les arguments pour ou contre un point de vue. (Ecrire, 4)
- Je peux exprimer, dans une lettre personnelle, différents sentiments et attitudes, raconter les dernières nouvelles et préciser ce qui pour moi est important dans un événement particulier. (Ecrire, 8)

C1

- Je peux comprendre une conférence, un exposé ou un rapport dans le cadre de mon travail, de ma formation ou de mes études, même s'ils sont complexes quant au fond et à la forme. (Ecouter, 5)
- Je peux comprendre et résumer oralement des textes exigeants et d'une certaine longueur. (Lire, 1)
- Je peux lire des rapports détaillés, des analyses et des commentaires dans lesquels sont exposés des opinions, des points de vue et des relations d'idées. (Lire, 2)
- Je peux résumer oralement un texte long et exigeant. (Expr. orale, 2)
- Je peux présenter un sujet complexe (par ex. dans un rapport de travail ou dans une rédaction) de manière claire et bien structurée et mettre en relief les points essentiels. (Ecrire, 2)
- Je peux commenter un sujet ou un événement en exposant différents points de vue, en soulignant les idées principales et en illustrant mon raisonnement par des exemples détaillés. (Ecrire, 3)
- Je peux rassembler des informations provenant de sources différentes et les résumer de manière cohérente par écrit. (Ecrire, 4)

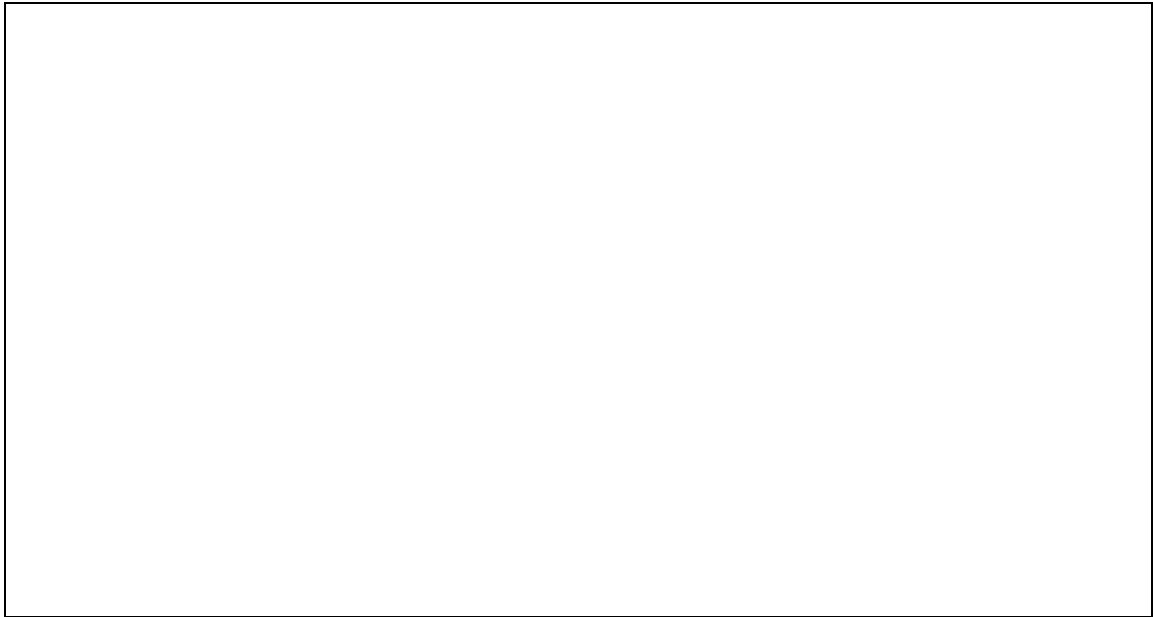
C2

- Je n'ai aucune difficulté à comprendre le langage oral, qu'il soit «live» ou dans les médias, même quand on parle vite. J'ai juste besoin d'un peu de temps pour m'habituer à un accent particulier. (Ecouter, 1)
- Je peux comprendre et résumer oralement des informations de diverses sources, en reproduisant arguments et contenus factuels dans une présentation claire et cohérente. (Expr. orale, 1)
- Je peux écrire des rapports et des articles bien structurés et lisibles sur des sujets complexes. (Ecrire, 1)
- Je peux exposer un thème que j'ai étudié dans un rapport ou un essai ; je peux résumer les opinions d'autres personnes, apporter des informations et des faits détaillés et les commenter. (Ecrire, 2)
- Je peux écrire un commentaire clair et bien structuré sur un document de travail ou un projet et justifier mon opinion. (Ecrire, 3)
- Je peux écrire une critique sur un événement culturel (film, musique, théâtre, littérature, radio, télévision). (Ecrire, 4)

Classe pilote 2ML / Portfolio Européen des Langues B1
Bilan de fin d'année 2005/06

A. Ma manière d'apprendre

- a) Reportez-vous à l'exercice 1ab de votre manuel («*Reprise B1*», p.52). Comme pour les activités élémentaires que vous avez apprises tout au long de votre vie, faites le même schéma («*mindmapping*») pour ce que vous avez acquis en français pendant cette année scolaire 2005/06, ceci en précisant le où, le comment, le pourquoi.



- b) Quelles sont **les conséquences** qui s'imposent pour votre futur travail quand vous observez votre manière de travailler d'un œil critique ?

- c) **Comparez et discutez** vos résultats avec un ou une de vos condisciples.

B. Bilan B1 (Descripteurs B1)

Consultez la liste des descripteurs B1 que vous avez reçue en début d'année. Marquez **les progrès** que vous avez réalisés. Constatez-vous **des déficits** importants, des **négligences volontaires** ? Lesquelles ? **Notez** ici comment et quand vous voulez les combler.

C. Evaluation des activités en classe

Quelles sont les activités que vous avez particulièrement appréciées en classe ? Etaient-elles basées sur

- le manuel ?
- les documents auditifs ?
- les lectures ?
- les discussions ?
- le travail individuel ?
- Internet ?

Essayez de comprendre pourquoi un certain genre d'activités vous est plus facile qu'un autre. Posez-vous la question analogue pour les activités que vous avez contournées. Y a-t-il des tâches que vous évitez systématiquement ? Pourquoi ?
