

### Annexe 3 : Items du MSR-T

Monitoring :

- M01** J'ai du mal à rester concentré sur mon objectif. ❌
- M02** J'adapte mes stratégies en fonction de la situation. ✅
- M03** Je peux diriger mon attention sur des aspects pertinents pour la tâche. ✅
- M04** Je remarque que j'ai de moins en moins envie de faire quelque chose. ❌
- M05** Si quelque chose ne fonctionne pas, j'abandonne rapidement. ❌
- M06** Au lieu de faire les tâches nécessaires, je fais d'autres choses qui pourront plus tard justifier mon éventuel échec. ❌
- M07** Je me donne intérieurement des instructions sur la façon dont je souhaite faire quelque chose. ✅
- M08** Je fais attention à faire ce que j'avais prévu de faire. ✅
- M09** Je prends note de la façon dont je progresse. ✅

Planification :

- PL1** Je prends une approche stratégique pour atteindre mon objectif. ✅
- PL2** Je préfère m'occuper de choses plus faciles que des défis actuels. ❌
- PL3** Je ne sais pas exactement sur quoi diriger mon attention pour atteindre mes objectifs. ❌
- PL4** Face à des problèmes/obstacles, je pense d'abord à toutes sortes de choses qui n'ont rien à voir avec eux. ❌
- PL5** Je réfléchis à ce que je veux atteindre exactement. ✅
- PL6** Je peux spécifier des objectifs intermédiaires significatifs. ✅
- PL7** Je sais quelles stratégies sont utiles. ✅
- PL8** J'ai du mal à établir des priorités. ❌
- PL9** Je suis conscient des exigences de la situation. ✅

Réflexion :

- RE1** Rétrospectivement, je sais pourquoi quelque chose a bien fonctionné ou non. ✓
- RE2** Mes objectifs intermédiaires me servent de boussole pour mes actions futures. ✓
- RE3** J'identifie ce que je peux apporter pour répondre aux exigences spécifiques de la situation. ✓
- RE4** J'examine ce que je peux apprendre des erreurs que j'ai commises. ✓
- RE5** Je vérifie à quel point je progresse. ✓
- RE6** En regardant en arrière, je suis convaincu que mes plans ont bien fonctionné que par hasard. ✗
- RE7** En cas d'échec, je suis convaincu que c'est dû à mon incompetence. ✗
- RE8** Si je ne peux pas résoudre un problème, je me blâme. ✗
- RE9** Je me résigne rapidement si quelque chose ne fonctionne pas. ✗