

Grande compétence : Rechercher et utiliser de l'information

- A3 : Extraire de l'information de films, d'émissions et de présentations

Grande compétence : Gérer l'apprentissage

Tâche 11

Découvrir la visualisation comme moyen de créer une image plus positive de soi. (Niveau 2)

Durée approximative : 60 minutes, selon la capacité de votre groupe

Note : Durant cette activité, les personnes apprenantes découvrent la visualisation comme moyen de développer une image plus positive, plus puissante et plus motivante d'elles-mêmes, y compris face à leur apprentissage. Cela correspond parfaitement au descripteur du rendement *Fait preuve d'une attitude positive face à l'apprentissage*, sous la grande compétence *Gérer l'apprentissage*.

Pistes d'animation suggérées

- Revenir à la 3^e puce de l'Annexe 2, *Accepte ce que tu ne peux pas changer et concentre-toi sur ce que tu peux changer*. Parler de la méthode dite du *swish* (*Swish Pattern*). Cet exercice de visualisation est utilisé pour améliorer l'image que l'on a de soi en la rendant plus puissante et plus motivante. En changeant l'image de soi, on peut aussi changer certains comportements. Visionner la vidéo *Le «swish», outil de changement* qui se trouve sur le DVD *La Zone* (que l'on peut commander en ligne à partir du Catalogue FORA, au www.centrefora.on.ca).
- Inviter les personnes apprenantes à nommer des événements positifs et négatifs qui se produisent durant leur journée, puis à noter dans leur cahier de travail comment étaient, durant ces événements :
 - leur langage corporel;
 - leur voix interne.
- Ensuite, leur demander de repenser à l'événement et, en utilisant la technique du *swish*, de se **visualiser** ayant un langage corporel positif et une voix interne positive. Leur donner l'exemple suivant :

Supposons que votre patron vous reproche de ne pas avoir inscrit les bonnes dates dans un rapport. Votre réaction sera peut-être de vous critiquer davantage : «Je suis stupide; je n'arrive pas à bien faire les choses.». Utilisez la méthode de visualisation *swish* pour rendre cet incident plus positif pour votre confiance en vous.

- Fermez les yeux.
- Créez une image de votre réaction à la critique de votre patron, c'est-à-dire de la voix interne qui vous dit «Je suis stupide; je n'arrive pas à bien faire les choses».

- Recréez une image plus positive en vous disant «Bon, la prochaine fois, je vais vérifier les dates. C'est normal de faire des erreurs et je suis capable de faire des «bons coups». Je suis capable de faire ce travail; je tire une leçon de cet incident.» Imaginez cette nouvelle réponse comme une petite image qui se trouve au bas de la première.
- Dites le mot «swish» tout en remplaçant rapidement l'image négative par l'image positive.
- Ouvrez les yeux.
- Recommencez le processus de visualisation au moins 5 fois, jusqu'à ce que la réponse positive remplace automatiquement la réponse négative.
- C'est certain qu'il faut s'exercer plus d'une fois pour réussir cette technique. Demander aux personnes apprenantes si elles ont senti un changement positif et souligner qu'il est bon de faire l'exercice chaque jour lorsque surviennent des situations qui activent la voix interne négative.
- Les inviter ensuite, en équipes de deux, à pratiquer les *swish* et les exercices de visualisation en se demandant «Comment te vois-tu?» (Par exemple, tu peux te visualiser sans cigarette à la main, comme dans la vidéo.) Partager en groupe les résultats et les impressions de tous. Poser la question : «Comment une attitude positive peut-elle t'aider dans ton apprentissage?» Par exemple, elle peut te permettre d'accepter les suggestions constructives des personnes qui t'entourent et de t'en servir pour t'améliorer. Elle peut aussi te permettre de voir les difficultés ou les échecs comme des occasions d'améliorer ton travail ou ton apprentissage. Encourager les échanges et inviter ensuite les personnes apprenantes à noter les éléments importants dans leur cahier de travail personnel.

Source : Annexe 2 du *Cahier d'accompagnement de «Entrez dans la «zone»* de Louis Tanguay, Centre FORA 2003

Pour commander *Entrez dans la «zone»*, communiquer avec nous au 888-814-4422 ou à info@centrefora.on.ca.

Annexe 2

Stratégies pour rehausser sa confiance en soi

Voici des stratégies qui t'aideront à rehausser ta confiance.

- **Dresse un inventaire de tes compétences.** Énumère tout ce qui peut être considéré comme une compétence : les études que tu as faites, les formations que tu as reçues, tes expériences positives, etc. Le fait de les mettre par écrit te permettra de visualiser l'ensemble de tes habiletés, aptitudes et compétences.
- **Maximise tes points forts dans la vie quotidienne et au travail.** Reconnais les contributions que tu apportes à un groupe en fonction de tes forces et de tes limites. Accepte tes limites tout en réfléchissant à la façon de t'améliorer.
- **Accepte ce que tu ne peux pas changer et concentre-toi sur ce que tu peux changer.** Il y a des choses sur lesquelles tu n'as pas de contrôle; ne t'y attarde pas. Détermine ce que tu peux changer et prends les mesures nécessaires pour effectuer ces changements. Laisse aller le passé et prends-toi en main maintenant! En cherchant à t'améliorer de façon objective et honnête, visualise-toi tel que tu aimerais être.
- **Félicite-toi de tes réalisations.** Ne cherche pas l'approbation des autres; crois plutôt en toi-même. Reconnais tes succès, petits et grands.
- **Pense de manière positive.** Assure-toi que ta voix interne utilise des paroles positives et que tu utilises des tournures positives lorsque tu parles. Tes pensées positives vont déboucher sur des paroles positives.
- **Affirme-toi.** Surmonte ta peur et exprime ton opinion. Dis ce que tu veux et ce que tu ne veux pas. Apprends à dire «non».
- **Utilise des affirmations constructives.** Mets les échecs en perspective; sois constructif, de façon à tirer des leçons de tes expériences afin de t'améliorer. Ne te concentre pas sur l'échec. Dis-toi qu'on apprend de ses échecs et que souvent, le succès vient à la suite de nombreux échecs.
- **Change ton attitude.** Rappelle-toi, entre autres, que tes gestes et ta posture ont une influence sur ta confiance en toi. Sois toujours positif et tiens-toi la tête haute.
- **Arrête de te comparer aux autres.** Compare-toi à toi seul, à personne d'autre. Tu ne peux pas être une autre personne. Toutefois, tu peux travailler à l'élimination de tes faiblesses.
- **Améliore ta communication.** Une bonne communication est essentielle à la confiance en soi.
- **Participe à des activités sportives, théâtrales ou autres.** L'engagement dans ce genre d'activités rehausse la confiance en soi.
- **Place-toi dans des situations qui sortent de l'ordinaire.** Efforce-toi de faire des choses qui te sortent de ta zone de confort.
- **Fais preuve d'humour.** Garde toujours ton sens de l'humour. Sois capable de rire de toi-même.