

## Grande compétence : Gérer l'apprentissage

## Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- B2 : Rédiger des textes continus
- B1 : Interagir avec les autres

### Tâche 13

**Formuler un défi personnel lié à la maîtrise des émotions fortes, dans le but d'exercer son automotivation.\* (Niveau 2)**

*Durée approximative : 45 à 60 minutes, selon la capacité de votre groupe (avec suivi des progrès durant les semaines à venir)*

*\*Cette tâche a été conçue à partir des activités de *La face cachée des émotions, Guide de l'enseignant*. Un merci spécial à la commission scolaire des Navigateurs pour les droits d'adaptation.*

**Note :** Durant cette activité, les personnes apprenantes se fixent un défi personnel qui leur permettra de se pratiquer à atténuer leurs émotions fortes. Elles pourront ainsi exercer leur automotivation afin de passer à l'action et de maîtriser leurs émotions. L'automotivation permet de faire ce qu'il faut pour atténuer les émotions fortes et facilite l'atteinte des buts. L'activité répond au descripteur du rendement *Suit son progrès par rapport à l'atteinte de ses buts*, sous la grande compétence *Gérer l'apprentissage*.

## Pistes d'animation suggérées

- Revoir la définition de la motivation et son lien avec l'autorégulation (2<sup>e</sup> composante de l'intelligence émotionnelle). Indiquer aux personnes apprenantes qu'elles ont déjà trouvé des techniques qui peuvent les aider à contrôler leurs émotions fortes et que pour les mettre en pratique et faire une différence dans leur vie, elles doivent utiliser leur motivation intrinsèque. Or, une partie de la motivation intrinsèque vient du fait de se lancer des défis personnels.
- Discuter en groupe des questions suivantes :
  - *Avez-vous déjà lancé un défi à quelqu'un? Lequel?*
  - *Vous êtes-vous déjà lancé un défi personnel? Lequel?*
  - *Comment avez-vous parvenu à relever ce défi? Qu'est-ce qui vous a aidé?*
  - *Quels sont les obstacles que vous avez rencontrés?*
- Demander aux personnes apprenantes de nommer une situation, dans leur vie personnelle ou professionnelle, dans laquelle elles ont parfois de la difficulté à gérer leurs émotions adéquatement. Revoir au besoin les moyens de maîtriser les émotions abordées à la tâche 10 et inviter les personnes apprenantes à choisir ceux qui pourraient les aider à mieux contrôler la situation difficile qu'elles ont nommée.

- Les inviter ensuite à formuler un défi qu'elles devront relever durant les prochaines semaines à l'aide des moyens choisis. Voici des exemples :
  - Défi personnel 1 :** Prendre le temps, au moins une fois par jour, de m'imaginer en train de bien performer durant un travail d'équipe.
  - Défi personnel 2 :** Attendre d'être calme avant de discuter avec mon conjoint lorsque celui-ci me reproche quelque chose et que je «pogne les nerfs».
  - Défi personnel 3 :** Faire des exercices de respiration pour me calmer lorsque je suis pris dans la circulation lente ou lorsque je rencontre de mauvais conducteurs.
  - Défi personnel 4 :** Effectuer chaque jour une série d'activités physiques pour maintenir ma forme actuelle ou pour me mettre en forme.
- Demander aux personnes apprenantes de noter leur défi dans leur cahier de travail personnel, en précisant que ce défi devient un but très clair qu'elles visent. Les inviter à noter au fur et à mesure comment elles relèvent leur défi, en incluant les éléments suivants dans leur texte :
  - Dans quelle situation ai-je relevé le défi? (description du contexte)
  - Quels moyens ai-je employés pour mieux gérer la situation émotionnelle?
  - Quelles émotions ai-je ressenties?
  - Quel sentiment de succès ai-je éprouvé lorsque j'ai exercé mon automotivation?
  - Suis-je fier(fière) de mes réactions et de mes actions durant la situation?
- Leur donner deux à trois semaines (ou plus) pour réaliser leur défi et atteindre leur but. Effectuer un rappel de temps en temps pour vous assurer qu'elles prennent les moyens pour y arriver.
- Souligner que selon certaines études, cela prend 6 semaines pour briser une habitude et en implanter une nouvelle. Il faut avoir de la discipline, un certain niveau de maturité, de la patience et de la persévérance pour y arriver. Mentionner que la réalisation du défi sera abordée dans l'autoévaluation.

Source : Cette activité a été conçue à partir du guide *La face cachée des émotions* se trouvant au [http://www.aqisep.qc.ca/colloque/an2012/MA2/SAE\\_La%20face%20cachée%20des%20émotions\\_Enseignant\\_6MARS.pdf](http://www.aqisep.qc.ca/colloque/an2012/MA2/SAE_La%20face%20cachée%20des%20émotions_Enseignant_6MARS.pdf).

**Un merci spécial à la commission scolaire des Navigateurs pour les droits d'utilisation.**