

Grande compétence : Gérer l'apprentissage

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- B3 : Remplir et créer des documents

Tâche 15

S'autoévaluer dans le but de reconnaître ses progrès face à l'amélioration de sa persévérance.
(Niveau 2)

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

Note : Cette activité permet aux personnes apprenantes d'évaluer les progrès qu'elles ont réalisés au cours du module en ce qui a trait à la compétence générique *Persévérance*. Elle s'inscrit précisément dans le descripteur du rendement *Évalue son propre rendement au moyen de critères et d'outils établis (p. ex., liste de vérification, rubriques)*, sous la grande compétence *Gérer l'apprentissage*.

Pistes d'animation suggérées

- Revoir les activités suivantes : utilisation de stratégies pour mieux persévérer devant des tâches à accomplir, définition d'un but et d'objectifs pour se motiver à persévérer, utilisation de la voix interne, des citations et de la visualisation pour se motiver à persévérer. Parler avec les personnes apprenantes de l'impact qu'ont eu sur elles ces activités de perfectionnement et des résultats qu'elles ont obtenus.
- Revoir aussi l'application des stratégies de l'Annexe 2 et la façon dont elles peuvent encourager la persévérance.
- Inviter les personnes apprenantes à évaluer :
 - leur ouverture à mettre en pratique les stratégies pour développer leur persévérance et
 - leur cheminement depuis le début du moduleen répondant à un questionnaire d'autoévaluation dans lequel elles devront, entre autres, indiquer :
 - 2 stratégies qu'elles mettent en pratique régulièrement pour accroître leur persévérance,
 - l'utilisation du langage positif de la voix interne pour se motiver et persévérer,
 - l'établissement d'un but SMART lié à leurs intérêts.
- Présenter et distribuer l'**Annexe 9**, *J'évalue mon niveau de persévérance*, et demander aux personnes apprenantes de remplir l'autoévaluation.
- Les inviter à imprimer leur questionnaire rempli et à l'insérer dans leur cahier de travail personnel.

Annexe 2

Stratégies pour accroître sa persévérance

Les stratégies suivantes t'aideront à devenir plus persévérant(e) en affrontant les obstacles et les difficultés vers l'atteinte de tes buts.

1. **Définis ton but clairement.** Assure-toi que c'est un but réaliste.
2. **Établis un plan pour atteindre ton but.** Définis des objectifs qui te permettront de te rendre au but. Fais de petits pas pour y arriver.
3. **Sois prêt à prendre des risques.** N'aie pas peur de faire des erreurs.
4. **Affronte tes échecs.** Si tu éprouves des difficultés :
 - ✓ Ne lâche pas!
 - ✓ Prends du recul, reprends-toi d'une autre façon.
 - ✓ Prends une pause, puis reviens à la tâche.
5. **Évalue tes échecs.** Demande-toi comment reprendre l'expérience pour obtenir du succès. Comme le disait Edison, «Je n'ai pas échoué. J'ai simplement trouvé 10 000 solutions qui ne fonctionnaient pas.». Perçois tes échecs comme de occasions d'apprendre et de progresser vers la réussite.
6. **Motive-toi.** Connais tes motivateurs pour puiser à même ceux-ci; tu en auras besoin pour te pousser à continuer. La persévérance t'aidera à travailler fort pour atteindre ton but.
7. **Demande de l'aide.** Parfois les gens qui nous entourent peuvent agir comme des motivateurs.
8. **Acquiers de bonnes habitudes.**
 - ✓ Finis ce que tu commences.
 - ✓ Sois conscient des distractions qui t'empêchent d'atteindre ton but et réduis-les au minimum.
 - ✓ Fixe-toi des délais à court terme.
 - ✓ Félicite-toi!
9. **Utilise ta voix interne pour te motiver.** Tout comme un coureur de marathon peut puiser son élan dans les applaudissements et les encouragements des spectateurs, utilise ta voix interne comme «spectateur» et comme motivation pour te rendre jusqu'au bout.
10. **Demeure centré sur ton but.** Ne lâche pas!

Annexe 9

Autoévaluation

J'évalue mon niveau de persévérance.

(Tâche 1) Je suis plus conscient(e) de ce que veut dire la persévérance. Par exemple, _____

(Tâche 2) Je suis mieux équipé(e) pour faire face aux échecs. Voici un personnage qui m'inspire à me relever et à travailler dur. _____

(Tâche 3) J'utilise plus souvent des stratégies qui m'aident à persévérer. Voici comment j'ai mis 2 stratégies en pratique. _____

(Tâche 3) Je demande de l'aide beaucoup plus souvent. Voici une situation dans laquelle les personnes autour de moi m'ont donné l'appui nécessaire pour persévérer. _____

(Tâche 3) Maintenant, je finis toujours ce que je commence. Voici 2 exemples qui le démontrent. _____

Annexe 9 (suite)

(Tâches 4 et 5) Maintenant, je suis plus conscient(e) de mes motivateurs personnels.

Par exemple, _____

(Tâches 4 et 5) Je suis plus conscient(e) du lien entre la motivation et la persévérance.

Par exemple, _____

(Tâche 6) J'établis des buts plus réalistes et de meilleurs objectifs pour atteindre ces buts.

Par exemple, _____

(Tâche 6) J'ai appris à ne pas lâcher! Voici un but SMART lié à un de mes intérêts qui m'a appris à persévérer. _____

(Tâche 7) Je comprends davantage l'importance de la persévérance pour atteindre un but.

Par exemple, _____

Annexe 9 (suite)

(Tâche 7) Je peux plus souvent imaginer une variété de solutions pour contourner un obstacle, parce que je suis plus patient(e). Par exemple, _____

(Tâche 8) Je comprends davantage le rôle motivateur des personnes qui m'entourent. Je m'associe davantage à ces personnes. Par exemple, _____

(Tâche 9) Je cherche plus souvent l'aspect positif des situations que je vis. Par exemple,

(Tâche 9) J'ai appris à utiliser la technique du langage positif de la voix interne pour me motiver et persévérer. Par exemple, _____

(Tâche 10) Tout comme les athlètes, j'utilise des rituels pour canaliser ma pensée positive de façon à accroître ma persévérance à me motiver davantage. Voici un exemple de rituel que j'ai adopté durant l'étude de ce module. _____

Annexe 9 (suite)

(Tâche 11) J'ai appris à utiliser la technique de visualisation par le *swish* pour créer une image plus positive de moi et transformer ma voix interne. Par exemple, _____

(Tâche 11) J'ai appris comment les techniques de visualisation peuvent m'aider à acquérir une attitude positive qui peut ensuite me servir dans mon apprentissage. Par exemple, _____

(Tâche 12) Voici une citation que je trouve très motivante : _____

(Tâche 13) J'ai choisi le projet suivant pour exercer ma persévérance et voici où j'en suis rendu(e). _____

(Tâche 13) Voici des stratégies que j'ai utilisées pour exercer ma persévérance durant l'exécution du projet que j'ai choisi : _____

Annexe 9 (suite)

(Tâche 14) Je suis plus à l'aise à répondre à des questions d'entrevue. Par exemple, _____

(Tâche 15) Durant mon cheminement dans ce module, j'ai appris à être beaucoup plus patient(e). Par exemple, _____

(Tâche 15) Durant mon cheminement dans ce module, j'ai appris à être plus tenace lorsque je veux atteindre un but particulier. Par exemple, _____
