

## Grande compétence : Gérer l'apprentissage

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

- B1 : Interagir avec les autres

### Tâche 5

**Choisir 3 stratégies pour maintenir ou accroître son intégrité et améliorer son rendement.**  
(Niveau 2)

*Durée approximative : 60 minutes, selon la capacité de votre groupe (peut se faire en plusieurs sessions)*

**Note :** Durant cette activité, les personnes apprenantes découvrent la stratégie des 3 passoires et d'autres stratégies pour accroître leur intégrité. Elles en choisissent ensuite trois qu'elles aimeraient utiliser davantage. Elles découvrent aussi comment ces stratégies peuvent les aider à améliorer leur rendement dans leur apprentissage et leur formation. L'activité s'inscrit précisément dans le descripteur du rendement *Commence à trouver des façons d'améliorer son rendement*, sous la grande compétence *Gérer l'apprentissage*.

## Pistes d'animation suggérées

- Revenir sur la tâche 1, plus précisément à l'exemple dans lequel des personnes apprenantes demandent à leur formatrice de les soutenir en ne disant pas la vérité à la direction du centre. Revoir les réactions des personnes apprenantes face à cette activité.
- Ensuite faire un retour sur les valeurs personnelles établies grâce à l'activité de l'Annexe 4. Souligner que lorsqu'on agit de façon à ne pas respecter nos valeurs, on ressent de l'insatisfaction. Souvent, on devient démotivé et on peut même perdre de l'estime de soi, car on n'agit pas de façon intègre. Ce n'est pas toujours facile de parler de ses valeurs dans la société actuelle. Il faut du courage et de la confiance en soi. Lorsqu'on respecte ses valeurs, on pose des gestes qui sont cohérents avec celles-ci; on fait preuve d'intégrité et on est plus motivé et plus satisfait. De plus, notre estime de soi est rehaussée et soutenue par les gens qui nous entourent. Discuter au besoin.
- Agir dans le respect de ses croyances et de ses valeurs, c'est faire preuve d'intégrité. Inversement, agir de façon à causer du mal aux autres, par cupidité et pour le gain personnel ou par ignorance et manque de respect va à l'encontre de l'intégrité. Souvent, on n'agit pas intentionnellement; pour éviter d'agir mal, on peut utiliser la stratégie des 3 passoires. Cette stratégie nous aide à évaluer avant d'agir ou de parler si nos actions ou nos paroles sont respectueuses de nos valeurs.
- Inviter les personnes apprenantes à former des équipes de deux. Leur demander de se rendre au [www.centrefora.on.ca](http://www.centrefora.on.ca), sous **Ressources en ligne**, et de cliquer sur **MÉTA-Phare, Phase 1**. Sous l'entête **Connaissance de soi**, cliquer sur **Communication**, puis ensuite cliquer *La communication efficace*, afin d'écouter l'histoire sur la vérification de la communication par les 3 passoires.

- Discuter des façons d'adapter la stratégie des passoires pour agir avec intégrité dans diverses situations. Par exemple, on peut utiliser le questionnement des 3 passoires en l'adaptant comme suit :
  - *Est-ce vrai?* Est-ce que le geste posé concorde avec mes valeurs? Est-ce que j'estime important pour moi?
  - *Est-ce bien?* Est-ce que le geste posé fera du tort à quelqu'un, y compris à moi-même?
  - *Est-ce utile?* Est-ce que le geste posé soutiendra mes valeurs et m'aidera à grandir comme personne?
- En plus de la vérification par les 3 passoires, examiner les stratégies qui aident à maintenir et accroître son intégrité présentées à l'**Annexe 5**. Expliquer au besoin en discutant de chaque stratégie. Demander aux personnes apprenantes comment ces stratégies pourraient leur être utiles dans leur apprentissage et leur formation et en discuter en groupe.
- Demander aux personnes apprenantes de choisir 3 stratégies à mettre en pratique et de les noter dans leur cahier de travail personnel. Les inviter à faire un lien avec leur apprentissage et leur formation. Elles peuvent aussi utiliser leur journal de bord pour faire un suivi journalier de la mise en pratique de ces 3 stratégies. Les 3 stratégies reviendront dans l'autoévaluation.

## Annexe 4

### Quelles sont mes valeurs personnelles?

#### Valeur : grand principe ou croyance qui guide notre vie

Par exemple, croire en l'importance de maintenir sa francophonie dans une province anglophone peut être considéré comme une valeur.

**Détermine quelles sont tes 8 à 10 valeurs personnelles les plus importantes. Le questionnement suivant t'aidera à les définir.**

**1. Quelles sont les choses qui sont très importantes pour moi?**

Par exemple, mon mari et mes enfants.

Donc, la famille ou la sécurité que procure la famille est une valeur importante pour moi.

**2. Combien de mes actions journalières se rapportent à ces choses très importantes pour moi?**

Par exemple, je passe beaucoup de temps avec les membres de ma famille. J'aime faire des choses pour et avec eux.

Donc, je priorise les valeurs auxquelles j'attache vraiment de l'importance plutôt que celles que je devrais avoir selon d'autres personnes.

**3. Quelle sont mes croyances à ce sujet? Quels sont les bénéfices que j'en retire?**

Par exemple, je crois que la famille est un réseau où je me sens en sécurité et appuyé en cas de difficulté.

Rien ne peut remplacer la sécurité et l'appui qu'assure la famille.

**4. Comment est-ce que je me sens si je fais quelque chose qui va à l'encontre de ce que je pense ou ressens à ce sujet?**

Par exemple, si je fais quelque chose qui déçoit ma famille, je ressens de la culpabilité et je suis malheureux.

Cela veut dire que c'est une valeur importante pour moi.

## Annexe 4 (suite)

Liste de valeurs possibles				
aide	ambition	amour	apparence	argent
autonomie	avancement	aventure	beauté	célébrité
compassion	confort	conscience écologique	courage	créativité
développement personnel	disponibilité	éducation	engagement	environnement
équité	esthétique	éthique	expertise	famille
gain financier	générosité	harmonie	honnêteté	indépendance
influence	justice	liberté	loyauté	reconnaissance
réputation	respect des autres	sagesse	santé	santé et sécurité
sécurité	sincérité	stabilité	tolérance	travail d'équipe

## Annexe 5

### Stratégies pour maintenir ou accroître son intégrité

Les stratégies suivantes peuvent te guider dans le maintien continu et l'accroissement de ton intégrité.

1. **Sois honnête.** Commence par être honnête envers toi-même et sois-le ensuite envers autrui. Ne justifie pas le mensonge, surtout lorsque celui-ci mène à la déception, la manipulation et la malhonnêteté.
2. **Tiens tes promesses.** Lorsque tu fais des promesses, tâche de les respecter. Assure-toi de ne pas promettre des choses que tu ne peux pas faire.
3. **Écoute et respecte les opinions d'autrui.** Tu gagneras le respect des autres s'ils savent que tu es attentif à leurs besoins et que tu as du respect pour eux.
4. **Respecte la propriété d'autrui.** Assure-toi de ne pas empiéter sur la propriété d'autrui sans permission. Ne prends pas ce qui ne t'appartient pas.
5. **Associe-toi à des gens qui ont les mêmes valeurs que toi.** Ne te laisse pas influencer par des personnes qui t'amèneront à trahir tes croyances et tes valeurs.
6. **Sois transparent.** Assure-toi que tes gestes reflètent tes valeurs. Agis de façon constante, assurée et cohérente.
7. **N'oublie pas que la perfection est difficile à atteindre.** L'accroissement de ton intégrité est une tâche continue qui comporte des essais et des erreurs. C'est avec la pratique que tu atteindras tes buts.