

Grande compétence : Gérer l'apprentissage

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- **B1** : Interagir avec les autres

Tâche 6

Utiliser la technique SMART pour se fixer un but afin de stimuler sa motivation, se mettre à l'action et persévérer.* (Niveau 2)

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

*Cette tâche se trouve aussi dans les modules *Motivation* et *Initiative*.

Note : Durant cette activité, les personnes apprenantes apprennent comment fixer un but selon la technique SMART, afin de se motiver et de suivre leurs progrès. Cela 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 stratégie 1 présentée à l'Annexe 2, *Définis ton but clairement*. Indiquer qu'afin d'améliorer les chances d'atteindre nos buts et d'augmenter notre niveau de persévérance, il est bon de se fixer des objectifs et des buts réalistes. Quand nos buts reposent sur nos valeurs personnelles et sont réalistes et atteignables, il est plus facile de trouver la motivation et la persévérance requises pour les atteindre.
- Revoir au besoin la définition des mots *but* et *objectif*. Le but décrit la destination que l'on veut atteindre; les objectifs représentent des étapes plus petites qui mènent au but visé. Inviter les personnes apprenantes à se fixer un but en indiquant les étapes à suivre (les objectifs) pour l'atteindre, de même qu'à déterminer les obstacles qui pourraient les empêcher d'y arriver.
- Demander aux personnes apprenantes de former des équipes de deux et, à l'aide des questions de l'Annexe 5, de trouver un but personnel à atteindre. Ensuite, les inviter à le transformer en but SMART, selon les indications fournies. Par exemple, si quelqu'un souhaite apprendre à jouer de la guitare, son but SMART pourrait être : *Je veux jouer un morceau de musique à la guitare à la rencontre de famille du mois de décembre*. Si les personnes apprenantes ont déjà fait cette activité dans un autre module, les inviter à penser à un autre but personnel ou professionnel lié à leur formation.
- Inviter les personnes qui le désirent à partager leur but avec le groupe. Leur demander de fixer des objectifs qui s'y rattachent, c'est-à-dire de plus petites étapes qui les mèneront vers leur but. Par exemple, *Je prendrai des leçons de guitare 3 fois par semaine au collège communautaire*. Les inviter à suivre leurs progrès dans leur cahier de travail personnel et donner à celles qui le désirent l'occasion d'en parler au cours des semaines suivantes. Ce point sera aussi abordé dans l'autoévaluation à la fin du module.

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 5

Comment définir un but qui nous motivera

Sergey Brin et Larry Page ont eu de l'initiative et ont trouvé la motivation de poursuivre un rêve. Ils se sont fixé un but, celui de développer un moteur de recherche qui serait capable d'analyser les relations entre les sites Web. Grâce à leur travail ardu, à leur persévérance et à leur grande détermination, ils ont finalement atteint leur but en 1998. Ce but, c'est l'engin de recherche Google que nous connaissons! L'initiative a donc été très profitable pour eux.

Ton but peut être moins grandiose, mais il est tout aussi important. Tu souhaites peut-être avoir ta propre entreprise, devenir le meilleur vendeur d'automobiles, être un meilleur parent.

Mais comment définir un but que tu aimerais atteindre quand tu n'as aucune idée! Les étapes suivantes te permettront de réfléchir d'abord à ce qui est important pour toi, puis de fixer un ou plusieurs buts.

Tes valeurs et habiletés

Les 3 tableaux qui suivent t'aideront à définir tes valeurs ainsi que les habiletés que tu possèdes.

Ce qui est important pour moi

Écris 5 choses qui sont importantes pour toi, par ordre d'importance.	Pourquoi ces choses sont-elles importantes pour toi?

Ce que j'aime faire

Écris 3 à 5 choses que tu aimes faire et qui te donnent de la satisfaction. Place-les en ordre d'importance.

Annexe 5 (suite)

Je suis bon...

Écris les habiletés que tu possèdes

Valeurs et habiletés que tu aimerais posséder

Les tableaux suivants t'aideront à déterminer ce que tu aimerais faire, ce qui t'en empêche ainsi que les habiletés que tu voudrais posséder. Ceci peut te guider vers un but à réaliser.

J'aimerais pouvoir...

Écris 3 à 5 choses que tu aimerais faire, par ordre d'importance.	Écris ce qui t'empêche de faire ces choses.

J'aimerais être bon...

Écris les habiletés que tu aimerais posséder, qui te permettraient de faire ces choses.

Ce que tu viens d'indiquer dans les tableaux devrait te permettre de définir un ou plusieurs buts que tu aimerais poursuivre. Commence par un but simple et atteignable, car cela te motivera et t'encouragera à en fixer d'autres par la suite.

Annexe 5 (suite)

Fais le lien entre ce que tu voudrais faire et ce qui est important pour toi. En reliant ton but à tes valeurs, tu lui donnes de meilleures chances de devenir réalité. Par exemple, s'il est important pour toi d'être en santé, tu pourrais te donner comme but de faire plus d'exercice et de perdre du poids.

Ton but peut être lié à quelque chose que tu aimerais faire. Par exemple, si tu as envie de jouer d'un instrument de musique, cela peut devenir ton but.

Enfin, ton but peut être lié à une habileté qu'il te manque pour accomplir quelque chose, par exemple, devenir plus habile en menuiserie.

Maintenant que tu as choisi ton but, assure-toi qu'il est **SMART**, c'est-à-dire :

- S : Spécifique.** Détermine ce que tu veux accomplir, les personnes qui t'aideront, les ressources dont tu auras besoin, le temps qu'il te faudra ainsi que les raisons qui te motivent.
- M : Mesurable.** Établis une méthode qui te permettra de suivre ta progression vers ton but.
- A : Approprié.** Si ton but est un investissement personnel, quelque chose qui a de la valeur pour toi, tu trouveras les moyens de le réaliser. Détermine les habiletés dont tu auras besoin pour l'atteindre.
- R : Réaliste.** Assure-toi que ton but est quelque chose que tu pourras bel et bien atteindre, même si ça te demande beaucoup de travail.
- T : Temporel.** Donne-toi une limite de temps pour atteindre ton but; cela t'aidera à garder le focus sur sa réalisation.