

Grande compétence : Gérer l'apprentissage

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

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

Tâche 7

Utiliser deux stratégies pour choisir une nouvelle activité dans le but d'avoir plus d'initiative.
(Niveau 2)

Durée approximative : 60 minutes (2 sessions), selon la capacité de votre groupe

Note : Durant cette activité, les personnes apprenantes trouvent des activités qui bénéficieraient à d'autres mais qui leur posent un défi et sont appelées à en exercer une pour accroître leur initiative. Cela répond au descripteur du rendement *Utilise un nombre limité de stratégies d'apprentissage*, sous la grande compétence *Gérer l'apprentissage*.

Pistes d'animation suggérées

- Revoir les stratégies 9 et 12 de l'Annexe 5, *Dresse une liste de choses à essayer qui représentent un défi pour toi* et *Engage-toi dans des activités qui bénéficient à d'autres*. Discuter de la phrase «Fais chaque jour une chose qui t'effraie.» prononcée en anglais par Eleanor Roosevelt. Confronter la peur est une approche suggérée en développement personnel. Cela aide à se motiver et permet d'exercer son initiative.
- Demander aux personnes apprenantes de penser à des activités qui leur posent un défi ou qui leur font peur, à des choses qu'elles n'ont jamais tentées auparavant. En discuter en groupe, puis poser la question suivante : «Parmi ces activités dont tu viens de parler, combien bénéficieraient à d'autres personnes autour de toi?». Ensuite, les inviter à expliquer leurs idées et à échanger des opinions en groupe.
- Leur demander ensuite de dresser dans leur cahier de travail personnel une liste d'activités qui seraient nouvelles et pertinentes pour elles. Ensuite, les inviter à en choisir une qu'elles aimeraient tenter dans les prochains jours et qui bénéficierait à d'autres. Par exemple :
 - Prendre l'autobus pour aller au centre de formation (pas besoin de demander à quelqu'un de m'y conduire et cela augmente mon autonomie)
 - Essayer une nouvelle recette (apporte quelque chose de différent à toute la famille)
 - Se présenter à quelqu'un vers qui on n'osait pas aller (me fait sortir de ma coquille)
 - Essayer de jouer un instrument de musique (me permet d'accompagner ma fille qui chante)
 - Prendre part à un projet communautaire (me permet d'aider mes proches)
 - Être le premier à proposer une activité (me fait prendre mon courage à deux mains et enlève le fardeau à quelqu'un d'autre)
- Quelques jours plus tard, inviter les personnes apprenantes qui se sentent à l'aise de le faire à parler de l'activité qu'elles avaient choisie et à en discuter en groupe. Leur demander d'exprimer leurs sentiments face à leurs actions.

Annexe 5

Stratégies pour développer l'esprit d'initiative

Voici des stratégies qui t'aideront à avoir plus d'initiative.

1. **Sois attentif au monde qui t'entoure.** Observe ton environnement immédiat et sois capable de voir et de saisir les occasions de prendre une initiative.
2. **Sois motivé.** Cherche la motivation interne qui t'aidera à progresser vers un but. Assure-toi, entre autres, que cela te donnera de la satisfaction et du plaisir et que cela te rendra heureux.
3. **Trouve des choses qui doivent être accomplies et fais-les sans qu'on te le demande.** Sois proactif et autonome.
4. **Définis un but que tu veux atteindre.** Prends le temps de réfléchir pour bien définir ton but, puis élabore un plan qui te permettra de l'atteindre.
5. **Travaille au renforcement de ta confiance en toi.** Il se peut que tu aies à développer des habiletés pour rehausser ta confiance en toi afin d'atteindre ton but.
6. **Garde une attitude positive.** Comme la confiance en soi, une attitude positive est à la base de tout.
7. **Demande de l'aide.** Recherche l'appui de personnes que tu respectes et qui peuvent te motiver à avoir de l'initiative.
8. **Calme ta peur.** La peur est peut-être la raison pour laquelle tu ne prends pas d'initiatives. Détermine ce qui cause ta peur et trouve des façons de la surmonter.
9. **Dresse une liste de choses à essayer qui représentent un défi pour toi.** Tente quelque chose de nouveau sur cette liste régulièrement.
10. **Réfléchis avant de passer à l'action.** Assure-toi toujours que ce que tu t'apprêtes à faire a du sens.
11. **Informe-toi.** Tiens-toi au fait de ce qui se passe au travail et dans ta vie personnelle.
12. **Engage-toi dans des activités qui bénéficient à d'autres.** Tu y trouveras la satisfaction de pouvoir améliorer la vie d'une autre personne.
13. **Ne reste pas passif.** Mets-toi en mode action pour accroître ton initiative.