

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

- B3 : Remplir et créer des documents
- B1 : Interagir avec les autres

### Grande compétence : Gérer l'apprentissage

#### Tâche 8

Élaborer un plan d'action pour se fixer un but réaliste et exercer son initiative.\* (Niveau 2)

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

\*Adaptation d'une tâche du module *Motivation*

**Note :** Durant cette activité, les personnes apprenantes élaborent un plan d'action qui leur permettra d'exercer leur initiative et de suivre leurs progrès jusqu'à l'atteinte du but fixé. 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*. Les tâches 8 et 9 devraient se faire en parallèle puisqu'elles sont liées.

### Pistes d'animation suggérées

- Revoir les stratégies 4 et 10 de l'Annexe 5, *Définis un but que tu veux atteindre et Réfléchis avant de passer à l'action*. Revenir sur les buts que les personnes apprenantes se sont déjà fixés. Peut-être qu'il s'agissait de trouver un nouvel emploi et que l'une des étapes pour y arriver était de suivre des cours de formation.
- Souligner l'importance de fixer des buts réalistes qui nous motivent et de les diviser en petites étapes que l'on peut accomplir facilement. Cela permet de rester motivé et de suivre ses progrès de façon continue tout en facilitant la réalisation des buts.
- Souligner qu'il peut être facile de trouver des excuses pour éviter d'accomplir certaines tâches que l'on aime moins. On appelle cela la *procrastination*. Éveline Marcil-Denault, auteure du livre *Le travail, source de questionnements*, la définit comme suit : «La procrastination, c'est maîtriser l'art de remettre à demain ce qui pourrait être accompli aujourd'hui». Il est important de savoir si on procrastine pour éviter les situations désagréables, si on est porté à se fixer des standards inatteignables, si on a de la difficulté à prendre des décisions à cause du manque de confiance ou encore si on refuse d'agir parce qu'on ne veut pas se soumettre à la volonté des autres. Il faut être capable de réagir si on risque de procrastiner, de façon à pouvoir rester fixé sur nos objectifs. Poser la question : «Que pouvez-vous faire pour éviter la procrastination?» (p. ex., faire des listes, établir un plan d'action, etc.).
- À l'aide de l'Annexe 6, expliquer aux personnes apprenantes comment élaborer un plan d'action en se fixant des objectifs pour atteindre des buts réalistes. Revoir au besoin la définition des mots *but* et *objectif*. Le *but* est la destination que l'on souhaite atteindre. Les *objectifs* désignent les étapes plus petites pour se rendre jusqu'au but. Inviter les personnes apprenantes à trouver en groupe les stratégies nécessaires pour susciter et maintenir leur motivation jusqu'à l'atteinte du but visé. Leur rappeler d'inclure ces stratégies dans leur plan d'action.

- Demander aux personnes apprenantes, en équipes de deux, de se fixer un but individuel pour la semaine (ou à plus long terme), puis de s'inspirer de l'Annexe 6 pour dresser un plan d'action indiquant les étapes à suivre (les objectifs) pour atteindre ce but.

## 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.

## Annexe 6

## Plan d'action

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>But</b>                    | Perdre 25 livres   |
| <b>Raisons</b>                | Être en santé, me sentir en forme<br>Être capable de porter tel pantalon ou telle robe   |
| <b>Échéancier</b>             | 6 mois à partir de maintenant  |
| <b>Objectifs</b>              | Perdre 2 livres par semaine et célébrer après chaque perte   |
| <b>Récompense</b>             | Une sortie au cinéma avec des amis   |
| <b>Ressources nécessaires</b> | <p><b>Adopter un régime alimentaire sain</b> : faire des recherches sur le sujet, noter par écrit tout ce que je consomme, me procurer des aliments sains, éliminer certaines choses de mon garde-manger</p> <p><b>Établir un plan d'exercices</b> : marcher, m'inscrire dans un centre sportif, faire des exercices avec une vidéo (inscrire sur un calendrier le temps réservé à ces activités)</p> <p><b>Trouver des motivateurs</b> : avoir des photos de vêtements à porter quand j'aurai perdu du poids, afficher en évidence une photo de moi et la regarder souvent pour me rappeler pourquoi je souhaite perdre du poids, trouver des citations inspirantes, demander à des amis de m'accompagner ou de m'encourager dans ma démarche</p> <p><b>Prendre conscience des influences négatives</b> : nourriture à éviter, amis qui distraient du but, habitudes malsaines (comme regarder la télé toute la soirée)</p> |
| <b>Processus</b>              | <p>Commencer par de petits pas :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévoir d'abord de courtes périodes d'exercice, et augmenter graduellement</li> <li>- Éliminer petit à petit certains aliments</li> <li>- Me peser chaque semaine</li> </ul>   |