

### 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

**Utiliser un processus établi pour en arriver à des décisions réfléchies et prises avec maturité.** (Niveau 2)

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

Note : Durant cette tâche, les personnes apprenantes utilisent un processus de questionnement pour prendre de bonnes décisions. Cette réflexion axée sur le résultat final d'une décision augmente les chances que celle-ci démontre de la maturité. L'activité correspond 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 pour développer sa maturité*, à l'Annexe 4, principalement la stratégie 6, *Réfléchis avant de prendre des décisions*. Inviter les personnes apprenantes à suggérer des façons de mettre cette stratégie en pratique. Noter leurs suggestions au tableau.
- Expliquer le lien qui existe entre la maturité et le développement du cerveau en parlant du cortex préfrontal. Cette région du cerveau est le centre de la prise de responsabilité, du jugement, de la prise de décision, de la planification, du raisonnement et de la maîtrise des impulsions. Toutes ces fonctions sont liées à la maturité. Cliquer sur le lien suivant pour voir une image et avoir plus de détails <http://www.aboutkidshealth.ca/Fr/News/NewsAndFeatures/Pages/My-limbic-system-made-me-do-it.aspx>
- Poser les questions suivantes et en discuter :
  - *Pourquoi y a-t-il un âge particulier pour obtenir un permis de conduire?*
  - *Pourquoi y a-t-il un âge particulier pour être autorisé à boire?*
  - *Pourquoi y a-t-il un âge particulier pour signer un contrat légal?*
- Selon les études, le cortex préfrontal commence à se développer au début de l'adolescence et se développe jusqu'à la trentaine. La réponse aux questions posées est donc que les jeunes adolescents ne sont généralement pas assez matures pour prendre de bonnes décisions et avoir un jugement sûr. Ils agissent souvent de façon impulsive. Certains scientifiques expliquent cette impulsivité par le fait que contrairement au cortex préfrontal, le système limbique du cerveau, responsable de la prise de risques et mené par les émotions, se développe complètement à l'adolescence.

- Préciser que pour agir de façon mature, il faut utiliser davantage le cortex préfrontal. Une façon de contrôler ses impulsions est de se donner un moment de réflexion avant de prendre une décision, une période d'analyse durant laquelle on évalue les avantages et les désavantages, les *pour* et les *contre* de la décision à prendre. Cela permet une approche plus raisonnée et donne donc lieu à une décision qui démontre plus de maturité.
- Présenter, à l'Annexe 6, les exemples 1 et 2 de situations qui requièrent une décision. Revoir ensemble les questions qui guident l'analyse et inviter les personnes apprenantes à en suggérer d'autres. S'assurer qu'elles comprennent la démarche de questionnement qui caractérise cette période d'analyse. Examiner les résultats du questionnement et inviter les personnes apprenantes à suggérer d'autres résultats qui démontrent de la maturité.
- Demander aux personnes apprenantes de former des équipes de deux. Distribuer les situations 3 à 6 décrites à l'Annexe 6 ou les projeter au tableau blanc interactif. L'exercice consiste à trouver les questions à se poser durant la période d'analyse, puis à les noter dans son cahier de travail personnel.
- Demander aux équipes de partager leurs exemples et discuter en groupe d'autres possibilités. Inviter les personnes apprenantes à utiliser ce modèle lorsqu'elles doivent prendre des décisions importantes dans leur vie personnelle ou professionnelle.

**Note :** Au besoin, discuter en groupe du trait de caractère que les personnes apprenantes ont choisi de mettre en pratique à la tâche 4 et des progrès réalisés depuis.

## Annexe 4

### Stratégies pour accroître sa maturité

1. **Sois attentif au monde autour de toi.** Sois conscient des personnes qui t'entourent et de leurs besoins. Remarque les petits détails autour de toi.
2. **Informe-toi.** C'est bon de voir et de comprendre différentes perspectives.
3. **Sors de ta zone de confort pour essayer des nouvelles choses régulièrement.** C'est une façon d'ajouter à ton bagage de connaissances.
4. **N'aie pas peur de faire des erreurs.** Vois celles-ci comme des occasions de grandir et d'apprendre.
5. **Analyse les situations journalières** pour tenter de découvrir ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas dans ta façon de résoudre des problèmes.
6. **Réfléchis avant de prendre des décisions.** Ne sois pas impulsif; prends le temps d'examiner différents points de vue et l'impact de tes choix.
7. **Sois responsable.** Prends tes responsabilités; c'est un signe de maturité.
8. **Contrôle tes émotions.** Une personne mature a une intelligence émotionnelle élevée. Elle connaît ses stimuli déclencheurs et est capable d'atténuer ses émotions fortes. (Voir le module *Intelligence émotionnelle* pour plus de détails.)
9. **Finis ce que tu commences.** Tiens tes promesses.
10. **Sois bien dans ta peau.** Ne cherche pas toujours à être le centre d'attention et ne te prends pas pour quelqu'un d'autre.
11. **Sois humble, courtois et intègre.** Respecte les autres et respecte-toi. Prends des décisions qui reposent sur tes valeurs.
12. **Reconnais que tu contrôles tes choix et que tu es responsable de tes actes.** Ne blâme pas les autres pour ta situation. Ne trouve pas d'excuses pour te justifier.
13. **Si tu es responsable, admetts-le et remédie à la situation quand c'est possible.** Sois capable de t'excuser.
14. **N'encourage pas les rumeurs.** Si quelqu'un veut te faire part d'une rumeur, dis-lui poliment que ça ne t'intéresse pas. Pratique la stratégie des 3 passoires. (Voir la tâche 7.)

Annexe 6

Technique pour prendre une décision réfléchie		
Décision à prendre	Période d'analyse (évaluation)	Résultat
<p>Une situation survient et tu dois prendre une décision. Tu clarifies la situation.</p> <p><b>Situation 1</b> Que porter pour une entrevue professionnelle s'il s'agit d'un poste de livreur-installateur pour un magasin d'articles de bureau?</p>	<p>Tu te donnes du temps avant de prendre une décision pour déterminer les <i>pour</i> et les <i>contre</i> et pour examiner la situation selon différents points de vue au moyen de questions (par écrit ou mentalement).</p> <p>Je suis bien en jeans, mais le protocole pour une entrevue est plutôt formel.</p> <p>Quelle est l'impression que je veux donner?</p> <p>Je fais une recherche sur la compagnie qui me reçoit en entrevue.</p> <p>Je n'ai pas de vêtements adéquats et je n'ai pas d'argent pour acheter du nouveau :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- je me débrouille le mieux possible avec ce que je possède (propre et bien repassé);</li> <li>- j'emprunte des vêtements à un ami;</li> <li>- j'achète dans un magasin de seconde main.</li> </ul>	<p>Tu prends une décision réfléchie qui repose sur les résultats de ton analyse. Tu peux maintenant en vérifier l'impact. Cela peut t'être utile pour prendre d'autres décisions.</p> <p>Bien que le poste exige le port d'un uniforme, je veux donner une bonne impression au gérant qui embauche. Donc, je porte mon meilleur pantalon et je m'assure qu'il est propre et bien repassé. Je n'ai pas besoin d'être habillé de façon trop formelle.</p> <p>Je soigne mon langage durant l'entrevue et je présente mes compétences en relations interpersonnelles, puisque le poste requiert que je communique avec la clientèle.</p>

## Annexe 6 (suite)

Technique pour prendre une décision réfléchie		
Décision à prendre	Période d'analyse (évaluation)	Résultat
<p>Une situation survient et tu dois prendre une décision. Tu clarifies la situation.</p>	<p>Tu te donnes du temps avant de prendre une décision pour déterminer les <i>pour</i> et les <i>contre</i> et pour examiner la situation selon différents points de vue au moyen de questions (par écrit ou mentalement).</p>	<p>Tu prends une décision réfléchie qui repose sur les résultats de ton analyse. Tu peux maintenant en vérifier l'impact. Cela peut t'être utile pour prendre d'autres décisions.</p>
<p><b>Situation 2</b> Est-ce que j'accompagne mes copains au pub du coin pour célébrer l'anniversaire d'un collègue?</p>	<p>Cette sortie entre-t-elle en conflit avec quelque chose que j'avais promis à quelqu'un?</p> <p>Suis-je seul ou dois-je tenir compte de quelqu'un d'autre?</p> <p>Les copains vont me trouver con si je ne participe pas.</p> <p>Si je reste trop longtemps et que je bois trop, je ne pourrai pas conduire mon auto pour revenir chez moi.</p> <p>Je veux vraiment m'amuser avec les copains.</p> <p>C'est une belle occasion de me détendre et de fraterniser avec les copains du bureau.</p> <p>Je pourrais inviter ma conjointe à se joindre au groupe.</p>	<p>Puisque je n'avais pas d'autre engagement prévu, je décide d'aller prendre une bière pour faire acte de présence à cette célébration. J'en informe ma conjointe.</p> <p>Je ne prends pas plus d'une bière puisque je dois conduire pour me rendre chez moi.</p> <p>Mon choix est respectueux de ma conjointe et de mes collègues de travail. De plus, puisque je travaille le lendemain, j'évite une longue soirée qui pourrait me rendre moins alerte au travail.</p>

## Annexe 6 (suite)

Technique pour prendre une décision réfléchie		
Décision à prendre	Période d'analyse (évaluation)	Résultat
<p>Une situation survient et tu dois prendre une décision. Tu clarifies la situation.</p> <p><b>Situation 3 – Que fais-tu?</b></p> <p>Je travaille comme coordonnatrice pour un organisme sans but lucratif. Depuis quelques mois, à la suite de coupures budgétaires, je sens que mon projet n'obtient plus la même priorité.</p> <p>Je me sens souvent frustrée et inadéquate.</p> <p>Je viens de passer une semaine très difficile et j'ai envie de tout lâcher. J'ai fait des recherches pour trouver un autre emploi et un poste semblable au mien est ouvert dans un organisme à l'extérieur de la province.</p> <p>Est-ce que je quitte mon emploi pour déménager dans une autre province?</p>	<p>Tu te donnes du temps avant de prendre une décision pour déterminer les <i>pour</i> et les <i>contre</i> et pour examiner la situation selon différents points de vue au moyen de questions (par écrit ou mentalement).</p>	<p>Tu prends une décision réfléchie qui repose sur les résultats de ton analyse. Tu peux maintenant en vérifier l'impact. Cela peut t'être utile pour prendre d'autres décisions.</p>

## Annexe 6 (suite)

Technique pour prendre une décision réfléchie		
Décision à prendre	Période d'analyse (évaluation)	Résultat
<p>Une situation survient et tu dois prendre une décision. Tu clarifies la situation.</p>	<p>Tu te donnes du temps avant de prendre une décision pour déterminer les <i>pour</i> et les <i>contre</i> et pour examiner la situation selon différents points de vue au moyen de questions (par écrit ou mentalement).</p>	<p>Tu prends une décision réfléchie qui repose sur les résultats de ton analyse. Tu peux maintenant en vérifier l'impact. Cela peut t'être utile pour prendre d'autres décisions.</p>
<p><b>Situation 4 – Que fais-tu?</b> Il y a déjà 5 ans que je vis avec mon conjoint. On s'entend bien, la vie est agréable à deux. Je voudrais avoir des enfants. Je dois décider si je vais aborder le sujet avec lui.</p>		
<p><b>Situation 5 – Que fais-tu?</b> Je vis en appartement depuis 10 ans. Est-ce que c'est le temps pour moi d'acheter une maison?</p>		
<p><b>Situation 6 – Que fais-tu?</b> J'ai récemment obtenu mon équivalence d'études secondaires. Je travaille au même endroit depuis longtemps. On n'y paie pas de gros salaires et je ne vois pas de possibilité d'avancement. Je me demande si je devrais retourner en formation au collège communautaire.</p>		

## Annexe 6 (suite)

Technique pour prendre une décision réfléchie		
Décision à prendre	Période d'analyse (évaluation)	Résultat
<p>Une situation survient et tu dois prendre une décision. Tu clarifies la situation.</p> <p><b>Situation 7 – Que fais-tu?</b>                      Tu te fais critiquer par ton patron pour un dossier dans lequel tu as investi beaucoup de temps et d'efforts. Celui-ci te demande de retravailler le dossier avant la fin de la semaine suivante. Tu avais promis à ton conjoint que vous feriez un petit voyage dans un grand centre cette fin de semaine-là.</p> <p><b>Situation 8 – Que fais-tu?</b>                      Une nouvelle employée vient de se joindre à votre équipe de travail. À cause de questions d'ancienneté et de coupures budgétaires, elle a pris la place de quelqu'un avec qui tu travaillais bien. Les autres employés du bureau ont choisi de la tenir à l'écart puisqu'ils la blâment pour le changement.</p>	<p>Tu te donnes du temps avant de prendre une décision pour déterminer les <i>pour</i> et les <i>contre</i> et pour examiner la situation selon différents points de vue au moyen de questions (par écrit ou mentalement).</p>	<p>Tu prends une décision réfléchie qui repose sur les résultats de ton analyse. Tu peux maintenant en vérifier l'impact. Cela peut t'être utile pour prendre d'autres décisions.</p>