

**Grande compétence : Rechercher et utiliser de l'information**

- **A3** : Extraire de l'information de films, d'émissions et de présentations

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

- **B4** : S'exprimer de façon créative

**Tâche 10**

**Visionner une vidéo dans le but de concevoir une activité rituelle pour se motiver et accroître sa persévérance.\***

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

*\*Adaptation d'une tâche du module *Confiance en soi**

**Note :** Durant cette activité, les personnes apprenantes visionnent une vidéo qui montre comment se programmer pour transformer sa pensée positive afin de rehausser sa motivation, surtout si elle est faible. En s'inspirant des activités rituelles présentées jusque-là, elles conçoivent un rituel qui les aidera à canaliser leur propre pensée positive afin de persévérer. Cette activité leur permet de se pratiquer à transformer leur voix interne en langage positif pour se motiver davantage et apprendre à persévérer.

**Pistes d'animation suggérées**

- Revoir les rituels utilisés par les athlètes présentés à la tâche 9. Discuter de situations dans lesquelles les personnes apprenantes ont personnellement utilisé des rituels.
- Revoir comment les athlètes transforment leur voix interne négative en voix positive durant leur entraînement. Ensuite, demander aux personnes apprenantes de visionner sur YouTube les *affirmations positives pour l'estime et la confiance en soi*, au <http://www.youtube.com/watch?v=XUqh2jfiYo>.
- Discuter du rôle qu'une chanson, un poème ou une citation peut avoir pour inspirer, motiver et même aider à persévérer, puis inviter les personnes apprenantes à écouter des chansons qui véhiculent un message positif sur la persévérance. Discuter en groupe de l'interprétation des paroles d'une ou plusieurs de ces chansons. Souligner que parfois, on peut utiliser les chansons comme source inspiration pour canaliser ses émotions afin de persévérer dans les passages difficiles de notre vie. Poser des questions au groupe comme :
  - *Quel est le message que cette chanson transmet?*
  - *Comment ce message peut-il motiver à persévérer?*

Gerry Boulet — *Toujours vivant* :

<http://www.youtube.com/watch?v=WRwXrO-hXsk&feature=related>

Garou — *J'irai au bout de mes rêves* :

[http://www.youtube.com/watch?v=RzIXcep\\_tuQ](http://www.youtube.com/watch?v=RzIXcep_tuQ)

Corneille — *Au bout de nos peines* :

<http://www.youtube.com/watch?v=piRGeEowmJ8>

Dany Brillant — *Si tu suis ton chemin* :

<https://myspace.com/danybrillant2/music/song/si-tu-suis-ton-chemin-14155654-13956838?play=1>

- Inviter les personnes apprenantes à former des équipes de deux pour : (au choix)
  - concevoir une routine ou un rituel personnel, comme celui de LeBron James avant ses joutes
  - rédiger les paroles d'une chanson (ou d'un rap)
  - écrire un poème
  - écrire une citation personnelle

afin de canaliser leurs émotions, transformer leur voix interne et se motiver à persévérer. Les personnes intéressées peuvent visiter ce site intéressant qui présente la procédure à suivre pour écrire un rap :

[http://www.overblog.com/Comment\\_ecrire\\_un\\_texte\\_de\\_rap\\_francais\\_trucs\\_astuces-1095204095-art81924.html](http://www.overblog.com/Comment_ecrire_un_texte_de_rap_francais_trucs_astuces-1095204095-art81924.html)

- Souligner que le fait de répéter chaque jour des affirmations positives — en se levant le matin et en terminant la journée — peut avoir un effet très positif sur nos vies. Cette petite routine peut facilement faire partie des habitudes journalières, au même titre que se brosser les dents, s'habiller, etc. Afficher un poème, le texte d'une chanson ou une citation que l'on a écrite et la réciter chaque jour peut avoir le même effet positif. Ajouter qu'il est recommandé par les experts de se regarder dans un miroir lorsque l'on :
  - répète des affirmations positives,
  - récite son poème,
  - chante sa chanson,
  - répète sa citation.



**Linda Garant Dufour, du Centre de formation des adultes inc., indique que les paroles utilisées dans la présentation PowerPoint du premier visionnement ne conviennent pas à toutes les personnes apprenantes.**

**Elle suggère que la formatrice invite les personnes apprenantes à sélectionner seulement les paroles qui leur conviennent.**

**Elle précise toutefois que l'utilisation de la chanson dans cette tâche est intéressante et permet de redécouvrir la musique francophone.**