

**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**

- **B1** : Interagir avec les autres (Niveau 2)

**Grande compétence : Gérer l'apprentissage** (Niveau 2)

**Tâche 7**

**Visionner une vidéo pour comprendre l'importance de la persévérance dans l'atteinte de ses buts.**

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

**Note :** Durant cette activité, les personnes apprenantes visionnent une vidéo motivante et discutent des buts qu'elles n'ont pas atteints. Elles en font l'analyse et tentent de trouver la motivation pour les reformuler ainsi que la persévérance nécessaire pour les atteindre. L'activité s'inscrit précisément dans le 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**

- Rappeler les exemples de personnages qui ont surmonté des obstacles pour atteindre leur but et qui ont persévéré malgré les difficultés.
- Inviter les personnes apprenantes à visionner la vidéo motivante *1 degré de plus* au <http://www.youtube.com/watch?v=fGWtGWIZhxc>. Discuter ensuite de celle-ci et du lien avec la persévérance : juste une autre fois et un autre effort.
- Revoir les stratégies 4 et 5 de l'Annexe 2, *Affronte tes échecs* et *Évalue tes échecs*, puis demander aux personnes apprenantes de revenir à la tâche 2 — c'est-à-dire aux situations dans lesquelles elles ont connu des échecs — et de réfléchir à des buts qu'elles se sont déjà fixés durant leur vie mais qu'elles n'ont pas encore atteints (p. ex., obtenir un diplôme d'études secondaires, avoir un emploi particulier, perdre du poids, acheter une maison, avoir des enfants).
- Les inviter à réfléchir aux raisons pour lesquelles elles n'ont pas encore atteint ces buts. Préciser que cette réflexion personnelle est importante pour :
  - prendre du recul;
  - reformuler leurs buts;
  - aborder leurs buts d'une façon différente;
  - utiliser les obstacles à l'atteinte de leurs buts comme un levier qui les aidera à s'en rapprocher.

Poser des questions au groupe comme :

- *Quels obstacles internes ou externes vous ont empêché d'atteindre votre but?*
- *Qu'est-ce que vous auriez pu faire pour surmonter ces obstacles?*
- Rappeler ce qu'a affirmé Thomas Edison : «Je n'ai pas échoué. J'ai simplement trouvé 10 000 solutions qui ne fonctionnaient pas.» Il a dit aussi que «notre plus grande faiblesse réside dans l'abandon» et que «la façon la plus sûre de réussir est d'essayer une autre fois». Discuter de ces citations.



**Linda Garant Dufour, du Centre de formation des adultes inc., indique que les vidéos sont très intéressantes, mais que les paroles écrites passent trop vite. Elle suggère d'organiser celles-ci dans un document PowerPoint que la formatrice pourra faire dérouler manuellement selon le niveau de lecture.**

**Lorsque les vidéos anglaises ne conviennent pas, il est possible d'effectuer la narration pour les personnes apprenantes durant la projection.**

## 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!