

Grande compétence : Rechercher et utiliser de l'information

- **A3** : Extraire de l'information de films, d'émissions et de présentations
- **A1** : Lire des textes continus (Niveau 2)

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

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

Tâche 9

Visionner des vidéos pour canaliser sa pensée positive et accroître sa motivation et 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 des vidéos qui montrent comment la canalisation des émotions et la pensée positive peuvent les aider à accroître leur motivation et leur persévérance. Elles se pratiquent à transformer leur voix interne en langage positif pour rehausser leur confiance en soi, se motiver davantage et apprendre à persévérer.

Pistes d'animation suggérées

- Revoir la stratégie 9, *Utilise ta voix interne pour te motiver*, de l'Annexe 2. Rappeler la définition de l'échec telle que discutée à la tâche 2 et revenir sur des situations dans lesquelles les personnes apprenantes estiment avoir échoué. Leur demander de se rappeler de ce que disait leur voix interne à ces occasions.
 - *Qu'est-ce que votre voix interne vous communiquait?*
 - *Comment est-il possible de changer cette voix interne pour qu'elle devienne un motivateur?*
- Souligner que l'on peut utiliser sa voix interne et canaliser ses émotions pour se motiver à affronter une épreuve. Discuter des situations suivantes :
 - Des athlètes se préparent pour une épreuve d'endurance
 - Une équipe de football se motive avant le début de la joute
 - Des participants se préparent en groupe avant un événement
- Discuter de la façon dont ces personnes s'y prennent pour canaliser leurs émotions, transformer leur voix interne négative en voix positive et se visualiser comme vainqueurs.
- Visionner la vidéo à l'adresse <http://www.youtube.com/watch?v=zmM7QeoCP1Y> et discuter de ce que font les joueurs pour se préparer émotionnellement à la tâche.

- Parler d'autres athlètes qui ont adopté des rituels pour canaliser l'énergie des spectateurs, tel que démontré par le joueur de basketball LeBron James dans la vidéo *LeBron's Chalk Toss*, au <http://www.youtube.com/watch?v=yY2dUuMj8q8>. Discuter avec les personnes apprenantes de leurs impressions et leur demander si elles se sont déjà préparées émotionnellement pour un événement, comme le font les athlètes.
- Indiquer que la voix interne critique peut être le pire ennemi de la confiance en soi et de la motivation, deux compétences reliées à la persévérance. À l'aide de l'**Annexe 6**, *Le langage positif*, les amener à reconnaître les termes à utiliser pour changer sa voix interne. Discuter de leurs impressions et les inviter à se pratiquer à changer leur voix interne. Leur demander de noter dans leur cahier de travail personnel les occasions où leur voix interne négative est activée et la façon dont elles la transforment en voix positive.

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!

Annexe 6

Le langage positif

Les locutions adverbiales **ne... pas**, **ne... point**, **ne... jamais**, **ne... plus** ont très peu d'impact sur l'inconscient lors d'une communication. Lorsque l'on parle en utilisant la forme négative, la partie de nous qui crée des images n'en tient pas compte. C'est comme si le négatif n'existait pas.

Pour vérifier, concentre-toi sur les phrases suivantes et observe les images qui te viennent à l'esprit :

- Ne pense pas à la couleur rouge.
- Ne cours pas dans la rue.
- Ne laisse pas traîner tes livres sur la table.
- N'imagine pas un éléphant vert aux pattes jaunes.

Il vaut donc mieux utiliser un langage positif. D'ailleurs, un message à la forme négative, comme «Tu n'es pas con», peut blesser la personne qui le reçoit. En fait, pense-y : la phrase «Je n'ai pas peur» veut dire en réalité «J'ai peur». De même, «Cesse de te sentir coupable» pourrait être remplacé par «Sens-toi à l'aise».

Voici quelques exemples :

N'aie pas peur	➤ Sois à l'aise
Ne cours pas	➤ Marche
Tu n'es pas obèse	➤ Tu as une taille normale
Je ne souffre pas	➤ Je suis bien
Je ne suis pas malade	➤ Je suis en santé
Je ne me sens pas coupable	➤ Je suis en paix
Ne pense pas à tes problèmes	➤ Pense à tes succès
Je ne veux pas te nuire	➤ Je veux t'aider
Ne parle pas fort	➤ Parle doucement
Tu n'es pas vieux	➤ Tu es jeune
Ne sois pas anxieux	➤ Sois en paix
Ne panique pas	➤ Sois en sécurité
Ne sois pas déçu	➤ Sois satisfait
N'aie pas de peine	➤ Sens ta joie
Je veux cesser d'être soumis	➤ Je veux devenir autonome
Je ne veux pas paniquer	➤ Je veux rester calme

Cette annexe est tirée de l'Annexe 2 du Cahier d'accompagnement d'*Entrez dans la «zone»*, de Louis Tanguay. Utiliser la vidéo qui l'accompagne pour mieux comprendre l'importance d'adopter un langage positif.