

Persévérance

Le module *Persévérance* présente des occasions de partager ses expériences personnelles et de connaître des stratégies qui facilitent le développement de cette compétence. En progressant dans le module, les personnes apprenantes devraient voir une amélioration de leur persévérance. Les 15 tâches, accompagnées d'activités d'apprentissage, présentent les notions de façon graduelle. Elles respectent la philosophie du cadre du curriculum en littératie des adultes de l'Ontario (CLAO) et touchent, entre autres, la grande compétence E, *Gérer l'apprentissage*.

Neuf annexes s'adressant aux personnes apprenantes accompagnent les tâches afin d'enrichir les activités d'apprentissage. Elles sont fournies à titre d'exemples pour appuyer davantage les formatrices. Ces annexes peuvent être projetées au tableau blanc interactif (TBI, ou *Smartboard*) ou à l'ordinateur.

Il est bon que les personnes apprenantes aient un cahier de travail personnel qui les accompagne dans l'étude des compétences génériques et qu'elles gardent leurs travaux dans un cartable ou un portfolio pour voir leurs progrès tout au long du processus.

Dans ce module, l'ordinateur est utilisé uniquement en tant qu'outil d'apprentissage. La grande compétence *Utiliser la technologie numérique* n'y est pas abordée, sauf pour la navigation sur Internet.

À titre de référence, voici la définition des trois savoirs.

Savoir	Savoir-faire	Savoir-être
Le savoir inclut les connaissances, c'est-à-dire tout ce qui se rapporte à la compréhension des principes et règles de base qui définissent les compétences génériques (par exemple, la compréhension des styles d'apprentissage et de leur importance dans le développement de la volonté d'apprendre).	Le savoir-faire renvoie à l'application des règles, lois et principes que comporte l'exercice de la compétence générique (par exemple, non seulement connaître les styles d'apprentissage, mais aussi mettre en pratique les stratégies qui favorisent le respect de son propre style).	Le savoir-être est la dimension affective de l'apprentissage : croyances, sentiments, perceptions, attitudes, besoins et valeurs soulevés par les interactions avec d'autres personnes et avec l'environnement. Il est essentiel d'être disposé à apprendre, d'exprimer ses sentiments et de partager ses expériences personnelles durant le développement des compétences génériques.

Il est très important que les personnes apprenantes comprennent que développer leurs compétences génériques se compare à développer leur musculature dans un gymnase.

Musculature	Compétences génériques
Il faut avoir un but précis, p. ex., sculpter les muscles de son corps.	Il faut avoir un but précis, p. ex., utiliser des stratégies d'apprentissage permettant le développement des compétences.
Il faut s'exercer de façon constante, se rendre au gymnase régulièrement et suivre un régime approprié.	Il faut s'exercer de façon régulière, mettre en pratique les exercices pouvant favoriser le développement des compétences.
Les changements sont progressifs et graduels; on ne voit pas les résultats tout de suite.	Les changements sont progressifs et graduels; on ne voit pas les résultats tout de suite.
Plus on y met d'efforts, meilleurs sont les résultats, c'est-à-dire mieux on développe sa musculature.	Plus on y met d'efforts, meilleurs sont les résultats, c'est-à-dire mieux on acquiert les compétences.
C'est un travail ardu; on ressent parfois des douleurs musculaires.	C'est un travail ardu; on ressent parfois de l'inconfort durant la pratique.
Les bienfaits en valent la peine : on développe un corps sculpté et en santé.	Les bienfaits en valent la peine : on acquiert des compétences qui peuvent servir dans tous les volets de sa vie.

Qu'est-ce qu'un cahier de travail personnel?

Dans les modules, on invite les personnes apprenantes à utiliser leur cahier de travail personnel pour effectuer les activités sur les compétences génériques. Il peut s'agir d'un portfolio ou d'un cartable dans lequel la personne insère les feuilles imprimées durant les divers exercices pour pouvoir s'y référer tout au long du module.

Le cahier de travail personnel peut aussi servir d'outil de référence à la formatrice dans le cadre de l'évaluation du rendement de la personne apprenante.

Qu'est-ce qu'un journal de bord?

Nous encourageons aussi les personnes apprenantes à tenir un journal de bord. Cette stratégie les aidera à comptabiliser les efforts déployés durant leur cheminement et au cours du développement des compétences génériques.

Le journal de bord est un outil personnel qui sert, entre autres, à noter ses opinions, ses questions, ses sentiments, ses réflexions personnelles, ses réactions et ses commentaires positifs ou négatifs sur les sujets abordés durant les séances de formation. Non structuré et tout à fait personnel, le journal de bord n'est pas évalué. La formatrice n'y a accès que si la personne apprenante lui en donne la permission.

Pourquoi utiliser un journal de bord?

Le journal de bord permet à la personne de garder un compte rendu écrit de ses réflexions sur les leçons et peut lui servir de rappel durant le développement pratique des compétences génériques. Il est bon, durant les ateliers, que la formatrice donne aux personnes apprenantes des occasions d'inscrire des choses dans leur journal de bord. Plusieurs pistes d'animation les invitent d'ailleurs à noter leurs réflexions.

Comment se servir d'un journal de bord?

Nous recommandons d'y noter la date et d'indiquer un titre qui représente la leçon. Écrire de façon journalière dans son journal de bord est une habitude à acquérir, car elle facilite le développement des compétences génériques.

— Définition —

Avoir de la **persévérance**, c'est être capable d'effectuer une tâche à long terme, souvent en déployant des efforts supplémentaires, et de ne pas abandonner devant les obstacles.
Avoir beaucoup de patience, de ténacité et de motivation.

Autres façons de l'exprimer : faire preuve de ténacité et d'acharnement, faire des efforts continus en dépit des difficultés, des échecs et de l'opposition, être persistant, surmonter les difficultés, se rendre jusqu'au bout, ne pas se décourager

Objectifs du module

Ce module permettra à la personne apprenante de :

- ✓ S'inspirer des autres
- ✓ Se fixer des buts et objectifs réalistes
- ✓ Trouver l'aspect positif de ses échecs
- ✓ Prendre conscience de ses motivations
- ✓ Comprendre la hiérarchie des besoins selon Maslow
- ✓ Découvrir des stratégies pour être plus persévérante
- ✓ Prendre conscience du lien entre l'échec et la réussite
- ✓ Découvrir les motivateurs intrinsèques et extrinsèques
- ✓ Transformer sa voix interne négative en voix interne positive
- ✓ Trouver des stratégies pour accroître sa patience et sa persévérance

Au milieu des difficultés se trouve l'occasion.

Albert Einstein

En se fondant sur l'évaluation administrée par la formatrice que l'on retrouve dans le *Guide sur les compétences génériques*, revoir les points suivants avec les personnes apprenantes en menant à bien les 15 tâches décrites dans ce module :

- Je suis tenace face aux défis.
- Je ne me décourage pas facilement.
- Je finis les projets que je commence.
- Je suis obstiné dans ma poursuite d'un but.
- J'ai beaucoup de patience lorsque je travaille.
- Je ne lâche pas même quand je rencontre des difficultés.
- J'aborde un problème de différentes façons pour en venir à bout.
- Je trouve la motivation de surmonter les obstacles et d'accomplir une tâche.
- Je m'inspire de personnes qui ont surmonté des échecs pour trouver le succès.
- Je sais comment transformer ma voix interne en voix positive pour me motiver à persévérer.

Notes à l'intention de la formatrice

La durée suggérée des tâches est une valeur approximative et varie selon le niveau des personnes apprenantes de votre groupe.

L'avant-dernière tâche dans le module est la simulation d'une entrevue. Bien que le même format d'entrevue soit répété d'un module à l'autre, les questions posées et la compétence en vedette sont différentes. Cette répétition intentionnelle du format peut être très bénéfique pour les personnes apprenantes, car il est essentiel qu'elles aient l'occasion de jouer le rôle d'un employeur et celui d'un candidat appelé à démontrer sa maîtrise de la compétence en vedette durant une entrevue.

L'autoévaluation est la dernière tâche du module et elle a également le même format dans les 20 modules. L'autoévaluation permet de déterminer les progrès de la personne apprenante dans la compétence abordée. Chaque énoncé indique le numéro de la tâche auquel il se rapporte, de façon à vous permettre :

- d'administrer l'autoévaluation par étapes afin de suivre la progression de la personne durant le module et
- d'utiliser uniquement les énoncés qui se rapportent aux tâches accomplies si vous choisissez seulement certaines d'entre elles.

Certaines activités touchent aussi les compétences génériques suivantes :

- Motivation
- Esprit d'analyse
- Confiance en soi

Dans la plupart des activités, vous inviterez les personnes apprenantes à travailler en équipes de deux personnes ou plus, pour favoriser l'interaction et stimuler les échanges et le travail. Les activités peuvent toutefois être effectuées individuellement. À vous de décider selon le groupe.

Quelques suggestions pour adapter les tâches au niveau 1 ou 3 du cadre du CLAO

Niveau 1 : Dans plusieurs des activités de ce module, le groupe de tâches *Interagir avec les autres* est en vedette, à cause de la matière et des interactions orales. Pour porter la complexité au niveau 1, vous pouvez éliminer les discussions et les explications en groupe et vous assurer que les interactions sont brèves et se font avec une autre personne seulement. En ce qui a trait au groupe de tâches *Lire des textes continus*, vous pouvez faire la lecture vous-même sans demander aux personnes apprenantes de lire ou de travailler en équipes de deux. Pour le groupe de tâches *Remplir et créer des documents*, faites les activités avec les personnes apprenantes au tableau blanc interactif ou au rétroprojecteur.

Niveau 3 : Pour porter la complexité au niveau 3, assurez-vous que les interactions sont plus longues, qu'elles se font avec une autre personne ou plus et qu'elles portent sur divers sujets en même temps. En ce qui a trait au groupe de tâches *Lire des textes continus*, vous pouvez donner plus de lecture à la fois, car les personnes apprenantes de ce niveau passeront à travers la matière beaucoup plus vite. Aussi, posez des questions qui visent davantage l'évaluation et l'intégration de la matière. Pour le groupe de tâches *Remplir et créer des documents*, les personnes apprenantes peuvent remplir le questionnaire ainsi que les tableaux seules et sans aide.

Assurez-vous que le partage des résultats des activités et du questionnement demeure une expérience d'apprentissage positive et non menaçante pour les personnes apprenantes. Adaptez si nécessaire les savoirs reliés aux activités pour diminuer ou augmenter le niveau des tâches.

Les savoirs suivants seront abordés dans le cadre des 15 tâches. Étant donné que l'ordinateur est une façon très courante de travailler et qu'il s'agit d'un outil parmi d'autres, «Utilisation de l'ordinateur» ne figure pas dans les savoir-faire. Par contre, vous y trouverez «Navigation sur Internet».

Savoirs

- Sensibilisation à la persévérance
- Sensibilisation aux échecs vécus par des personnes qui ont persévéré
- Sensibilisation aux types de motivateurs
- Compréhension de la relation entre l'échec et la persévérance
- Définition des mots *persévérance* et *échec*
- Définition des mots *motivateurs intrinsèques* et *motivateurs extrinsèques*
- Compréhension de la relation entre les obstacles et l'échec
- Compréhension de l'établissement de buts et d'objectifs
- Découverte de stratégies pour accroître sa persévérance
- Compréhension du rôle que joue le langage positif
- Compréhension de l'exercice sur le langage positif
- Compréhension de la différence entre les motivateurs intrinsèques et extrinsèques
- Compréhension de la pyramide de Maslow
- Compréhension du processus pour fixer un but SMART

Savoir-faire

- Partage de ses réactions
- Définition de buts et d'objectifs
- Analyse des motivateurs
- Construction en origami ou utilisation d'un instrument de musique
- Établissement de buts SMART
- Choix d'une stratégie à travailler davantage
- Analyse des leçons obtenues à partir de vidéos
- Analyse de la motivation résultant de la lecture de citations
- Expression de ses opinions
- Travail de groupe
- Participation à des jeux de rôles
- Pratique du langage positif
- Navigation sur Internet
- Autoévaluation
- Simulation d'une entrevue
- Capacité d'être stratégique en entrevue

Savoir-être

- Expression de sentiments face aux échecs subis
- Expression de sentiments face à la motivation et aux motivateurs personnels
- Fierté de pouvoir mieux analyser
- Expression de sa confiance envers sa motivation
- Sensibilisation à sa capacité de se motiver et de persévérer
- Fierté d'utiliser l'ordinateur et de naviguer sur *YouTube*
- Sensibilisation à son niveau de persévérance
- Confiance de parler devant un groupe
- Satisfaction de connaître ses motivateurs personnels
- Fierté de reconnaître sa voix interne comme motivateur et de persévérer pour accomplir un but
- Fierté de se connaître davantage donnant le goût d'apprendre
- Fierté d'analyser les raisons de la non-réalisation d'un but
- Fierté d'analyser la relation entre des sites Web

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)

Tâche 1

Visionner de courtes vidéos pour en extraire une définition de la persévérance et en discuter.

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

Note : Durant cette activité, les personnes apprenantes regardent deux courtes vidéos qui montrent des exemples de persévérance. À partir de celles-ci, elles trouvent des synonymes du mot *persévérance* pour ensuite en donner une définition. Elles présentent des expériences personnelles dans le cadre desquelles elles ont dû persévérer pour accomplir une tâche et en discutent entre elles.

Pistes d'animation suggérées

- Visionner la courte vidéo *Ormie the Pig* qui se trouve au <http://www.youtube.com/watch?v=EUm-vAOmV1o> ainsi que la vidéo *Souris vs cracker* <http://www.h24info.ma/h24-tv/le-buzz-du-jour/souris-vs-cracker-lecon-de-persévérance/16691>.
- Discuter avec les personnes apprenantes de ce que ces deux vidéos démontrent (détermination, patience, persévérance, ténacité, acharnement, obstination, insistance, etc.). Il s'agit d'excellents exemples de persévérance.
- Leur demander de définir la **persévérance**. Noter au tableau les mots clés suggérés. Présenter ensuite la définition établie pour le module :

Avoir de la **persévérance**, c'est être capable d'effectuer une tâche à long terme, souvent en déployant des efforts supplémentaires, et de ne pas abandonner devant les obstacles.

Avoir beaucoup de patience, de ténacité et de motivation.
- Inviter les personnes apprenantes à donner des exemples de situations, dans leur vie de tous les jours, où elles ont démontré de la persévérance (par exemple, trouver l'énergie de terminer une course d'endurance, apprendre à jouer d'un instrument de musique, apprendre à patiner, retourner à l'école pour se perfectionner, aider un enfant à réussir en classe). Poser des questions au groupe comme :
 - *Pouvez-vous retracer une situation dans laquelle vous avez fait preuve de persévérance?*
 - *Quels sentiments avez-vous alors ressentis?*
 - *Qu'est-ce qui vous a poussé à ne pas abandonner?*
 - *Quelles personnes ou stratégies vous ont aidé à persévérer?*

- *Quels étaient vos sentiments après avoir accompli votre tâche?*
- Souligner que certaines personnes sont plus persévérantes que d'autres et que la persévérance requiert de la patience et de l'autodiscipline. Inviter les personnes qui le désirent à partager leurs exemples avec le groupe.

Grande compétence : Rechercher et utiliser de l'information

- A1 : Lire des textes continus

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- B1 : Interagir avec les autres

Tâche 2

Lire de courtes biographies de personnages connus afin d'extrapoler et de discuter des effets de l'échec sur la persévérance. (Niveau 2)

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

Note : Durant cette activité, les personnes apprenantes découvrent comment certaines personnes ont persévéré, en dépit de plusieurs échecs, et ont réussi à atteindre leurs objectifs. Elles discutent ensuite d'expériences personnelles au cours desquelles, malgré les difficultés, elles ont persévéré pour accomplir une tâche.

Pistes d'animation suggérées

- Parler de la définition de l'**échec**, qui est une défaite, et de la **persévérance**, qui est la volonté d'accomplir quelque chose en dépit des obstacles et des échecs possibles.
- Inviter les personnes apprenantes à nommer des situations dans lesquelles elles ont connu un échec.
 - *Décrivez la situation ou l'échec que vous avez vécu.*
 - *Quels ont été les effets de cet échec sur vous? (perte de confiance, dépression, dévalorisation)*
 - *Quelle a été votre réaction à cet échec? (se sentir motivé à faire mieux, vouloir abandonner, se sentir démotivé, se faire des reproches avec sa voix interne)*
- Inviter les personnes apprenantes à former des équipes de deux pour lire de courtes biographies de personnalités qui ont fait face à l'échec mais qui ont persévéré pour finalement trouver la réussite. Distribuer les biographies fournies à l'**Annexe 1** et leur demander de les lire en gardant en tête les questions suivantes : (Les écrire au tableau.)
 - *Quels sont les obstacles ou les échecs auxquels la personne a fait face?*
 - *Comment les a-t-elle affrontés?*
 - *Qu'est-ce qui démontre que cette personne est persévérante?*
 - *Quels succès la personne a-t-elle connus en étant persévérante?*
- Une fois l'activité terminée, inviter les personnes à expliquer :
 - les échecs ou les obstacles surmontés par la personne;
 - comment elle a fait preuve de persévérance;
 - quelle(s) réussite(s) elle a connue(s) grâce à sa persévérance.

Annexe 1

Exemples de persévérance

J. K. Rowling – auteure



http://fr.wikipedia.org/wiki/J._K._Rowling

Née en Angleterre en 1965. Elle n'est pas une étudiante qui prend ses études à cœur, quoiqu'elle aime beaucoup la lecture. Elle termine avec un diplôme de deuxième classe inférieure et une mention passable.

Elle commence la rédaction de son premier livre d'Harry Potter en 1990. Elle s'y consacre pendant 5 ans entre son travail d'enseignement et ses responsabilités de maman.

En 1995, elle tente de vendre le manuscrit de ce premier livre. À ce moment-là, sa vie personnelle est misérable. Divorcée, dépressive, elle reçoit l'assistance sociale et survit dans un petit appartement avec sa fille en bas âge.

Son premier manuscrit est rejeté par une bonne douzaine de maisons d'édition. Finalement, Bloomsbury Publishing, une petite maison d'édition, l'achète et le publie en 1997.

Aujourd'hui, l'industrie d'Harry Potter vaut plus de 15 milliards de dollars.

Annexe 1 (suite)

Steve Jobs — cofondateur de la compagnie Apple, visionnaire



http://fr.wikipedia.org/wiki/Steve_Jobs

Né en 1955, il est mis en adoption par sa mère qui est étudiante et est adopté par des parents peu instruits. Il commence ses études postsecondaires en 1972, mais doit les abandonner à cause de préoccupations financières.

En 1976, il s'associe à un ami pour fonder la compagnie Apple. Il rêve de créer des produits que les gens vont aimer et qui vont améliorer leur vie. Dix ans plus tard, la compagnie qu'il a créée vaut près de 2 milliards de dollars. Il est toutefois mis à pied et se retrouve sans emploi.

Il voit cet échec comme une possibilité de relancer sa carrière. Il crée la compagnie Pixar, qui produit le premier film animé, et la propulse vers des sommets de popularité. Il fonde aussi la compagnie NeXT, qui est achetée par Apple. En 1997, il retourne travailler chez Apple et remporte de nouveaux succès.

Steve Jobs est un visionnaire qui a influencé le développement d'une gamme de produits électroniques innovateurs, tel les iPod, iPhone et iPad.

En 2004, il reçoit un diagnostic de cancer du pancréas. On ne lui donne alors que quelques mois à vivre. Ce n'est toutefois qu'en octobre 2011 qu'il succombe à son cancer, à l'âge de 56 ans.

Annexe 1 (suite)

Sylvester Stallone — acteur



http://fr.wikipedia.org/wiki/Sylvester_Stallone

Né à New York en 1946. À la suite d'un accident au moment de sa naissance, un nerf est coupé dans son visage, ce qui lui donne un aspect «affaissé». Il a une jeunesse assez difficile, bousculé entre la maison familiale et des maisons d'hébergement à cause de problèmes familiaux. Il exprime sa frustration à l'école, d'où il est fréquemment expulsé.

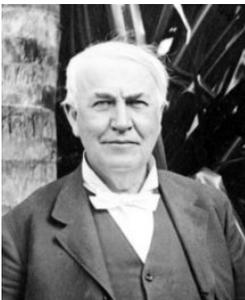
Il fait ses études à l'université de Miami et rêve d'une carrière d'acteur. Il a de la difficulté à se trouver de l'emploi. Il survit en occupant de petits boulots. En 1973, il fait face à plus de 600 rejets au sein de l'industrie du cinéma. Il décide alors d'écrire des scénarios. Il persévère et en rédige huit, mais aucun ne se vend.

Il choisit de se rendre à Hollywood pour tenter sa chance en 1975. Il écrit le scénario du film Rocky avec sa femme, qui est enceinte de leur premier enfant. On lui offre une somme de 75 000 \$ pour acheter le scénario, auquel on prévoit assigner un acteur populaire. Stallone refuse, car il veut être l'acteur principal. On lui offre 20 000 \$ pour le script et un maigre salaire de 350 \$ par semaine pour jouer le rôle principal. Il négocie toutefois une part des profits, soit 8 %.

En 1976, le film Rocky fait son apparition sur les écrans de cinéma. Le film est un succès, générant plus de 117 millions de dollars.

Annexe 1 (suite)

Thomas Edison — inventeur



http://fr.wikipedia.org/wiki/Thomas_Edison

Né en 1847 à Ohio, aux États-Unis. Durant sa jeunesse, ses parents choisissent de le sortir de l'école et de lui enseigner à la maison à cause de difficultés qu'il éprouve avec les enseignants. Il ne fait pas d'études formelles et passe d'un emploi à un autre, tout en travaillant à ses inventions.

Durant sa vie, il présente 1 093 demandes de brevet pour des inventions qu'il a faites. Il est finalement reconnu, entre autres, pour l'invention du phonographe, de l'ampoule électrique et de la caméra cinématographique.

Dans le cadre de son travail entourant l'invention de la batterie alcaline, il effectue 10 296 expériences avant de trouver le succès. Avant d'en arriver à l'ampoule électrique, il subit 2 ans d'échecs continus, met à l'essai 3 000 théories différentes et fait des expériences avec 6 000 types de filament. Il obtient finalement du succès avec une ampoule qui brûle pendant 15 heures, et il continue à perfectionner le modèle pour obtenir une ampoule qui brûle pendant 1 500 heures.

On peut dire qu'il a changé la façon d'illuminer nos maisons.

Annexe 1 (suite)

Gregor Mendel — père de la génétique



http://fr.wikipedia.org/wiki/Gregor_Mendel

Né en 1822 en Autriche. Doué pour les études, il est recruté par le curé du village pour étudier loin de chez lui.

Il est reçu au monastère de Brunn en 1843 et devient prêtre en 1847. Il accepte un poste d'enseignant, mais échoue les examens d'aptitude à l'enseignement. Il retourne faire des études à l'université. Il revient au monastère en 1853 sans avoir réussi ses études.

Au monastère, il fait un jardin et entreprend des expériences avec des plants de pois pour déterminer l'origine de la formation des plants hybrides. Il effectue des expériences sur plus de 28 000 plants entre 1856 et 1863.

En 1866, il publie ses résultats dans le journal de Brno de la Société d'histoire naturelle. Ses théories sont rejetées par ses pairs.

En 1868, il devient l'abbé du monastère et doit donc consacrer moins de temps à l'expérimentation en génétique. Il s'assure de bien organiser ses notes détaillées et ses calculs élaborés.

À sa mort en 1884, le nouvel abbé du monastère brûle les notes et les résultats de ses recherches.

Au début des 1900, trois scientifiques indépendants reconnaissent la validité du travail de Mendel. Il devient le père fondateur de la génétique.

Annexe 1 (suite)

Mère Teresa — religieuse catholique de l'Inde



http://fr.wikipedia.org/wiki/Mère_Teresa

Née en Albanie en 1910. Dès son jeune âge, elle est fascinée par les missionnaires et leurs œuvres et indique son désir de servir.

À l'âge de 18 ans, elle se joint à l'ordre missionnaire des Sœurs de Loreto. En 1949, elle se rend en Inde pour vivre au couvent et servir comme enseignante.

Sa vie prend un détour quand elle quitte le couvent pour suivre sa vocation de missionnaire à la suite d'un appel de Dieu en 1946. Elle travaille avec les plus démunis, les pauvres, les malades, les mourants. Durant sa première année, elle affirme qu'à plusieurs reprises elle est tentée de retourner au confort du couvent puisqu'elle n'a pas d'argent et doit mendier pour se procurer de la nourriture et les matériaux nécessaires à sa mission. Elle est alors certaine de ressentir les mêmes malaises que les pauvres auxquels elle dédie sa vie.

En 1950, elle reçoit du Vatican la permission de former une congrégation, les Missionnaires de la Charité, qui s'occuperont des gens considérés comme des fardeaux de la société. L'organisation débute avec 13 membres. En 1996, on compte dans le monde plus de 4 000 religieuses qui s'occupent d'orphelinats et de centres de charité. À cette époque, Mère Teresa se sent souvent seule et délaissée par le Seigneur, mais elle persiste tout de même.

En 2007, les Missionnaires de la Charité regroupent 450 frères, 5 000 sœurs et 600 missions, écoles, hospices et maisons d'accueil dans plus de 120 pays. L'œuvre se poursuit.

Annexe 1 (suite)

Terry Fox — héros, activiste pour la recherche sur le cancer



http://fr.wikipedia.org/wiki/Terry_Fox

Né à Winnipeg en 1958. Il est passionné par les sports dès son plus jeune âge et il rêve de devenir un professeur d'éducation physique. En 1977, à l'âge de 19 ans, il doit se faire amputer une jambe à la suite de la découverte d'une tumeur cancéreuse. Il apprend à marcher à l'aide d'une prothèse.

En 1980, il entame le Marathon de l'espoir. Il rêve de traverser le pays d'un océan à l'autre tout en recueillant des fonds pour la lutte contre le cancer. Après avoir couru 26 milles par jour durant 143 jours, affrontant toutes sortes d'intempéries et de terrains difficiles, il doit renoncer à sa course parce qu'il a des tumeurs aux poumons. Il meurt en juin 1981.

Terry Fox a recueilli plus de 500 millions de dollars pour la recherche sur le cancer.

Chaque année, des millions de participants de plus de 60 pays prennent part à une course en sa mémoire afin d'amasser des fonds pour cette cause.

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- B1 : Interagir avec les autres

Grande compétence : Rechercher et utiliser de l'information

- A1 : Lire des textes continus

Grande compétence : Gérer l'apprentissage

Tâche 3

Discuter de stratégies pouvant aider à accroître la persévérance, surtout dans son apprentissage. (Niveau 2)

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

Note : Durant cette activité, les personnes apprenantes discutent de stratégies pouvant les aider à accroître leur persévérance. Elles nomment des trucs qu'elles ont déjà utilisés dans diverses situations et bénéficient des conseils des autres participants. De plus, elles font le lien entre ces stratégies, la persévérance ainsi que leur formation et leur apprentissage. L'activité répond au descripteur du rendement *Commence à déterminer comment transférer des habiletés et des stratégies dans différents contextes*, sous la grande compétence *Gérer l'apprentissage*.

Pistes d'animation suggérées

- Revoir les exemples déjà présentés de situations dans lesquelles les personnes apprenantes ont démontré de la persévérance. Souligner qu'il arrive à tout le monde de faire face à des obstacles dans son cheminement et de subir des échecs dans l'atteinte de ses buts. Seules les personnes persévérantes atteignent leurs buts.
- Inviter les personnes apprenantes à revenir sur leurs expériences et à retracer les trucs ou les stratégies qu'elles ont apprises durant celles-ci et qui les ont aidées à surmonter les difficultés, à persévérer. Noter ces trucs et stratégies au tableau.
- Présenter les *Stratégies pour accroître sa persévérance*, à l'**Annexe 2**. Demander aux personnes apprenantes de les lire à voix haute, à tour de rôle. Les inviter à discuter de chacune et à les comparer à celles qu'elles ont nommées précédemment. Parler des stratégies proposées et de la façon dont leur utilisation pourrait être très avantageuse pour leur formation et leur apprentissage.
- Inviter les personnes apprenantes à choisir une stratégie à mettre en pratique durant l'étude du module et à noter dans leur cahier de travail personnel les grandes lignes de cette stratégie et en quoi elle peut s'avérer utile dans leur formation et leur apprentissage. Souligner que la mise en pratique de cette stratégie sera abordée dans l'autoévaluation à la fin du module.

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 des 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!

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- B1 : Interagir avec les autres

Grande compétence : Rechercher et utiliser de l'information

- A1 : Lire des textes continus

Tâche 4

Définir ses motivateurs personnels pour déterminer ceux qui les poussent à agir et à persévérer.* (Niveau 2)

Durée approximative : 60 à 90 minutes, selon la capacité de votre groupe (peut se faire en deux séances)

Adaptation d'une tâche des modules *Motivation, Volonté d'apprendre, Initiative et Intelligence émotionnelle

Note : Durant cette activité, les personnes apprenantes découvrent les facteurs de motivation personnelle qui les poussent à l'action et leur donnent le goût d'accomplir des tâches. Elles font le lien entre la motivation et la persévérance, deux compétences qui leur permettront de ne pas abandonner lorsqu'elles seront confrontées à une tâche difficile. Si elles ont déjà fait cette activité dans un autre module, revoir les notions et discuter du lien entre la motivation et la persévérance.

Pistes d'animation suggérées

- Rappeler la stratégie 6, *Motive-toi*, et discuter de l'importance de connaître ses motivateurs personnels (ce qui nous motive) pour pouvoir y puiser de la motivation quand on doit travailler dur pour continuer (être persévérant).
- Souligner que certaines personnes sont plus motivées que d'autres et que les motivations diffèrent selon les situations. Poser les questions suivantes :
 - *Pourquoi est-ce important de comprendre ce qui nous motive?* (p. ex., pour faire des choix judicieux afin d'atteindre nos buts, pour faire ce qu'on aime, pour effectuer le surplus d'efforts nécessaire pour terminer une tâche difficile, etc.)
 - *Quel est le rôle de la motivation?*

La motivation nous pousse à agir. Elle varie selon :

- l'activité (faire du ménage plutôt qu'aller au cinéma avec des amis);
- l'âge (une personne de 20 ans et une personne de 55 ans ne seront pas motivées par les mêmes choses).

Elle peut aussi changer durant une activité : commencer un programme d'haltérophilie peut être difficile au début, mais après un certain temps, cela devient une routine qui nous relaxe et nous stimule. On a alors une attitude différente et notre intérêt augmente.

- Présenter les 2 types de motivateurs. Écrire les mots clés au tableau : *intrinsèques* (internes) et *extrinsèques* (externes).

Motivateurs intrinsèques (internes) : La motivation est innée ou naturelle et elle découle d'un besoin personnel et du plaisir ressenti en faisant l'action.

Motivateurs extrinsèques (externes) : La motivation dépend de facteurs externes et est liée au besoin de plaire et d'être reconnu par les autres.

Donner les exemples suivants de facteurs de motivation et demander aux personnes apprenantes de dire s'il s'agit d'un motivateur intrinsèque (interne) ou extrinsèque (externe) :

- réussir (*intrinsèque*)
 - s'enrichir (*extrinsèque*)
 - avoir du plaisir (*intrinsèque*)
 - créer des liens (*intrinsèque*)
 - faire plaisir à d'autres (*extrinsèque*)
 - accéder au pouvoir (*extrinsèque*)
 - obtenir la reconnaissance des autres (*extrinsèque*)
 - obtenir une récompense (*extrinsèque*)
 - ressentir de la passion (*intrinsèque*)
- Présenter l'**Annexe 3** et inviter les personnes apprenantes à travailler en équipes de deux. Leur demander de lire les exemples, de trouver les motivateurs et de les classer selon qu'ils sont intrinsèques ou extrinsèques.

Réponses — Annexe 3. Qu'est-ce qui vous motive?	
Situation 1 : intrinsèque passion d'aider	Situation 8 : extrinsèque crainte de perdre son emploi
Situation 2 : extrinsèque besoin d'approbation des autres	Situation 9 : intrinsèque passion pour le jardinage
Situation 3 : intrinsèque besoin d'accomplissement de soi	Situation 10 : extrinsèque peur de décevoir
Situation 4 : extrinsèque besoins physiologiques à combler	Situation 11 : intrinsèque besoin d'appartenance
Situation 5 : extrinsèque besoin d'estime des autres	Situation 12 : intrinsèque besoin d'estime de soi
Situation 6 : extrinsèque besoin de se faire aimer	Situation 13 : extrinsèque besoins de reconnaissance et d'appréciation
Situation 7 : intrinsèque passion pour le travail	

- Une fois l'exercice terminé, poser les questions suivantes :
 - *Peux-tu nommer d'autres facteurs qui motivent les gens?*
 - *Lesquels de ces motivateurs s'appliquent à toi?*
- Demander aux personnes apprenantes, toujours en équipes de deux, de répondre aux questions suivantes : (Les écrire au tableau.)
 - *Dans les 13 scénarios à l'Annexe 3, à quel(s) personnage(s) peux-tu t'identifier le plus, et pourquoi?*
 - *Quels motivateurs s'appliquent au(x) personnage(s) et à toi?*

Leur laisser le temps d'approfondir ces questions.

- Inviter ceux et celles qui se sentent à l'aise de le faire à partager leurs discussions avec le groupe. Ensuite, inviter chaque personne à noter ses motivateurs personnels dans son cahier de travail personnel.

Voici une liste non exhaustive d'exemples de motivateurs, qui pourra servir d'inspiration.

fierté	attention des autres	désir de bien paraître
famille	influence d'un(e) ami(e)	argent
satisfaction personnelle	désir de payer ses dettes	désir d'avoir une belle maison
préservation de l'environnement	désir de rester en santé	biens matériels
plaisir	défi	apprentissage
obligation	désir d'être accepté	prestige
pouvoir	indépendance	valorisation personnelle

Annexe 3

Qu'est-ce qui vous motive?

Situation 1

Récemment, Nathan est devenu bénévole à la souprière de sa communauté. Il adore participer à la préparation des repas pour les gens moins fortunés que lui.



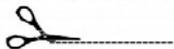
Situation 2

Le patron de Sophie lui a confié un travail assez complexe. Elle se met à la tâche pour s'assurer de faire du bon travail et d'obtenir l'approbation de son patron.



Situation 3

Nico s'est inscrit à des cours du programme de formation des adultes. Il l'a fait parce qu'il veut se parfaire comme personne.



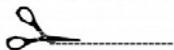
Situation 4

Tony se rend au travail tous les jours non pas parce qu'il aime son travail, mais parce qu'il a besoin d'argent pour payer son logement et sa nourriture.



Situation 5

Yan fait toujours du bon travail parce qu'il veut accéder à un poste d'administrateur. Il veut avoir plus de pouvoir et de contrôle sur la gestion de l'entreprise.



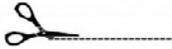
Situation 6

Manuela organise une fête surprise pour sa meilleure amie. Elle sait que ça lui fera plaisir.

Annexe 3 (suite)

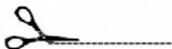
Situation 7

Yvette a refusé un poste de responsable parce qu'elle aime beaucoup le travail qu'elle fait. Elle est heureuse et bien dans sa peau dans son poste actuel.



Situation 8

Rudy s'assure de faire son travail le mieux possible pour être un bon employé. Il a peur d'être congédié.



Situation 9

Émilie est passionnée de jardinage. Elle passe de longues heures à désherber et à entretenir les plates-bandes parce qu'elle aime le résultat final. Ça lui donne beaucoup de satisfaction personnelle.



Situation 10

Sean essaie de ne pas trop dépenser. Il a peur de décevoir son conjoint et de créer des problèmes dans sa relation.



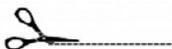
Situation 11

Myriam fait partie de l'équipe de soccer parce qu'elle aime les liens d'amitié qui se créent entre les membres de l'équipe.



Situation 12

Brenda désire perdre du poids. Elle veut être en santé et se sentir bien.



Situation 13

Simon veut perdre du poids. Ce que les autres pensent de lui le met mal à l'aise.

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- B1 : Interagir avec les autres

Grande compétence : Rechercher et utiliser de l'information

- A1 : Lire des textes continus

Tâche 5

Connaître la pyramide des besoins de Maslow pour y situer ses motivateurs personnels.*
(Niveau 2)

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

Adaptation d'une tâche des modules *Motivation, Volonté d'apprendre, Initiative et Intelligence émotionnelle

Note : Durant cette activité, les personnes apprenantes découvrent la hiérarchie des besoins selon Maslow. Cette théorie sur la motivation est illustrée par une pyramide représentant les 5 grands niveaux de besoins de l'être humain. Selon Maslow, une personne doit satisfaire ses besoins du premier niveau avant d'accéder au niveau suivant. Les personnes apprenantes sont encouragées non seulement à faire part de leurs opinions, mais aussi à discuter de leurs motivateurs personnels. Si elles ont déjà fait cette activité dans un autre module, revoir les notions et faire le lien entre la motivation et la persévérance.

Pistes d'animation suggérées

- Comme nous l'avons vu dans la tâche précédente, une personne peut être motivée par un facteur externe (un motivateur extrinsèque), comme le besoin d'argent pour répondre à des besoins physiologiques (p. ex., obtenir un emploi, se faire payer et pouvoir ainsi se nourrir et se loger). Par ailleurs, une personne qui veut se dévouer à une grande cause est à la recherche de développement personnel; elle est alors motivée par un facteur interne, ou intrinsèque. Dans les deux cas, cependant, c'est le facteur interne qui pousse la personne à prendre l'initiative de répondre à son besoin.
- Présenter la pyramide illustrant la hiérarchie des besoins selon Maslow, à l'**Annexe 4**. Nous recommandons d'utiliser le modèle de pyramide se trouvant au http://fr.wikipedia.org/wiki/Pyramide_des_besoins_de_Maslow. Selon Maslow, il y a 5 grands niveaux de motivation qui poussent les gens à agir. Une personne satisfait ses besoins au premier niveau (niveau primaire) de la pyramide avant d'accéder au niveau suivant, et ainsi de suite. Voici les niveaux apparaissant dans la pyramide des besoins de Maslow.

Le niveau primaire inclut les besoins physiologiques, les besoins fondamentaux auxquels tout être humain doit répondre, tels la faim, la soif, la respiration, le sommeil.

Le deuxième niveau inclut les besoins de sécurité.

Le troisième niveau inclut le besoin social, celui d'être aimé et apprécié par d'autres.

Le quatrième niveau inclut le besoin de s’aimer soi-même (l’égo) et celui de se positionner dans une hiérarchie sociale et d’être reconnu.

Le cinquième niveau inclut le besoin d’épanouissement ou de développement personnel. À ce niveau, les personnes cherchent, entre autres, à se perfectionner, à apprendre quelque chose de nouveau, à se dévouer à une cause.

Note : La pyramide de Maslow est un exemple de théorie sur les besoins et la motivation qui invite à la réflexion.

- Inviter les personnes apprenantes à lire à tour de rôle, à voix haute, les situations de l’Annexe 3 dont elles ont déjà discuté à la tâche 4. Après la lecture, leur demander de dire à quel niveau les besoins se situent sur la pyramide de Maslow. Encourager le partage et la discussion.

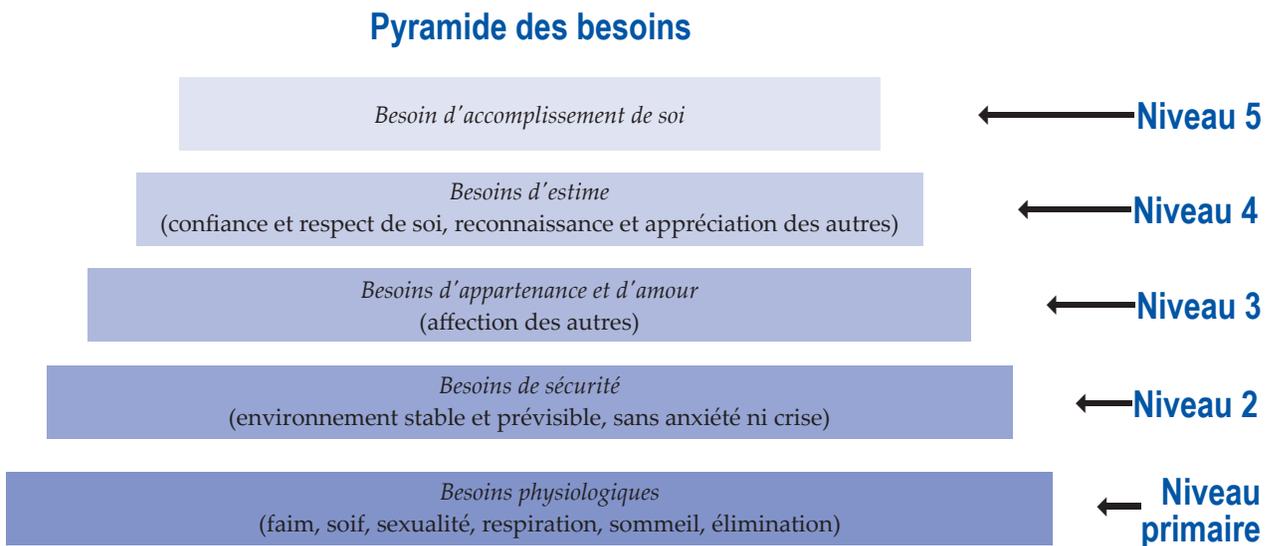
Réponses aux situations de l’Annexe 3 selon la hiérarchie des besoins de Maslow	
Situation 1 : 5^e niveau passion d’aider : accomplissement de soi	Situation 8 : 2^e niveau crainte de perdre son emploi : besoin de sécurité
Situation 2 : 4^e niveau besoin d’approbation des autres : besoin d’estime	Situation 9 : 5^e niveau passion pour le jardinage : besoin d’accomplissement de soi
Situation 3 : 5^e niveau besoin d’accomplissement de soi	Situation 10 : 3^e niveau peur de décevoir : besoins d’appartenance et d’amour
Situation 4 : niveau primaire besoins physiologiques à combler	Situation 11 : 3^e niveau besoin d’appartenance : besoins d’appartenance et d’amour
Situation 5 : 4^e niveau besoin de l’estime des autres	Situation 12 : 4^e niveau besoin d’estime de soi
Situation 6 : 3^e niveau besoin de se faire aimer : besoins d’appartenance et d’amour	Situation 13 : 4^e niveau besoins de reconnaissance et d’appréciation : besoin d’estime
Situation 7 : 2^e niveau passion pour le travail : besoin de sécurité, d’un environnement stable et sans danger	

- Lire les 11 exemples suivants aux personnes apprenantes et leur demander à quel niveau les besoins se situent sur la pyramide de Maslow :
 - a) créer des liens (3^e niveau)
 - b) s'enrichir (2^e niveau)
 - c) se sentir valorisé (4^e niveau)
 - d) accéder au pouvoir (4^e niveau)
 - e) obtenir la reconnaissance des autres (4^e niveau)
 - f) faire plaisir à d'autres (3^e niveau)
 - g) réussir (5^e niveau)
 - h) avoir du plaisir (5^e niveau)
 - i) obtenir une récompense (niveau primaire si c'est pour avoir de l'argent pour se nourrir; 2^e niveau si c'est pour avoir de l'argent pour se loger; 3^e niveau si c'est pour obtenir de l'amour des autres; 4^e niveau si c'est pour accroître son estime de soi)
 - j) ressentir de la crainte (niveau primaire si la crainte est de ne pas avoir à manger; 3^e niveau si la crainte est de ne pas avoir d'amour des autres)
 - k) ressentir de la passion (5^e niveau)
- Demander aux personnes apprenantes de former des équipes de deux et de placer les motivateurs personnels qu'elles ont définis dans la tâche précédente sur la pyramide de Maslow, au bon niveau. L'important ici est la discussion sur les motivateurs et sur les besoins qui poussent à agir.
- Encourager les personnes apprenantes à faire part de leurs opinions au groupe.

Annexe 4

Hierarchie des besoins

Abraham Maslow est un psychologue américain célèbre. Il a élaboré une théorie sur la motivation qui est représentée par une pyramide illustrant la hiérarchie des besoins de l'être humain.



Source : http://fr.wikipedia.org/wiki/Pyramide_des_besoins_de_Maslow

Grande compétence : Gérer l'apprentissage

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- B1 : Interagir avec les autres

Tâche 6

Utiliser la technique SMART pour se fixer un but afin de stimuler sa motivation, se mettre à l'action et persévérer.* (Niveau 2)

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

*Cette tâche se trouve aussi dans les modules *Motivation* et *Initiative*.

Note : Durant cette activité, les personnes apprenantes apprennent comment fixer un but selon la technique SMART, afin de se motiver et de suivre leurs progrès. Cela répond au 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

- Revoir la stratégie 1 présentée à l'Annexe 2, *Définis ton but clairement*. Indiquer qu'afin d'améliorer les chances d'atteindre nos buts et d'augmenter notre niveau de persévérance, il est bon de se fixer des objectifs et des buts réalistes. Quand nos buts reposent sur nos valeurs personnelles et sont réalistes et atteignables, il est plus facile de trouver la motivation et la persévérance requises pour les atteindre.
- Revoir au besoin la définition des mots *but* et *objectif*. Le but décrit la destination que l'on veut atteindre; les objectifs représentent des étapes plus petites qui mènent au but visé. Inviter les personnes apprenantes à se fixer un but en indiquant les étapes à suivre (les objectifs) pour l'atteindre, de même qu'à déterminer les obstacles qui pourraient les empêcher d'y arriver.
- Demander aux personnes apprenantes de former des équipes de deux et, à l'aide des questions de l'Annexe 5, de trouver un but personnel à atteindre. Ensuite, les inviter à le transformer en but SMART, selon les indications fournies. Par exemple, si quelqu'un souhaite apprendre à jouer de la guitare, son but SMART pourrait être : *Je veux jouer un morceau de musique à la guitare à la rencontre de famille du mois de décembre*. Si les personnes apprenantes ont déjà fait cette activité dans un autre module, les inviter à penser à un autre but personnel ou professionnel lié à leur formation.
- Inviter les personnes qui le désirent à partager leur but avec le groupe. Leur demander de fixer des objectifs qui s'y rattachent, c'est-à-dire de plus petites étapes qui les mèneront vers leur but. Par exemple, *Je prendrai des leçons de guitare 3 fois par semaine au collège communautaire*. Les inviter à suivre leurs progrès dans leur cahier de travail personnel et donner à celles qui le désirent l'occasion d'en parler au cours des semaines suivantes. Ce point sera aussi abordé dans l'autoévaluation à la fin du module.

Annexe 5

Comment définir un but qui nous motivera

Sergey Brin et Larry Page ont eu de l'initiative et ont trouvé la motivation de poursuivre un rêve. Ils se sont fixé un but, celui de développer un moteur de recherche qui serait capable d'analyser les relations entre les sites Web. Grâce à leur travail ardu, à leur persévérance et à leur grande détermination, ils ont finalement atteint leur but en 1998. Ce but, c'est l'engin de recherche Google que nous connaissons! L'initiative a donc été très profitable pour eux.

Ton but peut être moins grandiose, mais il est tout aussi important. Tu souhaites peut-être avoir ta propre entreprise, devenir le meilleur vendeur d'automobiles, être un meilleur parent.

Mais comment définir un but que tu aimerais atteindre quand tu n'as aucune idée! Les étapes suivantes te permettront de réfléchir d'abord à ce qui est important pour toi, puis de fixer un ou plusieurs buts.

Tes valeurs et habiletés

Les 3 tableaux qui suivent t'aideront à définir tes valeurs ainsi que les habiletés que tu possèdes.

Ce qui est important pour moi

Écris 5 choses qui sont importantes pour toi, par ordre d'importance.	Pourquoi ces choses sont-elles importantes pour toi?

Ce que j'aime faire

Écris 3 à 5 choses que tu aimes faire et qui te donnent de la satisfaction. Place-les en ordre d'importance.

Annexe 5 (suite)

Je suis bon...

Écris les habiletés que tu possèdes

Valeurs et habiletés que tu aimerais posséder

Les tableaux suivants t'aideront à déterminer ce que tu aimerais faire, ce qui t'en empêche ainsi que les habiletés que tu voudrais posséder. Ceci peut te guider vers un but à réaliser.

J'aimerais pouvoir...

Écris 3 à 5 choses que tu aimerais faire, par ordre d'importance.	Écris ce qui t'empêche de faire ces choses.

J'aimerais être bon...

Écris les habiletés que tu aimerais posséder, qui te permettraient de faire ces choses.

Ce que tu viens d'indiquer dans les tableaux devrait te permettre de définir un ou plusieurs buts que tu aimerais poursuivre. Commence par un but simple et atteignable, car cela te motivera et t'encouragera à en fixer d'autres par la suite.

Annexe 5 (suite)

Fais le lien entre ce que tu voudrais faire et ce qui est important pour toi. En reliant ton but à tes valeurs, tu lui donnes de meilleures chances de devenir réalité. Par exemple, s'il est important pour toi d'être en santé, tu pourrais te donner comme but de faire plus d'exercice et de perdre du poids.

Ton but peut être lié à quelque chose que tu aimerais faire. Par exemple, si tu as envie de jouer d'un instrument de musique, cela peut devenir ton but.

Enfin, ton but peut être lié à une habileté qu'il te manque pour accomplir quelque chose, par exemple, devenir plus habile en menuiserie.

Maintenant que tu as choisi ton but, assure-toi qu'il est **SMART**, c'est-à-dire :

- S : Spécifique.** Détermine ce que tu veux accomplir, les personnes qui t'aideront, les ressources dont tu auras besoin, le temps qu'il te faudra ainsi que les raisons qui te motivent.
- M : Mesurable.** Établis une méthode qui te permettra de suivre ta progression vers ton but.
- A : Approprié.** Si ton but est un investissement personnel, quelque chose qui a de la valeur pour toi, tu trouveras les moyens de le réaliser. Détermine les habiletés dont tu auras besoin pour l'atteindre.
- R : Réaliste.** Assure-toi que ton but est quelque chose que tu pourras bel et bien atteindre, même si ça te demande beaucoup de travail.
- T : Temporel.** Donne-toi une limite de temps pour atteindre ton but; cela t'aidera à garder le focus sur sa réalisation.

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.

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)

Tâche 8

Visionner des vidéos pour discuter du rôle que jouent les personnes de l'entourage sur le plan de la motivation et de la persévérance.*

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

**Adaptation d'une tâche du module Motivation*

Note : Durant cette activité, les personnes apprenantes visionnent deux courtes vidéos qui les aident à comprendre que les personnes de leur entourage peuvent être des motivateurs ou des «démotivateurs» dans l'atteinte de leurs buts. Elles parlent aussi de situations dans lesquelles elles ont été influencées par d'autres.

Pistes d'animation suggérées

- Revoir la stratégie 7, *Demande de l'aide*, de l'Annexe 2. Discuter de la façon dont l'encouragement des gens autour de nous peut agir comme un motivateur.
- Inviter les personnes apprenantes à visionner la vidéo *Comment se motiver?* au <http://www.youtube.com/watch?v=eTIN5aVotxI>.
- Discuter de leurs interprétations et de leurs impressions sur la vidéo. Les amener à comparer l'encouragement et les applaudissements à l'encouragement que donnent les spectateurs à un athlète dans le cadre d'un événement sportif pour l'aider à franchir la ligne d'arrivée. Les inviter à se comparer à la petite grenouille dans les situations où elles ont ressenti du découragement. Souligner que tout le monde a vécu des situations où une personne les a découragés. Les inviter à réfléchir à voix haute aux questions suivantes :
 - *Nommez des personnes dans votre vie qui vous encouragent.*
 - *Rappelez-vous d'une situation particulière dans laquelle cet encouragement vous a aidé à persévérer et à atteindre un but.*
 - *Maintenant, sans donner de nom, souvenez-vous d'une situation dans laquelle cette personne ou une autre a eu un effet négatif sur votre motivation.*
- S'assurer que la discussion ne devient pas émotionnelle.
- Visionner la vidéo à l'adresse <http://www.wingclips.com/movie-clips/the-pursuit-of-happyness/go-get-it> et en discuter. Poser la question *Quelles sont les leçons à tirer de cette vidéo?* (La vidéo est en anglais. Le lien à la vidéo en français n'est plus disponible.)

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 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, publié par le Centre FORA. Utiliser la vidéo qui l'accompagne pour mieux comprendre l'importance d'adopter un langage positif.

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 d'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

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

- 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.

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 11

Visionner une vidéo afin de combiner la technique de la visualisation et la stratégie d'utilisation de la voix interne pour créer une image plus positive de soi.*

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 utilisent à la fois leur voix interne et la visualisation pour concevoir une image plus puissante, plus positive et plus motivante d'elles-mêmes, surtout face à leur formation et leur apprentissage. L'activité répond au descripteur du rendement *Commence à déterminer comment transférer des habiletés et des stratégies dans différents contextes*, sous la grande compétence *Gérer l'apprentissage*.

Pistes d'animation suggérées

- Inviter les personnes apprenantes à nommer des événements positifs et négatifs qui se produisent durant leur journée, puis à noter dans leur cahier de travail personnel comment étaient, durant ces événements :
 - leur langage corporel;
 - leur voix interne.
- En faisant référence à la stratégie 9 de l'Annexe 2, *Utilise ta voix interne pour te motiver*, parler de la méthode dite du *swish* (*Swish Pattern*). Cet exercice de visualisation est utilisé pour améliorer l'image que l'on a de soi en la rendant plus puissante et plus motivante. Cette technique est également utilisée par les athlètes pour se programmer. En changeant l'image qu'on a de soi, on peut aussi changer certains comportements.
- Visionner la vidéo *Le «swish», outil de changement* qui se trouve sur le DVD *La Zone* que l'on peut commander en ligne à partir du **Catalogue FORA**, au www.centrefora.on.ca.
- Ensuite, demander aux personnes apprenantes de repenser à un des événements soulevés au début de l'activité et, en utilisant la technique du *swish*, de se **visualiser** ayant un langage corporel positif et une voix interne positive. Leur donner l'exemple suivant :

Supposons que votre patron vous reproche de ne pas avoir inscrit les bonnes dates dans un rapport. Votre réaction sera peut-être de vous critiquer davantage : «Je suis stupide; je n'arrive pas à bien faire les choses.». Utilisez la méthode de visualisation *swish* pour rendre cet incident plus positif pour votre confiance en vous.

- ✓ Fermez les yeux.
 - ✓ Créez une image de votre réaction à la critique de votre patron, c'est-à-dire de la voix interne qui vous dit «Je suis stupide; je n'arrive pas à bien faire les choses».
 - ✓ Recréez une image plus positive en vous disant «Bon, la prochaine fois, je vais vérifier les dates. C'est normal de faire des erreurs, et je suis capable de faire des «bons coups». Je suis capable de faire ce travail; je tire une leçon de cet incident.» Imaginez cette nouvelle réponse comme une petite image qui se trouve au bas de la première.
 - ✓ Dites le mot *swish* tout en remplaçant rapidement l'image négative par l'image positive.
 - ✓ Ouvrez les yeux.
 - ✓ Recommencez le processus de visualisation à au moins 5 reprises, jusqu'à ce que la réponse positive remplace automatiquement la réponse négative.
- Inviter les personnes apprenantes à noter les changements positifs dans leur cahier de travail personnel. Souligner qu'il est bon de répéter cet exercice quotidiennement, chaque fois que la voix interne négative est activée.
 - Inviter ensuite les personnes apprenantes, en équipes de deux, à pratiquer les *swish* et les exercices de visualisation en se demandant «Comment te vois-tu?» (Par exemple, tu peux te visualiser sans cigarette à la main, comme dans la vidéo.) Partager en groupe les résultats et les impressions de tous.
 - Poser la question *Comment une attitude positive peut-elle t'aider dans ton apprentissage?* Par exemple, elle peut te permettre d'accepter les suggestions constructives des personnes qui t'entourent et de t'en servir pour t'améliorer. Elle peut aussi te permettre de voir les difficultés ou les échecs comme des occasions d'améliorer ton travail ou ton apprentissage. Encourager les échanges et inviter ensuite les personnes apprenantes à noter les éléments importants dans leur cahier de travail personnel.

Source : Annexe 2 du Cahier d'accompagnement d'*Entrez dans la «zone»*, de Louis Tanguay. Centre FORA, 2003. Pour commander *Entrez dans la «zone»*, communiquer avec le Centre FORA au 888 814-4422 ou à info@centrefora.on.ca.

Grande compétence : Rechercher et utiliser de l'information

- A1 : Lire des textes continus

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- B1 : Interagir avec les autres

Tâche 12

Lire des citations pour en trouver une qui inspire et qui incite à persévérer.* (Niveau 1)

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

Adaptation d'une tâche du module *Motivation

Note : Durant cette activité, les personnes apprenantes trouvent une citation d'un personnage célèbre qui les inspire et qu'elles peuvent utiliser comme motivateur dans les moments où elles doivent persévérer. Cette activité leur permet d'évaluer ce qui les inspire et les passionne.

Pistes d'animation suggérées

- Inviter les personnes apprenantes à lire les citations affichées sur les murs de la salle et à noter une citation qui les inspire dans leur cahier de travail personnel.
Note : L'**Annexe 7** contient 15 citations suggérées de personnages célèbres. Ces citations ne sont que des suggestions. La plupart sont différentes de celles du module *Motivation*. Prenez celles que vous désirez ou trouvez-en d'autres. Vous pouvez aussi demander aux personnes apprenantes de faire des recherches et d'en trouver elles-mêmes.
- Une fois leur citation notée, demander aux personnes apprenantes d'expliquer pourquoi elles l'ont choisie et en quoi elles la trouvent inspirante. Si elles ont déjà fait le module sur la motivation, leur demander si elles ont pris la même citation ou si elles en ont choisi une autre, et pourquoi.
- Les encourager à utiliser ces citations motivantes, en plus des techniques de la voix interne et de la visualisation, pour se motiver et persévérer. Les inviter à reproduire leur citation et à l'afficher partout où c'est possible, pour l'avoir sous les yeux constamment.

Annexe 7

Citations motivantes

Notre plus grande faiblesse réside dans l'abandon;
la façon la plus sûre de réussir est d'essayer une autre fois.

Thomas Edison

Je suis convaincu que la moitié qui sépare les entrepreneurs qui réussissent de ceux qui échouent est purement la persévérance.

Steve Jobs

Un pessimiste voit la difficulté dans chaque occasion,
un optimiste voit une occasion dans chaque difficulté.

Winston Churchill

Ne jamais, jamais, jamais lâcher!

Winston Churchill

Ça peut sembler impossible
jusqu'à ce que ce soit fait.

Nelson Mandela

Tu connaîtras des défaites, mais il ne faut pas abandonner.
En vérité, ces défaites sont peut-être nécessaires
pour t'aider à découvrir qui tu es,
ce que tu peux surmonter et ce que tu peux accomplir.

Maya Angelou

J'ai raté 9 000 tirs dans ma carrière. J'ai perdu presque 300 matchs.
Vingt-six fois, on m'a fait confiance pour faire le tir de la victoire
et je l'ai raté.

J'ai échoué encore et encore et encore dans ma vie.
Et c'est pourquoi je réussis.

Michael Jordan

Annexe 7 (suite)

On apprend plus de ses propres défaites
que des défaites des autres.

Monica Seles

La vie est un défi à relever,
un bonheur à mériter,
une aventure à tenter.

Mère Teresa

Pour ce qui est de l'avenir, il ne s'agit pas de le prévoir
mais de le rendre possible.

Antoine de Saint-Exupéry

Le rêve qu'on a en soi,
on le retrouve hors de soi.

Victor Hugo

Là où se trouve une volonté,
il existe un chemin.

Winston Churchill

Laissez-vous guider par votre rêve,
même si vous devez momentanément le mettre de côté
pour trouver un emploi et payer votre loyer.

Restez toujours ouvert aux possibilités
de sortir du cadre pour mener la vie et
faire les choses qui vous inspirent profondément...

N'ayez pas peur.

Jane Goodall

Celui qui déplace une montagne
commence par déplacer de petites pierres.

Confucius

Que fait-on quand un problème est insoluble?
On change le problème.

Jean Monnet

Grande compétence : Rechercher et utiliser de l'information

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

OU (selon le choix)

Grande compétence : Rechercher et utiliser de l'information

- A2 : Interpréter des documents (Niveau 2)

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- B1 : Interagir avec les autres (Niveau 2)

Tâche 13

Effectuer une activité pour évaluer son niveau de persévérance.

Durée approximative : 90 minutes, selon la capacité de votre groupe

Note : Durant cette activité, les personnes apprenantes effectuent une activité qui présente des défis et exige qu'elles fassent preuve de persévérance. Les directives (écrites ou en format vidéo) sont présentées de façon à leur montrer comment travailler par petites étapes (en fonction d'objectifs) pour se rendre jusqu'au but visé. Elles doivent mettre en pratique des stratégies déjà apprises pour accomplir les tâches demandées. L'activité répond au descripteur du rendement *Commence à déterminer comment transférer des habiletés et des stratégies dans différents contextes*, sous la grande compétence *Gérer l'apprentissage*.

Pistes d'animation suggérées

- Indiquer aux personnes apprenantes que certaines activités peuvent aider à accroître sa persévérance. Discuter en groupe du rôle de la persévérance dans chacun des exemples suivants :
 - ✓ pratiquer un sport
 - ✓ apprendre à jouer d'un instrument de musique
 - ✓ jouer à des jeux de stratégies, tels les échecs, le Monopoly ou les jeux vidéo qui permettent de progresser d'un niveau à un autre
 - ✓ faire des casse-tête
 - ✓ suivre un programme d'exercice
- Certaines activités requièrent de la persévérance à court terme, tandis que d'autres requièrent de la persévérance sur une plus longue période. Discuter de la persévérance à court, moyen ou long terme exigée pour les activités suivantes :

Court terme	Moyen terme	Long terme
<ul style="list-style-type: none"> • faire des casse-tête • jouer aux échecs • jouer à des jeux de société • mémoriser une chanson ou un poème • faire de l'origami • faire du bricolage • faire des mots croisés ou jouer au Sudoku 	<ul style="list-style-type: none"> • apprendre un jeu de cartes • jouer à des jeux vidéo • faire du petit point • faire de la peinture • faire de petits projets de construction (p. ex., une cabane à chauve-souris) 	<ul style="list-style-type: none"> • apprendre un instrument de musique • pratiquer un sport • suivre un programme d'exercice • faire du tricot, du crochet ou de la couture • faire de gros projets de construction (p. ex., une remise)

Inviter les personnes apprenantes à trouver d'autres activités qui requièrent de la persévérance et à les classer dans le tableau.

- Choisir une activité à faire avec les personnes apprenantes, selon le temps et le matériel disponibles. Leur recommander de tenir compte de leur style d'apprentissage et de leur intelligence dominante en choisissant leur activité. (Voir le module *Volonté d'apprendre* pour des tests permettant de déterminer leur style d'apprentissage et leur intelligence dominante.) Par exemple, une personne qui a une intelligence musicale peut apprendre un instrument de musique et une personne qui a une intelligence naturaliste peut faire du bricolage avec des objets venant de la nature. De même, une personne auditive peut écouter les instructions à partir d'une vidéo et une personne visuelle peut lire les instructions sur papier.
- Discuter de projets susceptibles d'intéresser les personnes apprenantes. Une liste non exhaustive est fournie ci-après. Vous pouvez survoler les sites Web recommandés avec les personnes apprenantes pour leur donner des idées de projets. Leur accorder le temps nécessaire pour faire leur choix.
 1. Faire un casse-tête. Fournir des casse-têtes de complexités différentes (de 50 à 1 000 pièces, illustrations plus ou moins difficiles).
 2. Apprendre un jeu de cartes (par exemple, la Bataille). Consulter les instructions fournies dans la vidéo suivante :
<http://www.youtube.com/watch?v=3vmar4Cenws>
ou
Apprendre le jeu de cartes Le Huit au cribbage. Voir les instructions écrites fournies dans le site http://www.cribbage.ca/jeux_de_cartes/jeu_huit.htm
 3. Apprendre à tricoter. Consulter des sites contenant des instructions illustrées, comme les suivants :
<http://www.tricotin.com/lecon1.htm> ou www.youtube.com/watch?v=fzrwaAlwK7E
 4. Apprendre une pièce musicale à la flûte à bec en consultant le site suivant :
<http://www.apprendrelafute.com/lecon-5-frere-jacques>
(Invisiter les personnes intéressées à faire les leçons 1 et 2 puis à choisir une pièce comme *Au clair de la lune* ou *Frère Jacques*.)

5. Effectuer une activité de construction intitulée *Grenouille origami* en visionnant le site suivant :

<https://www.youtube.com/watch?v=LNhZNUqSDsM>

ou

Utiliser les directives pour construire la même grenouille en suivant les diagrammes qui se trouvent au <http://lemigo.free.fr/pasvirtuel/pliages/grenouille/>

Autres projets possibles :

- ✓ Apprendre une chanson populaire ou traditionnelle (la mémoriser ou apprendre l'accompagnement à la guitare)
 - ✓ Apprendre à patiner
 - ✓ Apprendre un jeu vidéo sur ordinateur ou un jeu particulier sur le Wii ou la PlayStation
 - ✓ Construire une cabane à oiseau
- Une fois qu'elles ont fait leur choix, demander aux personnes apprenantes de dire quelle activité elles ont choisie et pourquoi. Ensuite, les inviter à commencer leur activité. Préciser que la réalisation de ce projet sera abordée dans l'autoévaluation.

Grande compétence : Gérer l'apprentissage

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- B1 : Interagir avec les autres

Tâche 14

Simuler une entrevue afin d'exercer et de transférer les habiletés, stratégies et techniques apprises pour démontrer sa persévérance. (Niveau 2)

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

Note : Durant cette activité, les personnes apprenantes trouvent des façons de poursuivre leur apprentissage et de démontrer leur persévérance en tenant compte des stratégies utilisées en entrevue. Cela répond parfaitement aux descripteurs du rendement *Suit son propre apprentissage* et *Commence à déterminer comment transférer des habiletés et des stratégies dans différents contextes*, sous la grande compétence *Gérer l'apprentissage*.

Pistes d'animation suggérées

- Souligner que la persévérance est importante dans tout travail et qu'elle s'avère particulièrement nécessaire durant la recherche d'un emploi. Souligner qu'être persévérantes face aux recherches, aux difficultés et aux tâches plus complexes du marché du travail, tout comme avoir la ténacité de travailler dur pour accomplir ces tâches, leur servira dans tout ce qu'elles entreprendront.
- Indiquer qu'en cherchant un emploi, on peut parfois se décourager, surtout devant un marché du travail compétitif en période de récession. Il faut donc s'assurer d'être prêt à affronter les rejets et se rappeler l'importance de persister et de garder une attitude positive. Les étapes suivantes facilitent la recherche d'un emploi :
 - ✓ Se préparer adéquatement
 - ✓ Faire la recherche appropriée sur un poste qui nous intéresse
 - ✓ Avoir un CV bien organisé que l'on peut adapter afin de cibler les compétences idéales pour le poste affiché
 - ✓ Rencontrer les employeurs en face, si possible, pour se présenter et leur serrer la main.

Ne pas oublier que les rejets ne sont pas des affronts personnels et qu'il ne faut pas abandonner. Il faut se montrer tenace et persévérant.

- Pour ceux qui cherchent à devenir entrepreneurs, la persévérance est une qualité d'importance primordiale. Le monde des affaires requiert de la patience, un dévouement particulier et une détermination à trouver le succès. Parmi les exemples d'entrepreneurs qui inspirent par leur persévérance, mentionnons Walt Disney, Steve Jobs (Apple) et Milton Hershey (chocolats Hershey).

- Souligner qu'à l'entrevue, l'employeur cherche à évaluer les compétences du candidat pour le poste affiché. C'est l'occasion idéale de présenter les compétences que l'on possède. Au cours d'une entrevue comportementale, plus précisément, le candidat doit présenter des situations dans lesquelles il a mis en pratique des compétences particulières, dans ce cas-ci, la persévérance.
- Inviter les personnes apprenantes à travailler en équipes de deux. Présenter l'**Annexe 8** et mentionner que des jeux de rôles leur permettront de se pratiquer à répondre à des questions d'entrevue en mettant en évidence leur persévérance. Durant l'activité, une personne jouera le rôle de l'employeur, tandis que l'autre jouera le rôle du candidat à la recherche d'un emploi. Les inviter à changer de rôle pour s'assurer que chacune ait la chance de s'exprimer comme candidat à l'emploi. Souligner l'importance que chacune ait la chance de jouer le rôle du candidat. Distribuer l'annexe et commencer l'activité.
- Discuter ensuite des entrevues avec tout le groupe. Poser des questions comme :
 - *Quels sont les signes de persévérance démontrés par le candidat?*
 - *Dans quelles situations le candidat a-t-il réussi à démontrer sa persévérance?*
 - *Comment le candidat a-t-il été stratégique dans ses réponses?*
 - *Le candidat vous a-t-il convaincu de l'embaucher? Expliquez.*
- Inviter les personnes apprenantes à partager ce qu'elles ont ressenti durant l'entrevue et à expliquer comment elles ont réussi à démontrer leur persévérance et à utiliser les stratégies et les techniques apprises.

Annexe 8

Comment démontrer sa persévérance en entrevue

Au cours d'une entrevue, l'employeur cherche à évaluer les compétences du candidat par rapport au poste affiché. Pour le candidat, c'est l'occasion idéale de présenter les compétences qu'il possède. Dans le cadre d'entrevues comportementales, plus précisément, le candidat doit présenter des situations dans lesquelles il a dû mettre en pratique des compétences particulières, dans ce cas-ci, la *persévérance*.

Pratique-toi, en situation fictive d'entrevue, à présenter la façon dont tu as fait preuve de persévérance dans tes activités journalières ou au travail.

Voici des conseils qui t'aideront à présenter ta persévérance durant une entrevue. Commence par être enthousiaste dans tes entretiens avec l'employeur. Démontre que tu as fait de la recherche sur le poste affiché et que tu t'es familiarisé avec l'entreprise en posant des questions pertinentes, et surtout en ayant une attitude positive envers l'emploi. Assure-toi d'organiser ton CV de façon à ce qu'il présente tes compétences clés pour le poste affiché, ce qui indiquera que tu as fait des recherches au préalable.

Utilise les conseils suivants comme inspiration pour formuler tes propres réponses.

Questions potentielles de l'employeur

1. *Parle-moi d'un projet qui t'a posé des défis et de la façon dont tu as persévéré pour le terminer.*

Conseils : L'employeur cherche à savoir comment tu t'y prends pour faire face aux difficultés dans un projet. Tu dois donc présenter ta capacité de résoudre des problèmes, tes sources de motivation et ta persévérance. Présente toutes les difficultés que tu as rencontrées dans le cadre d'un projet particulier et dis comment tu les as affrontées pour accomplir le travail demandé. Ça peut être un projet personnel ou un projet faisant partie de tes tâches dans un emploi précédent. Fais ressortir ta ténacité, ta patience et ta persévérance dans ta description du projet.

2. *Comment te motives-tu pour terminer un projet qui ne t'intéresse pas vraiment?*

Conseils : Par cette question, l'employeur cherche à connaître tes motivateurs et aussi la façon dont tu les utilises pour persévérer face à une tâche déplaisante. Tu peux parler de personnes ou de citations qui t'inspirent et qui te motivent à aller plus loin. Parle aussi de l'utilisation de ta voix interne positive et de la visualisation pour te stimuler, de même que des récompenses que tu utilises pour t'encourager à tenir bon jusqu'à l'accomplissement de la tâche. Encore là, présente les détails importants d'un projet et pourquoi celui-ci ne t'intéressait pas (peut être un travail répétitif ou un travail dans lequel tu n'apprenais rien de nouveau). Assure-toi de ne pas parler de conflits et de ne pas présenter des défauts qui vont à l'encontre du nouvel emploi. Limite-toi aux faits tout en soulignant ta persévérance et ta ténacité.

Annexe 8 (suite)

3. *Pourquoi aimerais-tu quitter ton emploi actuel pour occuper celui-ci?*

Conseils : L'employeur cherche à savoir si tu es le genre de personne qui change d'emploi régulièrement, surtout en cas de difficultés attribuables à des conflits de personnalité ou au travail lui-même. Assure-toi de présenter le nouvel emploi comme une occasion d'avancement et de progression dans ta carrière. Prends soin de ne pas parler négativement de l'employeur précédent et de toujours être positif quant à ton approche pour l'entrevue. Si cette question ne s'applique pas à toi puisque tu reviens sur le marché du travail après avoir suivi une formation pour te perfectionner, tu peux utiliser ta formation comme exemple de la persévérance et de la ténacité dont tu fais preuve dans tes démarches pour obtenir les compétences nécessaires à un emploi.

Grande compétence : Gérer l'apprentissage

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- B3 : Remplir et créer des documents

Tâche 15

S'autoévaluer dans le but de reconnaître ses progrès face à l'amélioration de sa persévérance.
(Niveau 2)

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

Note : Cette activité permet aux personnes apprenantes d'évaluer les progrès qu'elles ont réalisés au cours du module en ce qui a trait à la compétence générique *Persévérance*. Elle s'inscrit précisément dans le descripteur du rendement *Évalue son propre rendement au moyen de critères et d'outils établis (p. ex., liste de vérification, rubriques)*, sous la grande compétence *Gérer l'apprentissage*.

Pistes d'animation suggérées

- Revoir les activités suivantes : utilisation de stratégies pour mieux persévérer devant des tâches à accomplir, définition d'un but et d'objectifs pour se motiver à persévérer, utilisation de la voix interne, des citations et de la visualisation pour se motiver à persévérer. Parler avec les personnes apprenantes de l'impact qu'ont eu sur elles ces activités de perfectionnement et des résultats qu'elles ont obtenus.
- Revoir aussi l'application des stratégies de l'Annexe 2 et la façon dont elles peuvent encourager la persévérance.
- Inviter les personnes apprenantes à évaluer :
 - leur ouverture à mettre en pratique les stratégies pour développer leur persévérance et
 - leur cheminement depuis le début du moduleen répondant au questionnaire d'autoévaluation dans lequel elles devront, entre autres, indiquer :
 - 2 stratégies qu'elles mettent en pratique régulièrement pour accroître leur persévérance,
 - l'utilisation du langage positif de la voix interne pour se motiver et persévérer,
 - l'établissement d'un but SMART lié à leurs intérêts.
- Présenter et distribuer l'**Annexe 9**, *J'évalue mon niveau de persévérance*, et demander aux personnes apprenantes de remplir l'autoévaluation.
- Les inviter à imprimer leur questionnaire rempli et à l'insérer dans leur cahier de travail personnel.

Annexe 9

Autoévaluation : J'évalue mon niveau de persévérance

(Tâche 1) Je suis plus conscient(e) de ce que veut dire la persévérance. Par exemple, _____

(Tâche 2) Je suis mieux équipé(e) pour faire face aux échecs. Voici un personnage qui m'inspire à me relever et à travailler dur. _____

(Tâche 3) J'utilise plus souvent des stratégies qui m'aident à persévérer. Voici comment j'ai mis 2 stratégies en pratique. _____

(Tâche 3) Je demande de l'aide beaucoup plus souvent. Voici une situation dans laquelle les personnes autour de moi m'ont donné l'appui nécessaire pour persévérer. _____

(Tâche 3) Maintenant, je finis toujours ce que je commence. Voici 2 exemples qui le démontrent. _____

Annexe 9 (suite)

(Tâches 4 et 5) Maintenant, je suis plus conscient(e) de mes motivateurs personnels.

Par exemple, _____

(Tâches 4 et 5) Je suis plus conscient(e) du lien entre la motivation et la persévérance.

Par exemple, _____

(Tâche 6) J'établis des buts plus réalistes et de meilleurs objectifs pour atteindre ces buts.

Par exemple, _____

(Tâche 6) J'ai appris à ne pas lâcher! Voici un but SMART lié à un de mes intérêts qui m'a appris à persévérer. _____

(Tâche 7) Je comprends davantage l'importance de la persévérance pour atteindre un but.

Par exemple, _____

Annexe 9 (suite)

(Tâche 7) Je peux plus souvent imaginer une variété de solutions pour contourner un obstacle, parce que je suis plus patient(e). Par exemple, _____

(Tâche 8) Je comprends davantage le rôle motivateur des personnes qui m'entourent. Je m'associe davantage à ces personnes. Par exemple, _____

(Tâche 9) Je cherche plus souvent l'aspect positif des situations que je vis. Par exemple,

(Tâche 9) J'ai appris à utiliser la technique du langage positif de la voix interne pour me motiver et persévérer. Par exemple, _____

(Tâche 10) Tout comme les athlètes, j'utilise des rituels pour canaliser ma pensée positive de façon à accroître ma persévérance à me motiver davantage. Voici un exemple de rituel que j'ai adopté durant l'étude de ce module. _____

Annexe 9 (suite)

(Tâche 11) J'ai appris à utiliser la technique de visualisation par le *swish* pour créer une image plus positive de moi et transformer ma voix interne. Par exemple, _____

(Tâche 11) J'ai appris comment les techniques de visualisation peuvent m'aider à acquérir une attitude positive qui peut ensuite me servir dans mon apprentissage. Par exemple, _____

(Tâche 12) Voici une citation que je trouve très motivante : _____

(Tâche 13) J'ai choisi le projet suivant pour exercer ma persévérance et voici où j'en suis rendu(e). _____

(Tâche 13) Voici des stratégies que j'ai utilisées pour exercer ma persévérance durant l'exécution du projet que j'ai choisi : _____

Annexe 9 (suite)

(Tâche 14) Je suis plus à l'aise à répondre à des questions d'entrevue. Par exemple, _____

(Tâche 15) Durant mon cheminement dans ce module, j'ai appris à être beaucoup plus patient(e). Par exemple, _____

(Tâche 15) Durant mon cheminement dans ce module, j'ai appris à être plus tenace lorsque je veux atteindre un but particulier. Par exemple, _____

Webographie

N.B. Tous les sites Web ont été consultés durant l'été 2014.

- Anthony Basich's Unstoppable Personal Development. Perseverance: How many attempts will you make? October 5, 2010. <http://www.anthonymbasich.com/inspiration/perseverance-how-many-attempts-will-you-make/>
- Australian Sports Commission. Sports Coach. Listening to the voices in your head: identifying and adapting athlete's self-talk. Volume 28, Number 4. http://www.ausport.gov.au/sportscoachmag/psychology2/listening_to_the_voices_in_your_head_identifying_and_adapting_athletes_self-talk
- Getbusy Media. Steve Jobs - A Story of Perseverance. Jim Armstrong. October 5, 2011. <http://www.getbusymedia.com/steve-jobs-a-story-of-perseverance/>
- Goodreads.com. Quotes. Perseverance. <http://www.goodreads.com/quotes/tag/perseverance>
- Gouvernement du Québec. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Bulletin Objectif Persévérance et Réussite. Volume 3, Numéro 1, Été 2010. http://www.mels.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/publications/SICA/DRSI/BulletinObjectifPersReussite_Vol3No1_Ete2010_f.pdf
- Graceproducts.com. In Search of Heroes. The Life of Thomas Edison. <http://www.graceproducts.com/edison/life.html>
- GrowThink Blog. 7 Entrepreneurs Whose Perseverance Will Inspire You. Tom Zeleznock. February 29, 2008. <http://www.growthink.com/content/7-entrepreneurs-whose-perseverance-will-inspire-you>
- H24-tv. Le buzz du jour. Souris-vs-cracker. Leçon de persévérance. <http://www.h24info.ma/h24-tv/le-buzz-du-jour/souris-vs-cracker-lecon-de-perserverance/16691>
- Histoire Canada. Magazine. Terry Fox : trente années d'espoir. <http://www.histoirecanada.ca/Magazine/Online-Extension/Articles/Terry-Fox--force,-courage-et-espoir.aspx>
- Jeune actif. Vidéos inspirantes sur la persévérance. <http://www.jeuneetactif.fr/video-inspirantes-perseverance/>
- K12. Perseverance. [en ligne]. <http://www.k12.hi.us/~mkunimit/perseverance.htm>
- Larry Ferlazzo's Websites of the Day.... A Fun Video Showing Perseverance. <http://larryferlazzo.edublogs.org/2011/08/04/a-fun-video-showing-perseverance/>
- Lemigo. Pliage. Faire une grenouille. <http://lemigo.free.fr/pasvirtuel/pliages/grenouille/>
- Men's Health. Prepare psychologically for endurance events. <http://www.menshealth.co.uk/fitness/running/Prepare-psychologically-for-endurance-events-2>

Webographie (suite)

- Mitsou. Coups de cœur. Le secret de la réussite. <http://www.mitsou.com/coups-de-coeurs/le-secret-de-la-reussite/>
- Movieclips.com. Perseverance theme videos. <http://movieclips.com/T9YWn-perseverance-theme-videos/#p=1>
- Office de recherche et de documentation pédagogiques (ORDP). Résonance. Plaisirs, efforts et persévérance dans un apprentissage. Septembre 2003. <http://www.ordp.vsnet.ch/fr/resonance/2003/septembre/hourst.htm>
- Path-to-Self-Improvement.com. How to Develop Perseverance. <http://www.path-to-self-improvement.com/perseverance.html>
- Peak Performance. Sports Psychology: endurance training. <http://www.pponline.co.uk/encyc/sports-psychology-endurance-training>
- Pensée positive. N'abandonnez-pas. 4 façons d'améliorer votre persévérance. 22 février 2011. <http://penseepositive.net/1416/perseverance-2/nabandonnez-pas-4-facons-dameliorer-votre-perseverance/>
- Psychology Today. The Athlete's Way. The Neuroscience of Perseverance. Christopher Bergland. December 26, 2011. <http://www.psychologytoday.com/blog/the-athletes-way/201112/the-neuroscience-perseverance>
- TaPartoche.com. Tutos. Apprendre la flûte à bec. <http://www.tapartoche.com/fluteabec/lecon1-p2.php>
- Wikipedia. Gregor Mendel. http://fr.wikipedia.org/wiki/Gregor_Mendel
- Wikipedia. J.K. Rowlings. http://fr.wikipedia.org/wiki/J._K._Rowling
- Wikipedia. Mère Teresa. http://fr.wikipedia.org/wiki/Mère_Teresa
- Wikipedia. Steve Jobs. http://fr.wikipedia.org/wiki/Steve_Jobs
- Wikipedia. Sylvester Stallone. http://fr.wikipedia.org/wiki/Sylvester_Stallone
- Wikipedia. Terry Fox. http://fr.wikipedia.org/wiki/Terry_Fox
- Wikipedia. Thomas Edison. http://fr.wikipedia.org/wiki/Thomas_Edison
- Wikiquote. Steve Jobs. http://fr.wikiquote.org/wiki/Steve_Jobs
- WinnipegFame. Citizens Hall of Fame. Terry Fox. 2007. http://www.winnipegfame.ca/Terry_Fox.shtml
- YouTube. Comment se motiver. Grenouilles tombent dans un trou. <http://www.youtube.com/watch?v=eTIN5aVotxI>
- YouTube. Ploube. Grenouille sauteuse en origami. http://www.youtube.com/watch?v=CIQMPd_7U64
- YouTube. LeBron's Chalk Toss. <http://www.youtube.com/watch?v=yY2dUuMj8q8>

Webographie (suite)

YouTube. Ormie the Pig. <http://www.youtube.com/watch?v=EUm-vAOmV1o>

YouTube.com. Perseverance. Derek Redmond. <http://www.youtube.com/watch?v=Nifq3Ke2Q30>

Zephyrus. Interactive Education on the Web. Gregor Johann Mendel. <http://www.zephyrus.co.uk/gregormendel.html>

Zimbio. Sylvester Stallone. Knock Out Your Financial Problems Like Rocky. Fire Finance. September 2, 2008. <http://www.zimbio.com/Sylvester+Stallone/articles/112/Knock+Out+Financial+Problems+Like+Rocky>