



SÉRIE AUTORÉGULATION

# L'AUTORÉGULATION DES APPRENTISSAGES

## en 5 étapes

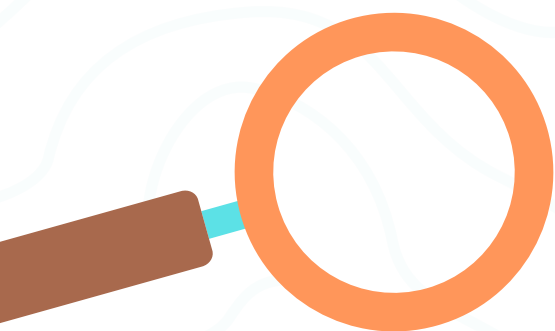


### Analyse

- Cette tâche est-elle nouvelle pour vous ou avez-vous déjà fait quelque chose de semblable ?
- Pouvez-vous tirer parti d'une tâche déjà faite ?
- De combien de temps aurez-vous besoin ?
- Quel effort de concentration devrez-vous fournir ?
- Que ressentez-vous à l'idée de cette tâche ?

### Plan

- Comment structurer la tâche ?
- Quels sont les jalons, les objectifs secondaires et les échéances ?
- Aurez-vous besoin des ressources de la bibliothèque ou du carrefour d'apprentissage ?
- Étant donné ce dont vous avez besoin, quand devrez-vous entreprendre la tâche ?



### Attentes

- De combien de temps disposez-vous ?
- Quel type de résultat voulez-vous obtenir, compte tenu de vos forces ?
- Sur quoi allez-vous concentrer vos efforts ?
- Comment allez-vous entretenir votre motivation ?

### Observation et stratégie

- Comment s'est déroulée votre séance d'étude, aujourd'hui ?
- Avez-vous respecté vos échéances de la semaine ?
- Le travail en bibliothèque vous a-t-il facilité la tâche ?
- Y avait-il trop de distractions ?
- Comment pouvez-vous obtenir de l'aide si, par exemple, vous avez du mal à rédiger un résumé ?




### Évaluation et adaptation

- Que ressentez-vous à l'égard du résultat obtenu et de votre performance ?
- Pensez aux stratégies que vous avez employées. Qu'est-ce qui a bien marché et qu'est-ce qui n'a pas marché ?
- Comment changer de stratégie pour la prochaine fois ?
- Comment apprendre de cette expérience et comment vous adapter ?



Adapté par PATHS, Université York, d'après : SAGE 2YC  
[https://serc.carleton.edu/sage2yc/self\\_regulated/what.html](https://serc.carleton.edu/sage2yc/self_regulated/what.html)

 <https://ecampusontario.pressbooks.pub/paths/>