**

Autorégulation**

**l’importance de la pleine conscience**

Résultats d’apprentissage

* Décrire la pleine conscience dans le contexte d’études universitaires.
* Décrire les avantages de la pleine conscience dans le contexte d’études universitaires.
* Comprendre l’importance de la pleine conscience pour l’autorégulation et la régulation de

**Réflexions**

* *Bon, c’est l’heure de finir mes devoirs... j’espère de réussir...*
* *Et si je ne suis pas capable? Quoi ferais-je si je tombe? Je vais le faire plus tard...*

**La difficulté**

### On perd parfois beaucoup de temps à ressasser les erreurs et les échecs passés ou à s’inquiéter des résultats d’une activité à venir et même d’un possible échec au lieu de se concentrer sur le présent, de prendre la situation en main et de faire consciemment ce qui est à la base de notre vie. Si, pour cette raison, vous manquez d’attention pendant un cours, vous risquez de n’être pas en mesure de faire les tâches attendues, ce qui peut nuire à votre progression.

**L’utilité de la pleine conscience**

La pleine conscience peut aider à écarter des idées déplaisantes (p. ex., « je n’y arriverai pas ») et des sensations pénibles (p. ex., la peur, l’anxiété, l’ennui) qui sont source de distraction ou qui nous incitent parfois à éviter des activités importantes et exigeantes.

La pleine conscience peut aussi aider à faire une pause et à répondre plus judicieusement à une situation difficile ou à des émotions et des idées pénibles, plutôt que d’y réagir trop spontanément.

**Réflexions**

* *Mes notes me soucient, cette fois j’ai besoin de bien faire...*
* *Je dois le compléter toute de suite, il ne faut pas l’éviter. Je peux toujours parlers avec l’enseignant après.*

**L’utilité de la pleine conscience**

La pleine conscience peut aider à écarter des idées déplaisantes (p. ex., « je n’y arriverai pas ») et des sensations pénibles (p. ex., la peur, l’anxiété, l’ennui) qui sont source de distraction ou qui nous incitent parfois à éviter des activités importantes et exigeantes.

La pleine conscience peut aussi aider à faire une pause et à répondre plus judicieusement à une situation difficile ou à des émotions et des idées pénibles, plutôt que d’y réagir trop spontanément.

**Alors, qu’est-ce que la pleine conscience?**

1. La pleine conscience permet de prendre conscience de ses pensées et de ses émotions du moment (c’est-à-dire, de se concentrer sur ce qui se passe dans le présent) et de les accepter comme autant de produits naturels de l’esprit, qu’on peut observer et laisser passer sans être distrait ou détourné de son objectif du moment.
2. La pratique de la pleine confiance nous aide également à répondre judicieusement à une situation donnée plutôt que d’y réagir trop spontanément, d’une façon qui ne nous rend pas forcément service.

***Vérifiez vos connaissances:*** *Vrai ou faux: la pleine conscience parle à propos de nôtres réponses vers les sentiments, pensées, et émotions* *True or False?*

**La distraction fait partie intégrante de la vie**

La prochaine échéance, le paiement du loyer, la connexion permanente, les réseaux sociaux et le multitâche nous empêchent de prendre conscience d’informations importantes et de leur accorder l’attention qu’elles méritent pendant le temps nécessaire.

**Justement, la pleine conscience peut nous aider à prendre conscience du moment et à nous concentrer sur le présent.**

***Vérifiez vos connaissances:*** *Vrai ou faux? La pleine conscience aide à prendre conscience du présent, à répondre judicieusement à une situation donnée plutôt que d’y réagir trop brusquement, et à nous distancer d’idées et d’émotions pénibles qui risquent de nous détourner ou nous distraire d’activités importantes qui exigent une grande concentration. True or False?*

**Alors, qu’est-ce que la pleine conscience?**

Afin de développer l'autorégulation et atteindre l'apprentissage autorégulé, pratiquer la pleine conscience est important.

Développer la pleine conscience vous aidera :

1. 1. À prendre conscience de vos pensées, émotions et attitudes envers votre apprentissage en vue de...
2. 2. Lâcher le contrôle de vos pensées et émotions sur votre comportement et;
3. 3. Changez vos réponses négatives qui vous éloignent de vos objectifs d'apprentissage.

**L’apprentissage en pleine conscience**

Les apprenants capables d’accéder à la pleine conscience ont trois avantages essentiels à l’autorégulation des apprentissages :

1. ils ont conscience du moment présent;
2. ils ont conscience de ce qu’ils ressentent à l’égard des apprentissages à faire;
3. ils ne se laissent pas entraîner par leurs émotions.

**Réfléchissons :** Que saviez-vous de la pleine conscience, auparavant, et qu’avez-vous appris, à ce sujet, grâce à cette activité? En quoi la pleine conscience peut-elle vous aider à l’égard de la matière d’un cours et des tâches d’apprentissage?

Utilisez l'éspace ci-dessous pour écrire votre reponse.

**Sources**

**Adaptation par:** [Growth & Goals: a module for any context, designed to develop learning skills](https://ecampusontario.pressbooks.pub/growthandgoalsindependent) by Alison Flynn; Elizabeth Campbell Brown; Emily O'Connor; Ellyssa Walsh; Fergal O'Hagan; Gisèle Richard; and Kevin Roy is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/), except where otherwise noted.