

## Apprendre à réguler ses apprentissages | PATHS – Série *Self-Regulation*

Après avoir regardé cette vidéo, vous pourrez : décrire le cycle d'autorégulation des apprentissages et déterminer les moyens à prendre pour réguler vos apprentissages.

L'autorégulation est une compétence qui s'acquiert. C'est la capacité de déterminer et de comprendre ce que vous ressentez (vos émotions, votre motivation, vos aptitudes et votre état d'esprit), de dresser un plan d'action ou de choisir une stratégie pour relever efficacement les défis qui se présenteront.

Comment développer cette habileté? Par la réflexion métacognitive (c'est-à-dire le fait de réfléchir à votre façon de réfléchir et d'apprendre) et la pleine conscience.

Il s'agit d'une démarche active, qui vous aidera à accomplir vos tâches et à réagir avec plus d'efficacité et d'efficience. La recherche montre par ailleurs que souvent, cette démarche améliore grandement le rendement des apprentissages.

La vérification constante de votre degré de compréhension est un exemple simple d'autorégulation des apprentissages. Supposons qu'après avoir lu un texte ou écouté un passage d'un cours, vous constatez que vous ne comprenez pas. Vous relisez ou réécoutez, puis vous déterminez ou résumez ce que vous devez comprendre ou clarifier.

Le cycle d'autorégulation des apprentissages permet d'aborder l'apprentissage de manière structurée, éclairée et systématique.

Le cycle comporte trois phases clés : réflexion, planification et action. Idéalement, il sera relancé chaque fois que vous devrez fixer de nouveaux objectifs ou vous attaquer à un nouveau problème, par exemple.

Chacune des trois phases compte à son tour diverses étapes.

Avant toute chose, il vous faudra analyser la tâche à accomplir et procéder à une autoréflexion pour bien comprendre ce que vous ressentez et pour cerner vos connaissances actuelles. Vous pouvez y arriver en vous posant ces quelques questions : Est-ce que je comprends ce qu'il faut faire? Ai-je déjà fait un travail semblable? Si oui, comment l'ai-je fait, cette première fois? Est-ce que cette méthode m'a été utile? Parmi mes compétences ou mes connaissances actuelles, lesquelles peuvent m'aider à faire ce travail?

La phase suivante est la planification. Préparez votre travail, choisissez vos stratégies et fixez vos objectifs. Il vous sera plus facile d'organiser votre temps, de déterminer quelles ressources pourraient vous aider à atteindre vos objectifs, de prévoir les difficultés ou les obstacles et d'imaginer la façon d'y réagir. C'est aussi le temps d'établir ce que vous attendez de vous-même et donc de penser aux résultats que vous souhaitez obtenir. Résistez à la tentation de vous lancer immédiatement dans le travail : la planification et la réflexion vous aideront à garder le cap et à accomplir vos tâches avec plus d'assurance.

La dernière phase, c'est l'action. Mettez votre plan en œuvre et suivez votre rendement en vérifiant par exemple si vous respectez votre échéancier et si certaines stratégies sont plus efficaces que d'autres.

Exemple : vous avez élaboré un plan pour vous préparer à un examen. Après quelques séances d'étude, vous constatez qu'il est plus facile de vous concentrer à la bibliothèque que chez vous.

Quand vous aurez terminé une tâche ou remis un travail ou quand on vous aura communiqué votre note, prenez quelque temps pour évaluer votre rendement global et les résultats obtenus. Aviez-vous l'impression que votre préparation était meilleure qu'à l'examen précédent? Que pensez-vous de la qualité de votre travail? Quelle note avez-vous obtenue?

Enfin, n'oubliez pas de réfléchir à votre expérience pour déterminer vos forces en tant qu'apprenante ou apprenant et pour comprendre ce que vous devez améliorer, quelles stratégies que vous devez revoir et quelles erreurs que vous devez corriger en vue des prochaines fois. Pour ce faire, vous pouvez appliquer le modèle « Qu'est-ce qui...? Et alors? Et maintenant? » à l'ensemble de l'expérience.

Le cycle d'autorégulation des apprentissages vous donne la maîtrise stratégique de vos travaux et de vos objectifs. Il vous aide à mieux vous préparer, à faire face aux difficultés et à saisir toutes les occasions que vous ouvrira la vie universitaire.

La prochaine fois que vous devrez étudier, rédiger un travail ou participer à une tâche ou à une expérience d'apprentissage actif, essayez de suivre le cycle d'autorégulation des apprentissages.