

PARTIE 1

Qu'est-ce que l'autorégulation en contexte d'apprentissage?

Au terme de la première partie de cette leçon, vous saurez définir l'autorégulation et la métacognition; vous pourrez nommer les principales composantes de l'autorégulation et de la métacognition en contexte d'apprentissage et vous comprendrez l'importance de l'autorégulation et de la métacognition aux études et au travail;

Imaginons une étudiante qui se prépare aux examens de mi-session avec un ami. Elle a étudié pendant toute une fin de semaine et est donc plutôt certaine de connaître la matière couverte jusque-là en classe. L'ami lui pose une question sur une théorie vue en cours, mais sur laquelle elle est passée plutôt rapidement en étudiant parce qu'elle la comprend mal. Elle répond, puis hésite. Elle n'est pas certaine que son explication soit juste. Peut-être a-t-elle tout confondu? Elle a tout à coup l'impression de ne pas connaître la matière autant qu'elle le croyait. Elle décide donc de retourner à ses notes et de revoir quelques points. Juste avant l'examen, elle cherche à confirmer sa nouvelle réponse auprès d'une camarade.

Après l'examen, l'étudiante décide qu'au lieu de survoler simplement les éléments les plus difficiles d'une matière, elle va noter ses difficultés, en discuter pendant les séances de tutorat et clarifier avec les professeurs bien avant l'examen final.

Ce scénario met en scène deux des compétences et méthodes les plus importantes à cultiver et à pratiquer : l'autorégulation et la métacognition. Toutes deux sont essentielles à vos études, mais aussi à votre future vie professionnelle.

L'Autorégulation et la métacognition sont très étroitement liées.

La métacognition peut être considérée comme une réflexion sur notre propre façon de réfléchir. Dans un contexte d'études universitaires, cela veut dire : avoir conscience de ses propres apprentissages et en suivre la progression.

On peut définir l'autorégulation comme la capacité d'évaluer et de comprendre notre état interne, c'est-à-dire nos émotions, notre motivation et nos compétences, pour ensuite élaborer un plan ou une stratégie afin de répondre de manière efficace aux difficultés venues de l'extérieur. C'est dire qu'il faut planifier, vérifier si tout va bien et corriger ses erreurs. Pratiquer l'autorégulation, c'est fixer des objectifs, essayer de nouvelles méthodes d'apprentissage et chercher des

ressources particulières en vue de réaliser son plan ou de le modifier. L'habileté à la réflexion métacognitive et à l'autorégulation facilite l'apprentissage et améliore le rendement aux études. L'autorégulation contribue à la résilience et aide à vaincre les difficultés.

PARTIE 2

Au terme de la deuxième partie de cette leçon, vous comprendrez l'importance de l'autorégulation et de la métacognition aux études et au travail et vous pourrez vous exercer à la métacognition et à l'autorégulation.

Revenons à notre exemple de la première partie de cette leçon, "Qu'est-ce que l'autorégulation en contexte d'apprentissage ?". Notre étudiante évalue sa façon de réfléchir et les connaissances qu'elle a mises en œuvre en répondant à son camarade. Elle se rend compte qu'elle n'était pas vraiment certaine d'avoir la bonne réponse.

En y repensant, elle se rend compte qu'elle ne comprenait pas très bien la théorie, qu'elle a tout au plus survolée en étudiant parce qu'elle la trouvait trop difficile. Voilà donc pourquoi elle n'était pas certaine d'avoir la bonne réponse et de bien connaître la matière. Dans ce cas, sa métacognition était juste : elle n'était pas aussi prête qu'elle le croyait à passer l'examen de mi-session-. Elle a compris que le plan original, qui consistait à ne réviser que pendant la fin de semaine précédant l'examen, allait lui causer des difficultés. Elle a donc conçu un nouveau plan d'études, qui l'aidera à se préparer à l'examen final, ce qui montre qu'elle est également capable d'autorégulation. C'est dire à quel point ces deux compétences sont étroitement liées et à quel point elles sont importantes pour apprendre et se perfectionner.

En classe, on vous incitera de diverses façons à développer vos aptitudes à l'autorégulation et à la métacognition, pour vous aider non seulement à réussir vos études et à évoluer comme apprenante ou apprenant, mais aussi à réfléchir et à aborder les problèmes comme le font les professionnels de votre domaine.

Grâce à des activités et à des questions diverses, vous pourrez vous exercer à la réflexion métacognitive et à l'autorégulation. Par exemple, après que vous aurez répondu à une question au moyen d'un télévotant, en classe, on pourrait vous demander d'expliquer à vos camarades pourquoi vous avez choisi cette réponse et pourquoi vous avez écarté chacune des autres, pour stimuler votre réflexion sur votre manière de réfléchir et sur vos connaissances.

Autre possibilité : avant le début d'un travail, on pourrait vous demander de discuter avec les autres étudiants de votre méthode de recherche et de votre plan de travail. C'est une occasion à ne pas manquer : c'est un moyen de développer vos compétences au point de pouvoir les appliquer en contexte professionnel, quand vous devrez planifier et fixer des objectifs, choisir des indicateurs de réussite et évaluer votre rendement, vos apprentissages et votre progrès.