

Croissance et objectifs : un module intégré
au cours pour mieux équiper les étudiants
en compétences d'apprentissage

CROISSANCE ET OBJECTIFS : UN MODULE INTÉGRÉ AU COURS POUR MIEUX ÉQUIPER LES ÉTUDIANTS EN COMPÉTENCES D'APPRENTISSAGE

Un module intégré au cours conçu pour vous aider à apprendre à apprendre dans le cadre d'un cours

ALISON FLYNN; ELIZABETH CAMPBELL-BROWN; EMILY O'CONNOR;
ELLYSSA WALSH; FERGAL O'HAGAN; GISÈLE RICHARD; AND KEVIN
ROY



Croissance et objectifs : un module intégré au cours pour mieux équiper les étudiants en compétences d'apprentissage 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.

CONTENTS

Informations pour les professeurs	vi
-----------------------------------	----

Part I. Main Body

Bienvenue! Le temps est venu de vous approprier votre apprentissage!	1
Objectifs d'apprentissage visés	7
Un aperçu du module Croissance et objectifs	11
Phase de réflexion	13
Qualités de conscience	16
L'apprenant conscient...	18
Qu'est-ce qu'un état d'esprit ?	29
Phase de planification	37
La métacognition	40
La phase d'action	44
Vérification avant une évaluation	47
Vérification après une évaluation	49
Vérification avant l'évaluation finale	50
Synthèse du cours	51
Glossaire	53
À propos des auteurs	58

INFORMATIONS POUR LES PROFESSEURS

Merci de votre intérêt dans ce module! Voici quelques conseils lorsque vous intégrez le module dans un cours.

Personnalisation du module pour votre propre usage dans un cours

Nous avons un ensemble d'[instructions détaillées](#) que vous pouvez utiliser, les principes généraux étant les suivants :

1. Copiez ce Pressbook pour créer votre propre version. Pas en Ontario ? Vous pouvez utiliser une autre version du module ([XML]). Note : pour cloner un livre dans Pressbooks, vous devez d'abord avoir créé votre propre livre Pressbooks, même s'il n'est que blanc.
2. Créez une copie de chaque activité (le [dossier d'activités](#) du module)
3. Adaptez les activités à votre cours (par exemple, les résultats d'apprentissage attendus doivent être spécifiques à votre cours). Les endroits à modifier sont indiqués entre crochets.
4. Ajoutez chaque lien d'activité à la section correspondante de ce livre électronique afin que les étudiants puissent accéder à chaque activité.
5. Ajoutez les instructions, la pondération des modules et les dates limites à votre syllabus.

Valoriser le module dans le cours

1. Nous suggérons accorder un pourcentage de la note finale au module.
Historiquement, le taux de réalisation est bon si au moins un petit bonus y est accordé (p.ex., 2%). Nous recommandons évaluer le module en fonction de la réalisation et non de la note obtenue à une activité ou à une autre.
2. Ajoutez des questions à vos évaluations portant sur le module, mais sans poser des questions personnelles. Ceci démontre l'importance que vous accordez à l'apprentissage à long terme des étudiantes et étudiants.
3. Discutez du module et des résultats dans votre cours et vos recommandations, de façon anonymisée. Dans les autres cours, les étudiantes et étudiants étaient très curieux des réponses et stratégies de leurs pairs, et les discussions étaient très animées.
4. Invitez un.e étudiant.e qui a déjà utilisé le module dans votre classe pour partager ses expériences.

Les versions du module

Nous avons deux versions du module, chacune disponible en français et en anglais:

Version 1: Intégrer dans les cours (FR, EN). Il s'agit de la version idéale pour rencontrer les étudiants là où elles/ils sont, au moment de leur apprentissage, avec une application qui leur est importante (le cours et leur programme).

Version 2: Indépendante (FR, EN). Cette version peut être utilisée dans n'importe quel contexte, tel qu'un cours ou le prof n'a pas intégré le module, un programme plus large, pour les sports, la musique, etc.

La traduction

Veillez noter que plusieurs transcriptions PDF, activités liée, ou chapitres n'ont pas encore été traduits professionnellement. Ces sections ont été envoyés pour traduction et seront mis à jour dès que possible. Nous nous excusons pour les désagréments occasionnés.

Pour plus d'information

Veillez visitez le [site web](#) de la groupe Flynn pour plus d'informations

**Bienvenue ! Le temps est
venu de vous approprier
votre apprentissage !**



Ce module *Croissance et objectifs* vise à vous aider à mieux gérer votre processus d'apprentissage et à vous guider dans des éléments essentiels qui vous permettront de devenir un apprenant efficace.

Pour ce faire, le module remplit les trois rôles suivants :

1. Vous aider à développer les habiletés **métacognition** de façon à ce que vous puissiez effectuer le suivi de votre apprentissage et prendre des décisions éclairées par rapport à ce dernier.
2. Vous guider dans le processus **d'apprentissage autorégulé (AAR)** et d'établissement d'objectifs, qui vous aidera à déterminer des objectifs plus accessibles.
3. Explorer vos différents états d'esprit et vous apprendre à développer un **état d'esprit en évolution**.
4. Explorer et développer les concepts de **pleine conscience** et de **résilience**.

Cette vidéo explique plus en détail l'objectif du module, y compris une explication du fonctionnement de l'apprentissage ([transcription](#)).



One or more interactive elements has been excluded from this version of the text. You can view them online here: <https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifscours/?p=21#oembed-1>

[croissanceetobjectifscours/?p=21#oembed-1](https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifscours/?p=21#oembed-1)

L'apprentissage peut s'avérer difficile, et c'est normal ! Le succès demande efforts et dévouement et peut parfois s'avérer une source de grande frustration. D'après les recherches, le meilleur apprentissage est celui qui semble le plus difficile. Ne vous en faites donc pas si c'est ce que vous ressentez; vous êtes sur la bonne voie ! (1) Même vos enseignants ont connu des difficultés (et échoué !) ! Ce module vise à vous aider à acquérir des compétences et des stratégies d'apprentissage afin d'améliorer votre succès universitaire, ainsi que professionnel et personnel.

Les étudiants précédents ont trouvé certains éléments du module difficiles parce qu'ils les sortaient de leur zone de confort, mais selon eux, leurs efforts ont été largement récompensés.

**« Je n'ai jamais rencontré une personne ayant réussi qui avait connu un parcours sans embûches. » —
Robyne Hanley-Dafoe**

Voici les commentaires de réels étudiants à propos de ce module.
[Transcription](#) (.pdf, 55 kb) :

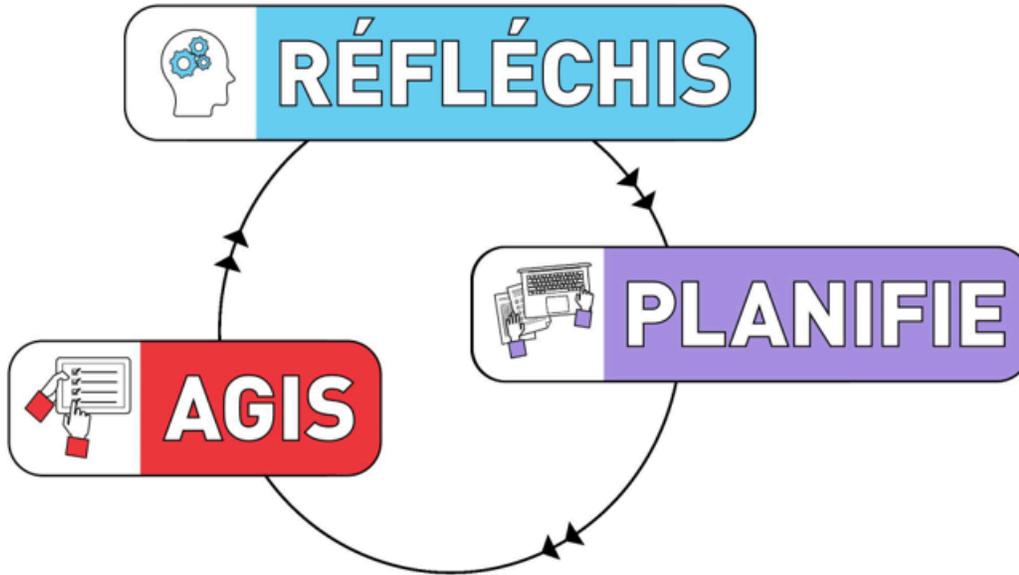


Qu'est-ce que l'apprentissage autorégulé (AAR) et pourquoi devrais-je l'utiliser ?

L'apprentissage autorégulé signifie la maîtrise des stratégies d'atteinte des objectifs ainsi que de préparation et de volonté à surmonter tous les défis et à saisir toutes les occasions qui se présentent tout au long de la concrétisation des objectifs. (2)

Le cycle d'apprentissage autorégulé

Le cycle d'AAR comporte trois phases : réflexion, planification et action.



- La phase de **RÉFLEXION** comprend l'évaluation des résultats antérieurs pour déterminer vos forces et les éléments sur lesquels vous concentrer. Vous déterminerez également vos croyances en matière d'apprentissage, votre état d'esprit lorsque vous devez relever des défis et vos connaissances actuelles. Enfin, vous établirez et peaufinerez les objectifs que vous souhaitez atteindre.
- Au cours de la phase de **PLANIFICATION**, vous déterminerez des stratégies et élaborerez un plan et un calendrier afin d'atteindre vos objectifs de la phase de réflexion.
- Maintenant que vous disposez d'objectifs et d'un plan, le temps est venu de passer à la phase d'**ACTION**. C'est au cours de celle-ci que vous concrétiserez votre plan, en effectuant le

suivi continu de vos progrès et en y apportant les modifications que vous jugez nécessaires.

Vous utiliserez le cycle d'AAR à plusieurs reprises au cours de la session. Comment votre plan s'est-il déroulé ? Quelles modifications y apporteriez-vous ? Quels objectifs avez-vous atteints ? Quels objectifs nécessitent-ils plus de travail ?

RÉFÉRENCES

1. Brown, P.C.; Roediger III, H.L.; McDaniel, M.A. Make It Stick: The Science of Successful Learning. Harvard University Press: Cambridge, MA, 2014.
2. Zimmerman, B. J. Am. Educ. Res. J. 2008, 45 (1), 166–183.

Objectifs d'apprentissage visés

Objectifs généraux :

L'apprentissage n'est pas accidentel ! Dans ce module, nous souhaitons donner aux apprenants les outils nécessaires à une plus grande appropriation de l'apprentissage, à la détermination d'objectifs stratégiques et de moyens précis pour atteindre ces derniers ainsi qu'à l'accroissement de l'autonomie.

Objectifs d'apprentissage à court terme :

1) Utiliser le concept d'apprentissage autorégulé et son cycle d'apprentissage connexe en trois phases aux fins suivantes :

- Décrire l'apprentissage autorégulé dans vos propres mots
- Décrire chacune des trois phases du cycle d'apprentissage autorégulé dans vos propres mots
- Cerner les mythes courants au sujet de l'apprentissage
- Auto-évaluer vos habitudes d'étude et vos modes de pensée
- Évaluer vos sentiments envers un cours

2) Utilisez le concept de pleine conscience pour :

- Développer et mettre en pratique votre **conscience du moment présent**
- Reconnaissez que les pensées et les sentiments sont des produits naturels de l'esprit, et en exerçant un contrôle, vous pouvez les laisser passer sans vous emmêler ou vous distraire
- Apprenez à ne pas vous laisser dominer par vos émotions ou vos pensées lorsque vous dirigez vos actions
- Intégrez la pleine conscience dans vos activités quotidiennes
- Pratiquez le développement de la conscience consciente par des activités de méditation
- Appliquez les compétences en matière de pleine conscience acquises dans le module *Croissance et objectifs* aux cours futurs et aux défis de la vie

3) Utiliser le concept d'état d'esprit aux fins suivantes :

- Décrire dans vos propres mots un état d'esprit fixe et en évolution
- Déterminer les énoncés reflétant un état d'esprit fixe et en évolution
- Transformer les énoncés reflétant un état d'esprit fixe en énoncés reflétant un **état d'esprit en évolution**
- Mettre au point des stratégies de gestion de l'échec et de renforcement de la résilience
(remarque : à l'heure actuelle, cet objectif d'apprentissage ne figure pas dans le module, mais il y sera ajouté ultérieurement)

4) Utiliser les compétences d'établissement d'objectifs aux fins suivantes :

- Déterminer et fixer des **objectifs SMART**
- Déterminer un calendrier personnalisé de la session universitaire pour atteindre vos objectifs

- Déterminer et préciser vos priorités et les utiliser pour fixer vos propres objectifs dans le cadre d'un cours ou d'un projet personnel

5) Utiliser le concept de métacognition aux fins suivantes :

- Évaluer vos compétences actuelles par rapport aux objectifs d'apprentissage du cours et expliquer votre évaluation
- Déterminer les ressources et stratégies que vous utiliserez pour atteindre vos objectifs
- Expliquer la mesure dans laquelle les compétences acquises dans ce module peuvent être utilisées dans d'autres contextes
- Mettre en pratique les compétences issues du module *Croissance et objectifs* dans d'autres cours et défis de la vie (remarque : à l'heure actuelle, cet objectif d'apprentissage ne figure pas dans le module, mais il y sera ajouté ultérieurement)
- Décrire les objectifs d'apprentissage visés du cours dans vos propres mots (remarque : à l'heure actuelle, cet objectif d'apprentissage ne figure pas dans le module, mais il y sera ajouté ultérieurement)

Objectifs d'apprentissage à long terme :

À la fin de ce module, idéalement, les apprenants utiliseront les nouveaux concepts et nouvelles compétences dans d'autres contextes, se connaîtront mieux, augmenteront leurs capacités d'auto-correction et **d'auto-suivi**, établiront et atteindront des **objectifs SMART** dans tous les aspects de leur vie, apprendront plus efficacement, seront des experts de leur propre apprentissage, deviendront plus à même d'accepter et de courir des risques, y compris l'acceptation de l'échec et la capacité à rebondir (**résilience**).

Quels résultats d'apprentissage souhaitez-vous atteindre ?

Dans cette section, notez les résultats d'apprentissage que vous souhaitez atteindre avec ce module en vous référant à la liste des résultats d'apprentissage prévus que nous avons fournie. Relisez la liste et réfléchissez aux résultats d'apprentissage sur lesquels vous estimez devoir vous concentrer, ou à ceux qui vous semblent particulièrement utiles pour vous et votre apprentissage.

Si vous utilisez la version PDF ou si vous ne pouvez pas accéder à l'activité interactive, ne vous inquiétez pas ! Écrivez vos réponses sur papier.

Veillez noter ces résultats d'apprentissage attendus et les sauvegarder dans un endroit sûr, ou copiez le texte dans un document pour l'enregistrer sur votre appareil. Vous vous reporterez à ces résultats d'apprentissage plus tard pour voir si vous avez atteint vos objectifs personnels !



An interactive H5P element has been excluded from this version of the text. You can view it online here:

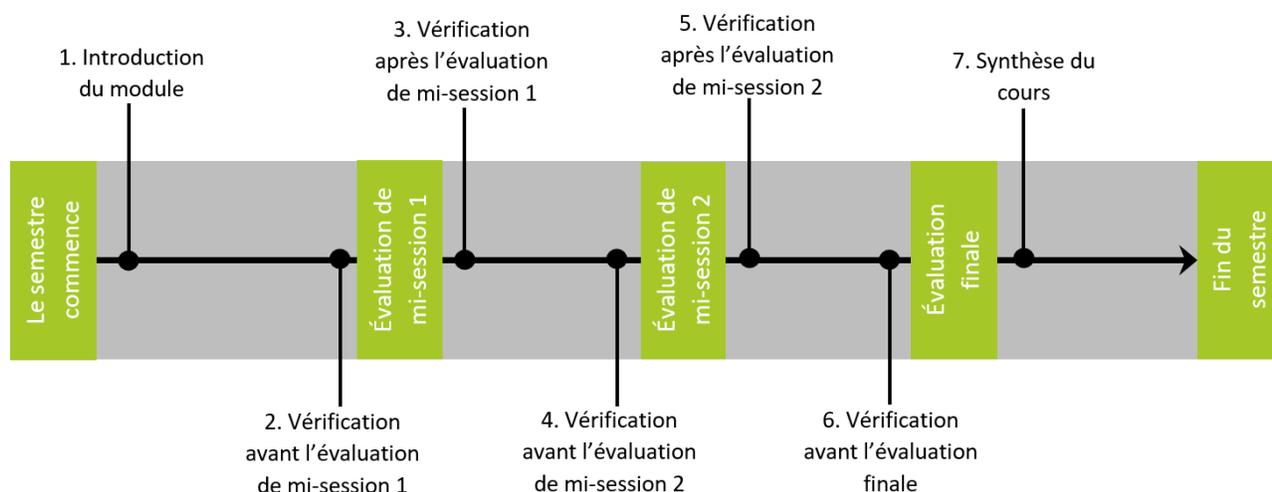
<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifscours/?p=23#h5p-1>

Maintenant que vous avez écrit vos objectifs, examinons les connaissances, les stratégies et les approches qui vous aideront à les atteindre.

Un aperçu du module *Croissance et objectifs*

Un certain nombre d'activités sont liées à ce module. À la fin de chaque activité, vous recevrez une copie de vos réponses par courriel. Vous devrez vous reporter à certaines de vos réponses à différents moments au cours de la session. Assurez-vous donc de conserver ces courriels dans un endroit sûr !

Il faut environ deux heures pour effectuer le premier cycle du module *Croissance et objectifs*, même si certains étudiants trouvent plus utile d'y consacrer plus ou moins de temps. Il comporte plusieurs activités, ponctuées de renseignements présentés avant et après chacune d'entre elles. Ces activités doivent être réalisées dans l'ordre dans lequel elles sont présentées dans le module.



Le cycle du module *Croissance et Objectifs* se répétera avant et après les évaluations de mi-session ainsi qu'avant et après l'évaluation finale, mais il nécessitera moins de temps que le premier cycle. Veuillez consulter votre syllabus pour savoir la pondération que la participation au module *Croissance et Objectifs* représente de votre note finale dans le cours.

CROISSANCE et OBJECTIFS

Après cette brève présentation du contenu du module, veuillez prendre une minute pour réaliser [[hyperlien vers l'ACTIVITÉ 1](#)] !

Phase de réflexion



**Vos stratégies d'étude sont-elles efficaces ?
Croyez-vous à certains mythes sur l'apprentissage ?**



Ces étudiants sont sur le point de passer leur examen final dans le cadre de ce cours.

Veillez réaliser [[hyperlien vers l'ACTIVITÉ 2](#)] pour découvrir comment ils se sont préparés tout au long de la session. Vous allez aussi déterminer si vous croyez à certains mythes courants sur l'apprentissage (1). Finalement, vous ferez l'inventaire de vos sentiments à l'égard de ce sujet au moment de commencer le cours (2).

Maintenant que vous avez réfléchi à vos sentiments à l'égard de ce cours, passons à la discussion sur le concept de **pleine conscience**. Dans les deux prochains chapitres, vous réfléchirez à votre **conscience du moment présent** et à vos qualités de **pleine conscience** ; ces deux compétences sont nécessaires à un

apprentissage autorégulé et vous aideront à rester concentré ce semestre.

RÉFÉRENCES

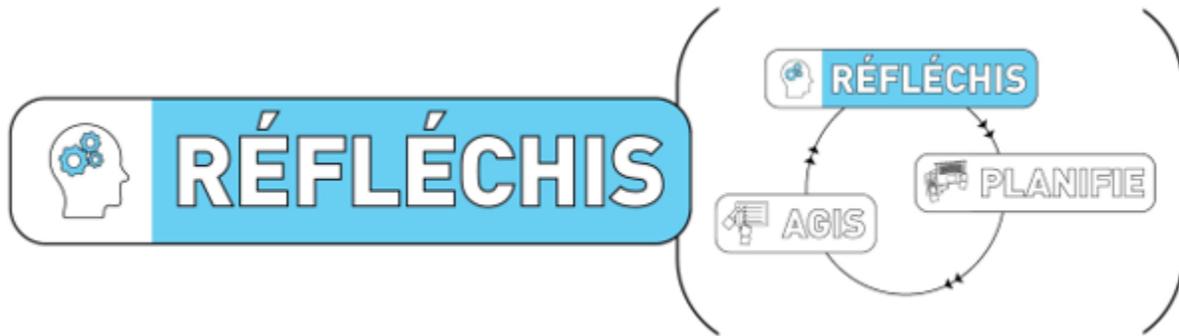
1. “You Probably Believe Some Learning Myths: Take Our Quiz To Find Out.” NPR, 22 Mar. 2017, [npr.org/sections/ed/2017/03/22/520843457/you-probably-believe-some-learning-myths-take-our-quiz-to-find-out](https://www.npr.org/sections/ed/2017/03/22/520843457/you-probably-believe-some-learning-myths-take-our-quiz-to-find-out).
2. Xu, X.; Lewis, J. E. J. Chem. Educ. 2011, 88, 561–568.

Qualités de conscience

Conscience du moment présent, acceptation et laisser-aller de vos pensées

« Le sentiment que n'importe quelle tâche est une nuisance disparaîtra bientôt si cela est fait dans la pleine conscience. » –
Thích Nhất Hạnh

Nous passons une grande partie de notre temps dans le passé, coincés dans les regrets à propos d'échecs antérieurs, ou dans l'avenir, à nous inquiéter à propos de possibles échecs futurs ou d'objectifs que nous souhaiterions atteindre plus tôt, au lieu de rester dans le moment présent, où nous faisons ce qui façonne nos vies. Pour devenir un bon **apprenant autorégulé**, vous devez connaître vos pensées, vos émotions et vos tendances comportementales en matière d'apprentissage de façon à pouvoir réduire l'influence de vos pensées et de vos émotions sur votre comportement et laisser de côté les réactions automatiques qui vous écartent de vos objectifs d'apprentissage.



La **pleine conscience** est une pratique qui vous permet d'acquérir la **conscience du moment présent** des pensées et des émotions ainsi que d'accepter les pensées et les émotions comme des produits naturels de votre esprit que vous pouvez observer et laisser aller sans être entraîné, distrait et détourné de votre voie. Tout au long du module, vous réaliserez des activités qui vous aideront à développer ces qualités essentielles.

L'apprenant conscient...

« Soyez où vous vous trouvez, sinon vous manquerez votre vie. » –
Bouddha

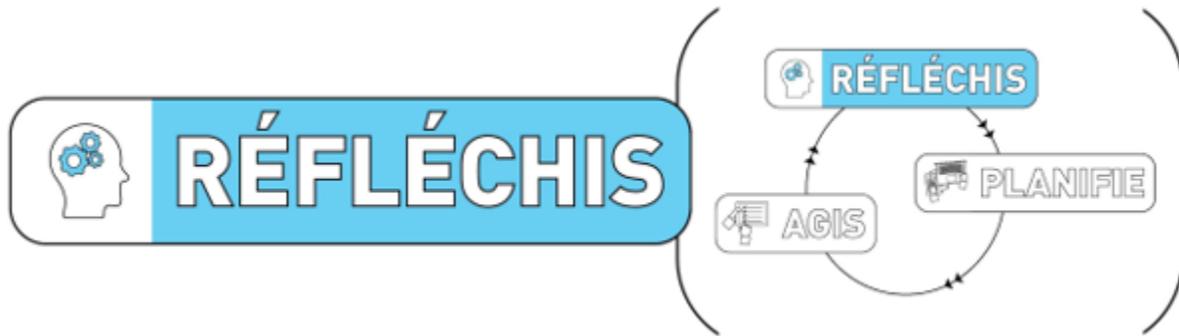
Dans quelle mesure êtes-vous présent ?

Les distractions sont inhérentes à la vie étudiante. Outre les pensées et les inquiétudes à propos du prochain test ou de la date de remise du prochain travail, du loyer à payer, etc., le fait d'être constamment connectés, les réseaux sociaux et le multitâche interfèrent avec notre capacité à demeurer à l'affût des renseignements importants ainsi qu'à diriger et à conserver notre attention sur ces renseignements.



L'Activité 3 vous demande de réfléchir à votre **conscience du moment présent** et à la mesure dans laquelle vous êtes présent dans vos expériences quotidiennes. D'après les recherches, les personnes qui s'engagent dans des pratiques permettant d'acquérir des qualités de pleine conscience présentent des niveaux plus élevés de conscience du moment présent. Par exemple, les adeptes de la méditation Zen présentent des résultats supérieurs à la moyenne par rapport aux personnes qui ne pratiquent pas la pleine conscience. Chez les adeptes de la méditation Zen, le degré de pleine conscience correspondait au nombre d'années de pratique. La même étude a révélé que la pleine conscience est également associée à un plus grand bien-être (1).

Veillez réaliser [[hyperlien vers l'ACTIVITÉ 3](#)].



Réfléchissez à vos réponses. Existe-t-il des moments ou des endroits en particulier où vous êtes plus ou moins présent ? Nous vous reposerons la question plus loin dans le module pour déterminer si votre concentration a changé au fil du temps.

Où votre esprit vous mène-t-il ?

Les **qualités de conscience** dépassent la simple conscience de l'expérience du moment présent; elles déterminent la nature de l'expérience de vos pensées, de vos émotions et de vos actions. L'Activité 3 vous a demandé d'évaluer des situations sociales et des situations d'apprentissage ainsi que vos réactions en ce qui concerne vos pensées, vos émotions et vos actions.



Il est tout à fait normal que nos réactions soient empreintes d'émotions et nous poussent vers des actions qui nous nuisent. Dans la situation sociale, vous avez peut-être réagi en pensant : « Qu'est-ce que j'ai fait pour les contrarier ? ». Vous vous sentiriez peut-être inquiet ou en colère si un ami passait à côté de vous en vous ignorant. Vous réagiriez peut-être en l'ignorant à votre tour ou en lui envoyant un message texte inquiet lui demandant ce qui ne va pas.

Dans la situation de performance, vous avez peut-être réagi en étant triste et déçu de vous-même et en pensant : « Je ne suis qu'un imposteur. Pourquoi devrais-je m'en faire ? ». Par conséquent, vous pouvez avoir ultérieurement évité le travail puisqu'il vous faisait ressentir l'inquiétude de l'échec.

En tant **qu'apprenant conscient**, il faut apprendre différentes façons

adroites de réagir à ces situations plutôt que de réagir par des automatismes pouvant nous nuire.

Qualités de l'apprenant conscient

L'apprenant conscient possède trois qualités essentielles à **l'apprentissage autorégulé**. L'apprenant conscient est capable d'accomplir les tâches suivantes :

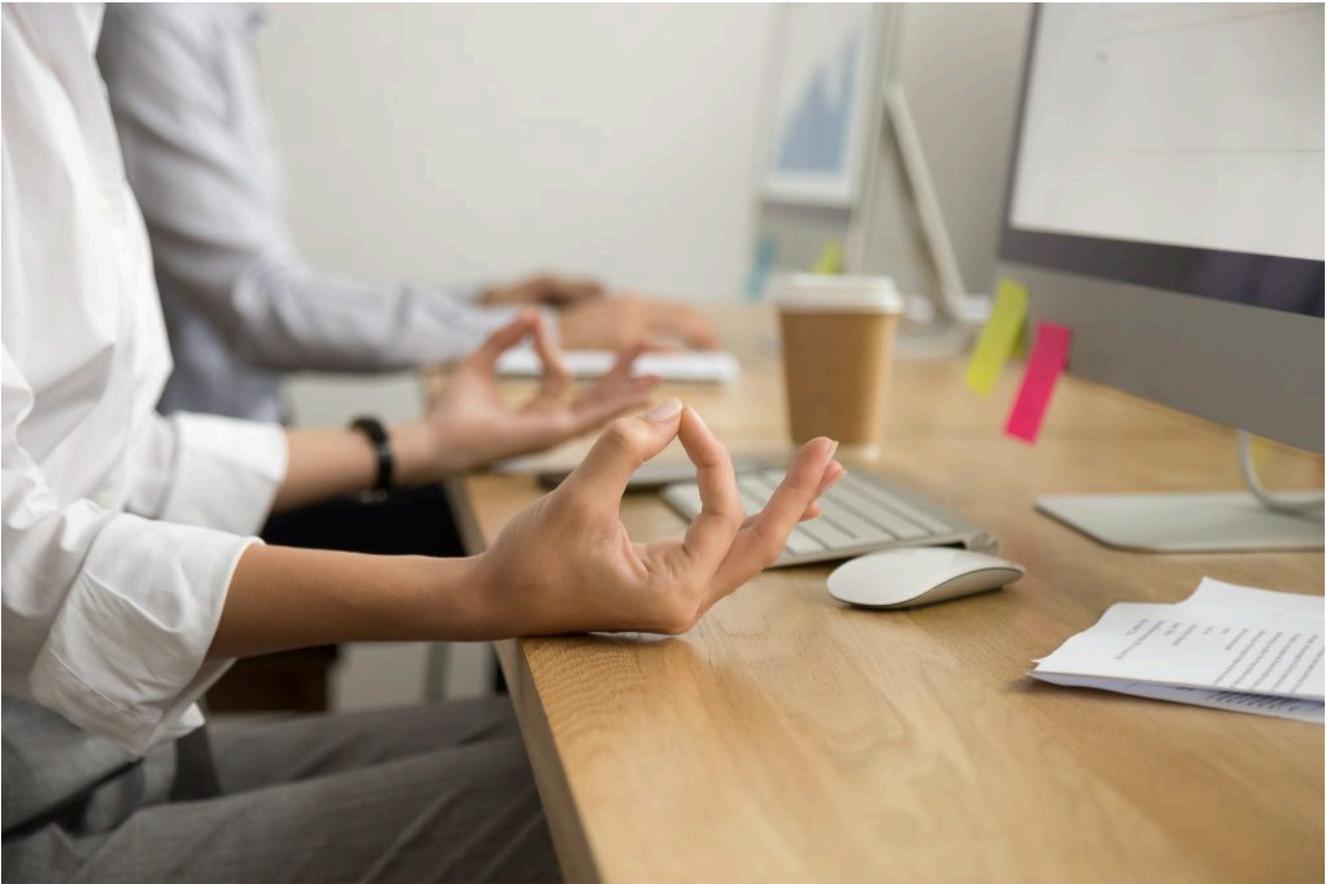
- Conserver la conscience du moment présent.
- Connaître ses pensées et ses sentiments à propos de l'apprentissage.
- Ne pas se laisser submerger par les émotions ou les pensées au moment d'agir.

Les compétences de conscience vous permettent de « décrocher » des mauvaises pensées (p. ex., « Je ne peux pas le faire ») et émotions (p. ex. peur, anxiété, ennui) qui pourraient vous distraire de certaines activités (p. ex. rédiger un travail) ou vous les faire éviter. Même si les activités de conscience ne sont pas conçues pour réduire le stress, les étudiants qui les pratiquent ont signalé une réduction de leur niveau d'anxiété pendant les périodes d'examens.

Acquisition de qualités de conscience

Les qualités de conscience sont des compétences qui s'acquièrent par la pratique. Vous commencerez donc par réaliser des activités simples pour stimuler la pleine conscience et mettre en pratique ces compétences dans différentes situations. D'après les recherches, ces

activités peuvent améliorer l'attention et le niveau d'énergie, même après une courte pratique (p. ex., 5 jours).



Les activités suivantes proviennent du site Web Frantic World. Le site Frantic World (en anglais seulement), qui renferme des renseignements et des ressources permettant d'améliorer la pleine conscience, est accessible [ici](#).

Pleine conscience du corps et de la respiration

Le premier exercice de **pleine conscience** vous permettra de vous exercer à diriger votre attention sur votre propre respiration et de retenir votre attention pendant que vous laissez les pensées et les émotions entrer dans votre esprit et en sortir. Cet exercice demandant environ 8 minutes constitue un bon point de départ en matière de pleine conscience.

Lien vers une méditation de pleine conscience du corps et de la respiration ([commencez la méditation ici](#)).

[Une transcription](#) (.pdf, 59 KB).

Refaites cet exercice pendant les cinq prochains jours. De plus, prenez le temps de remarquer votre présence dans vos activités quotidiennes (section Pleine conscience dans la vie quotidienne ci-dessous). Après une période d'entraînement à l'aide de cet exercice, vous pouvez avoir envie d'explorer d'autres exercices de pleine conscience. Vous trouverez ci-dessous des liens vers des exercices de plus en plus difficiles de Frantic World.

Méditation de balayage corporel ([commencez la méditation ici](#)) – Il s'agit souvent de la base de la méditation. Elle nous aide à acquérir des compétences essentielles d'ouverture à notre expérience, à mesure qu'elle s'épanouit, maintenant.

[Une transcription](#) (.pdf, 61 KB).

Trois minutes d'espace de respiration ([commencez la méditation ici](#))- Vous pouvez utiliser ce court exercice à tout moment au cours de la journée. Effectuez cet exercice en particulier lorsque vous n'en avez pas besoin (c.-à-d. lorsque vous ne ressentez pas de stress) pour augmenter votre conscience du moment présent.

[Une transcription](#) (.pdf, 56 KB)

Méditation de sons et de pensées ([commencez la méditation ici](#))- Il s'agit d'une bonne option après la méditation sur le corps et la respiration. Elle vous aide à prendre conscience de la façon dont vous recevez les pensées intérieures et les sons extérieurs.

[Une transcription](#)(.pdf, 60 KB).

La méditation d'amitié ([commencez la méditation ici](#)) – Cette méditation présente et fait fleurir l'importante qualité d'auto-

compassion ou de soins envers soi. Compte tenu de tous les hauts et les bas que comportent les études et les relations humaines, cette qualité revêt une pertinence toute particulière au cours de la vie étudiante.

[Une transcription](#) (.pdf, 62 KB).

Pleine conscience dans la vie quotidienne

La pleine conscience ne signifie pas simplement s'asseoir sur un coussin et respirer. Vous pouvez intégrer la **pleine conscience** dans bon nombre de vos activités quotidiennes. Au cours de la semaine, tentez de faire les exercices suivants, une fois par jour :

Manger en pleine conscience – Lorsque vous mangerez votre prochain repas, prenez le temps de remarquer la sensation des ustensiles, vos mouvements pendant que vous mangez et, bien sûr, le goût et la texture des aliments que vous consommez. Séparez chaque bouchée et mastiquez en portant attention à chacune des activités que comprend le repas.



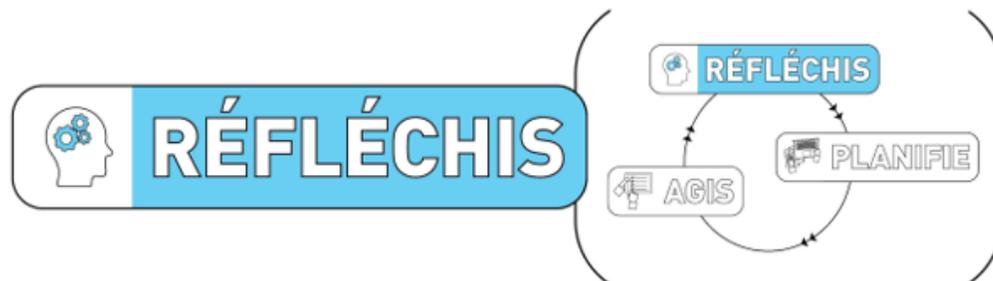
Se brosser les dents en pleine conscience – Prenez le temps de remarquer que vous empoignez votre brosse à dents et votre dentifrice. Remarquez que vous pressez le dentifrice sur la brosse, que vous ouvrez le robinet pour faire couler l'eau ainsi que les mouvements du brossage et la sensation de la brosse à dents dans votre bouche.

Se doucher en pleine conscience – Afin de prendre une douche en pleine conscience, remarquez le mouvement des robinets pour régler la température de l'eau, l'entrée dans la douche, la sensation du plancher de douche mouillé, la sensation de l'eau qui frappe votre peau, la sensation mousseuse du savon et du shampooing ainsi que celle de la serviette qui sèche votre peau par la suite, en portant attention au sentiment de fraîcheur que vous en retirez.

Relations en pleine conscience – La prochaine fois que vous discutez avec vos amis ou des membres de votre famille, prenez le temps de véritablement porter attention à ce que vous dites, tout en remarquant votre tendance à penser à votre réponse ou à interrompre l'autre.



D'autres activités peuvent également être réalisées en pleine conscience. Par exemple, mettre vos chaussures et les lacer, attendre en file à l'épicerie ou simplement respirer en pleine conscience au réveil avant de vous préparer pour la journée sont toutes des activités qui peuvent vous aider à augmenter votre conscience.



Maintenant que vous avez une idée de ce que peut apporter la pleine conscience à votre expérience d'apprentissage, passons à une autre qualité de l'esprit : **l'état d'esprit en évolution.**

RÉFÉRENCES

1. Brown, K.W. & Ryan, R.M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **2003**, *84*, 822–848.

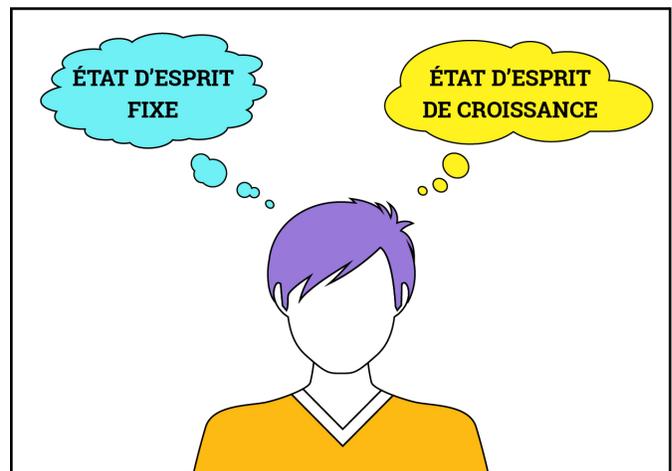
Qu'est-ce qu'un état d'esprit ?

« Les états d'esprit sont des croyances, à propos de vous et de vos qualités et capacités de base. » (1)

Qu'est-ce qu'un état d'esprit en évolution ?

D'après le livre *Mindset: The New Psychology of Success*, de Carol Dweck, « [Dans un état d'esprit en évolution,] les gens croient que leurs capacités et qualités de base peuvent évoluer et être cultivées à l'aide de dévouement et de travail acharné. Le cerveau et le talent ne sont qu'un point de départ.

Ce point de vue crée l'amour de l'apprentissage ainsi que la résilience, deux qualités essentielles aux grands accomplissements. Presque toutes les personnes de grande valeur ont possédé ces



qualités. » (2) Autrement dit : On ne *naît* pas grand apprenant, on le *devient*.

Qu'est-ce qu'un état d'esprit fixe ?

« Dans un état d'esprit fixe, la plupart des gens croient que leurs qualités de base, comme l'intelligence ou le talent, sont simplement des caractéristiques fixes. Ils consacrent leur temps à documenter leur intelligence ou leur talent au lieu de les cultiver. Ils croient également que le talent seul entraîne le succès, sans efforts. Ils se trompent. » (2)



Cliquez [ici](#) visionner une vidéo (en anglais seulement) qui illustre la différence entre un état d'esprit fixe et un état d'esprit en évolution. (3)

état d'esprit fixe ? [Cette vidéo](#) (en anglais seulement) peut vous aider ! (4)

Que faire si vous avez un



Les efforts et l'échec mènent au succès



Pendant que vous visionnez [cette vidéo](#) (en anglais seulement), songez aux différents liens que vous pourriez établir entre cet échec bien connu et vos propres expériences des efforts, de l'échec et du succès. (5)

Vous pouvez poursuivre le module ou visionner [d'autres vidéos inspirantes](#) (en anglais seulement) sur la quantité d'efforts et d'échecs nécessaires à l'obtention du succès.(6)

Vous serez bientôt en mesure de faire la distinction entre un état d'esprit en évolution et un état d'esprit fixe.

Reconnaître et modifier la voix de votre état d'esprit fixe

La transformation d'un état d'esprit fixe en état d'esprit en évolution comporte quatre étapes principales (2).

ÉTAPE 1

Apprendre à entendre la voix de votre état d'esprit fixe

Pour tirer le maximum des possibilités d'apprentissage dans ce cours, vous devez reconnaître les moments où votre propre état d'esprit nuit à votre apprentissage et vous servir des stratégies pour le modifier. (5) [Transcription](#)(.pdf, 80 kb)

À l'approche d'un défi, cette voix peut vous dire :



Et si tu échoues? Tu seras un échec.

Si tu n'essaies pas, tu peux te protéger et conserver ta dignité.

Es-tu sûr d'en être capable? Tu ne possèdes peut-être pas le talent nécessaire.

Les gens riront de toi, du fait que tu aies cru avoir le talent nécessaire.

Lorsqu'un obstacle se présente, la voix peut dire :



Tu aurais réussi en un claquement de doigts si tu avais réellement eu du talent.

Tu vois, je t'avais dit que c'était risqué. Maintenant, tu as montré au monde entier à quel point tu es limité.

Il n'est pas trop tard pour te retirer, faire des excuses et tenter de retrouver ta dignité.

Exposé à la critique, vous pourriez vous entendre dire :



Ce n'est pas de ma faute. C'est la faute de quelque chose ou de quelqu'un d'autre.

Vous pourriez ressentir de la colère envers la personne qui vous donne des commentaires :



Qui croit-elle être? Je vais la remettre à sa place.

L'autre personne peut vous donner des commentaires précis et constructifs, mais vous pouvez les entendre dire :



Tu me déçois vraiment. Je croyais que tu en étais capable, mais maintenant je vois que ce n'est pas le cas.

ÉTAPE 2

Reconnaître que vous avez le choix

Vous choisissez comment interpréter les défis, les obstacles et les critiques.



Vous pouvez interpréter les défis, les obstacles et les critiques à l'aide d'un état d'esprit fixe comme des signes de vos lacunes en matière de talents et de capacités fixes.

Vous pouvez plutôt interpréter les défis, les obstacles et les critiques à l'aide d'un état d'esprit en évolution comme des signes que vous devez intensifier vos stratégies et vos efforts, explorer toutes les possibilités et accroître vos capacités.

**Donc, en présence de défis, d'obstacles et de critiques,
il faut écouter la voix de l'état d'esprit fixe et...**

ÉTAPE 3

**Lui répondre par la voix de l'état
d'esprit en évolution**

En présence d'un défi :

L'ÉTAT D'ESPRIT FIXE dit :

Es-tu sûr d'en être capable? Tu ne possèdes peut-être pas le talent nécessaire.

L'ÉTAT D'ESPRIT DE CROISSANCE répond :

Je ne suis pas sûr d'en être capable maintenant, mais je pense que je peux apprendre en y mettant du temps et des efforts.

Et si tu échoues? Tu seras un échec.

Si tu n'essaies pas, tu peux te protéger et conserver ta dignité.

La plupart des gens qui ont réussi ont connu des échecs dans leur parcours.

Si je n'essaie pas, j'échoue automatiquement. Où se trouve la dignité dans ce cas?

Lorsqu'un obstacle se présente :

Tu aurais réussi en un claquement de doigts si tu avais réellement eu du talent.

C'est complètement faux. Le basketball n'était pas facile pour Michael Jordan et les sciences ne l'étaient pas pour Thomas Edison. Ils avaient une passion et y ont consacré des tonnes d'efforts.

Exposé à la critique :

Ce n'est pas de ma faute. C'est la faute de quelque chose ou de quelqu'un d'autre.

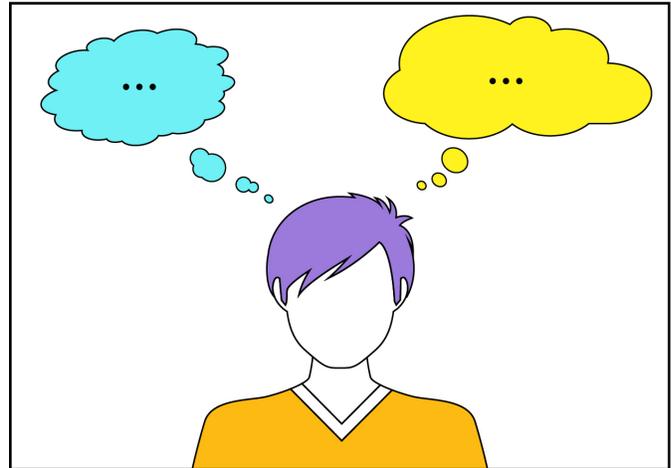
Si je n'en assume pas la responsabilité, je ne peux pas corriger la situation. Laisse-moi écouter, même si c'est douloureux, et apprendre ce que je peux.

ÉTAPE 4

Agir selon l'état d'esprit en évolution

Avec la pratique, vous pouvez apprendre à décider quelle est la voix que vous écouterez et qui motivera vos actions.

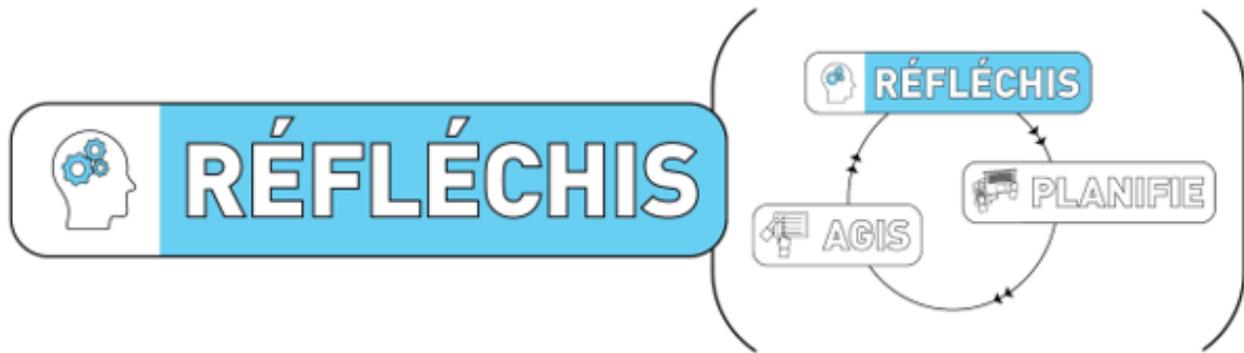
Idéalement, vous serez en mesure d'accomplir les actions suivantes :



- Accepter pleinement de relever le défi
- Apprendre de vos revers et réessayer
- Écouter la critique et y donner suite

Exercez-vous à écouter les deux et à donner suite à celle de l'état d'esprit en évolution. Évaluez comment cela peut fonctionner pour vous. Au cours des prochaines activités, tâchez d'avoir conscience de la voix que vous entendez.

Établir vos priorités



Dans le cadre de la phase de réflexion de **l'apprentissage autorégulé**, il est important d'avoir une idée claire de vos priorités.

Réalisez [hyperlien vers l'ACTIVITÉ 4] pour vous aider à identifier les énoncés de mentalités fixes et de croissance et à clarifier vos priorités.

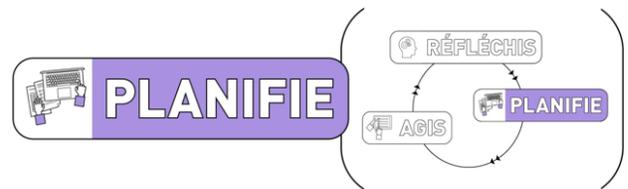
RÉFÉRENCES

1. MindsetWorks. mindsetworks.com
2. Dweck, C. S. Mindset: The New Psychology of Success; Gildan Media Corp, 2007.
3. Mindsets: Fixed Versus Growth. youtu.be/M1CHPnZfFmU
4. The dirty little secret about growth mindset. youtu.be/zionUI13Dko
5. James Dyson discusses success through failure. youtube.com/watch?v=_hG79AwLw3s&t=1s
6. Failure playlist: goo.gl/rTMQ4e

Phase de planification

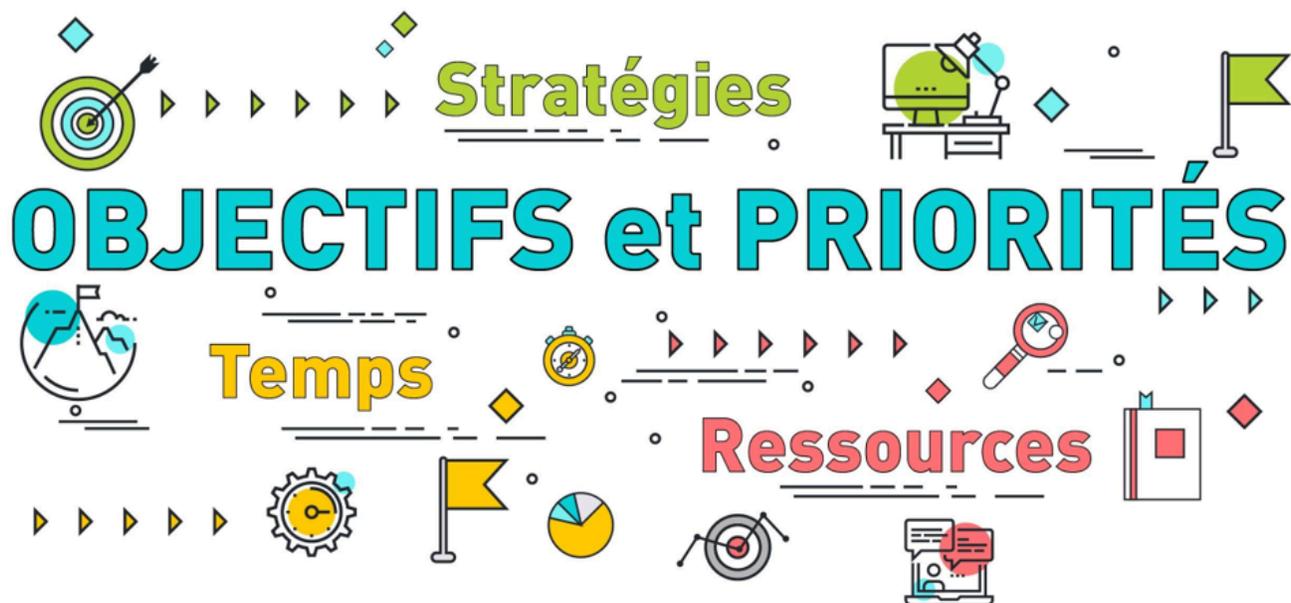
Planification en vue du succès

L'obtention du succès au moyen de **l'AAR** et d'un **état d'esprit en évolution** nécessite la connaissance des priorités et l'établissement d'objectifs.

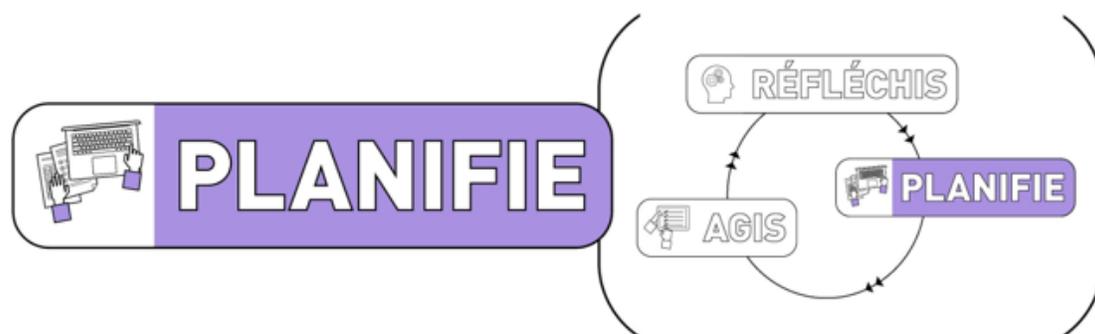


Au cours de la phase de réflexion, vous avez déterminé vos priorités. Maintenant, en gardant ces priorités à l'esprit, vous pouvez établir vos objectifs. Au cours de la phase de planification, vous tracerez un diagramme de votre cours de façon à atteindre vos objectifs à l'aide des éléments suivants :

- Choix des stratégies
- Planification de votre temps
- Détermination des ressources dont vous avez besoin



Qu'est-ce qu'un objectif SMART ?



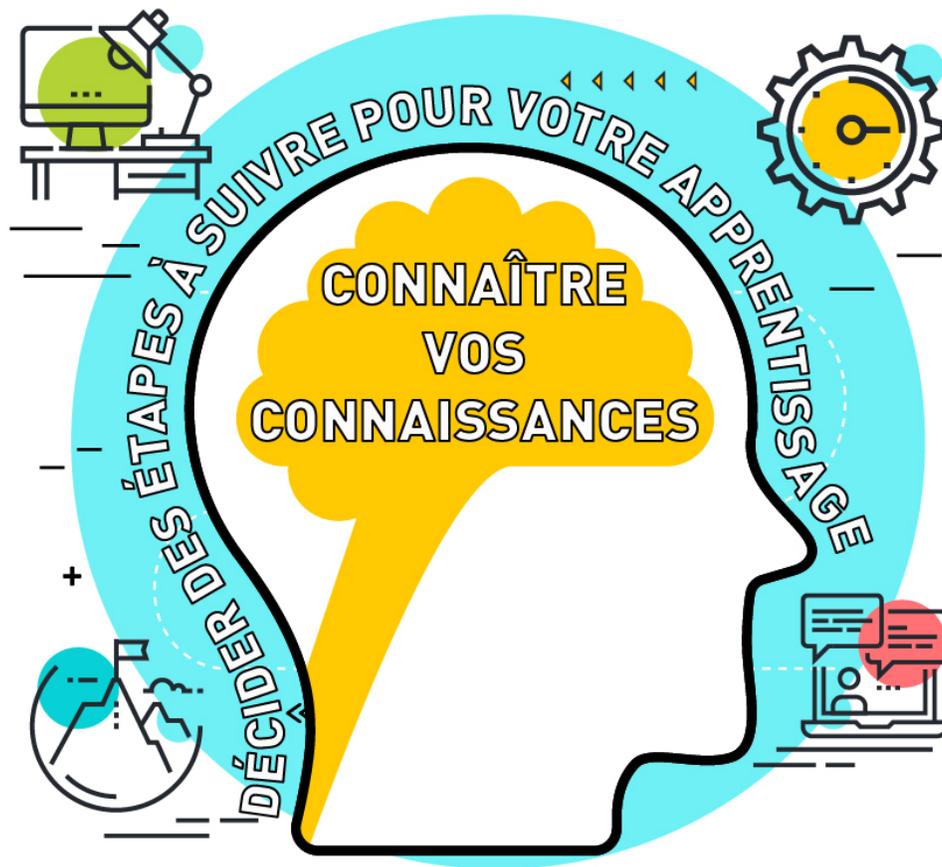
Dans cette section, vous préciserez et peaufinerez les objectifs issus du remue-méninges et les transformerez en énoncés d'action que vous pourrez tenter de mettre en œuvre tout au long de ce cours. Vos objectifs issus du remue-méninges deviendront des objectifs SMART.

Les personnes qui établissent des objectifs SMART sont plus susceptibles d'atteindre leur but. Examinons les composants des objectifs SMART. [Transcription](#) (.pdf, 53kb)

<u>S</u>pécifique	<ul style="list-style-type: none"> • Tenter de rendre votre objectif aussi précis et déterminé que possible
<u>M</u>esurable	<ul style="list-style-type: none"> • Établir des critères pour mesurer votre évolution • Comment saurez-vous que vous êtes sur la bonne voie?
<u>A</u>tteignable	<ul style="list-style-type: none"> • Déterminer une personne qui vous aide et vous rappelle votre responsabilité envers vos objectifs
<u>R</u>éaliste	<ul style="list-style-type: none"> • Déterminer des objectifs réalistes que vous serez en mesure d'atteindre (il est bon d'avoir des attentes élevées) • Établir de petits objectifs qui mènent à des objectifs plus importants
<u>T</u>emporel	<ul style="list-style-type: none"> • Créer un échéancier. • L'échéance vous aide à demeurer responsable de vos objectifs

Réalisez [[hyperlien vers l'ACTIVITÉ 5](#)] pour identifier, affiner, et déterminer les grandes lignes de vos objectifs pour ce cours, puis peaufinez-les pour les rendre plus faciles à atteindre.

La métacognition



La métacognition, qui signifie réfléchir à vos propres pensées, comporte deux parties :

- Connaître vos connaissances
- Prendre des décisions appropriées pour votre apprentissage

Les deux prochaines activités vous aideront à déterminer vos connaissances et à prendre des décisions appropriées pour votre apprentissage et l'organisation de votre temps.

À ce stade précoce du cours, vous utiliserez [[hyperlien vers l'ACTIVITÉ 6](#)] pour déterminer votre connaissance des compétences et des connaissances préalables à ce cours. Elle comporte également des questions sur les stratégies d'études et sur les décisions que vous comptez prendre à propos de votre apprentissage. Vous déterminerez les ressources nécessaires à l'atteinte de vos objectifs. Les étudiants qui réussissent le mieux demandent de l'aide pour atteindre leurs objectifs.

Revenons aux étudiantes et étudiants du début



Ces étudiantes et étudiants croyaient que le simple fait de relire leurs notes avant un examen était véritablement la technique d'étude idéale, mais ils et elles n'atteignaient pas leurs objectifs pour le cours. Elles et ils ont fait l'essai d'une nouvelle stratégie d'étude : se faire passer des tests tout au long de la session. Les étudiantes et étudiants ont observé une amélioration de leurs résultats, réussissaient à se souvenir plus facilement des éléments qu'elles et ils devaient connaître pour l'examen sans bourrage de crâne et leurs notes ont augmenté.

Planifier votre temps



[Observez Shaina qui prévoit sa session](#) (en anglais seulement).

Pour cette planification, vous pouvez utiliser l'outil technologique de votre choix, comme le calendrier sur votre téléphone, une feuille de calcul, un logiciel tel qu'[Asana](#), [un logiciel de planification](#), du papier (!), etc.

Au lieu de réaliser une activité intégrée au module, prenez le temps de **planifier votre session MAINTENANT** et affichez votre calendrier à un endroit que vous voyez ou remarquez fréquemment.

La phase d'action



Le temps est venu d'agir !



Au début du module, nous avons examiné comment ces étudiantes et étudiants se préparaient pour leur session.

Espérons que vous avez travaillé tout au long de ce module, établi vos priorités et vos objectifs et déterminé un calendrier (que vous avez mis dans un endroit à la vue) ainsi que des stratégies et des ressources d'étude. Vous êtes maintenant prêt à passer à l'action !

Au cours de la session, posez-vous continuellement la question suivante :

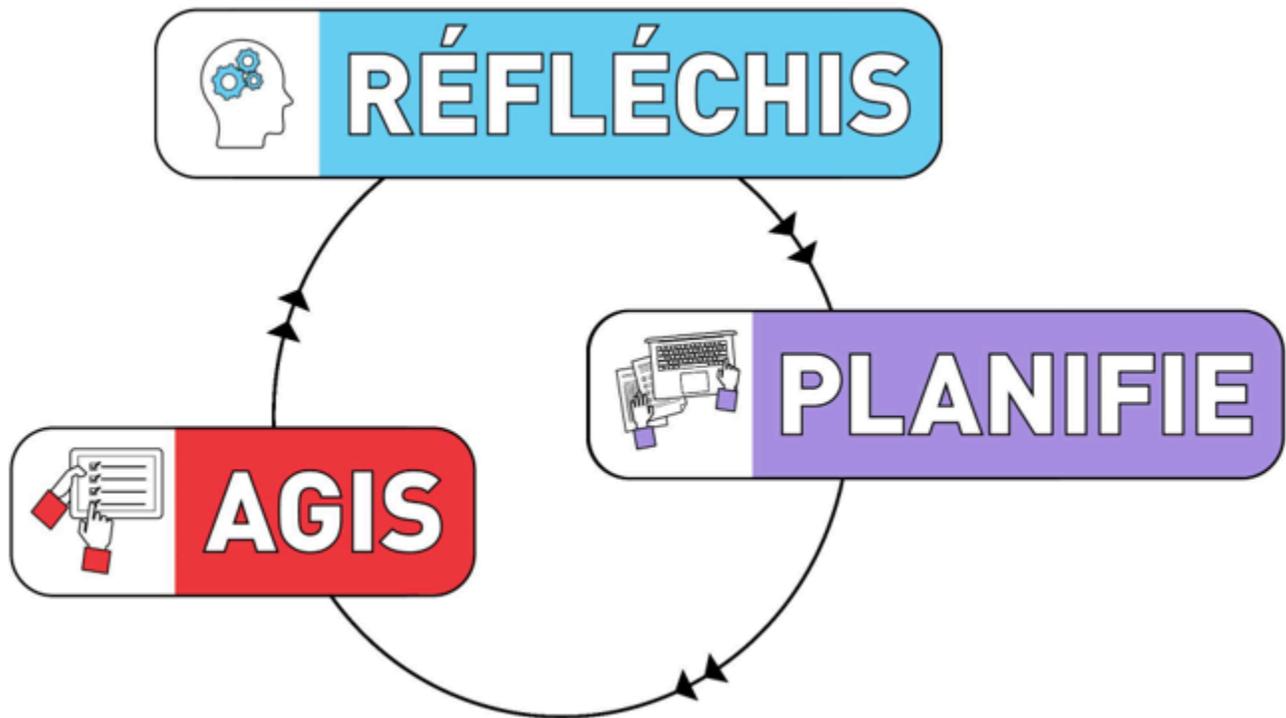


Fixez-vous un rappel pour revenir avant votre première grande évaluation et faites le bilan afin de pouvoir réfléchir aux progrès que vous faites, réviser vos plans si nécessaire et les mettre en œuvre. Vous pouvez également ajouter d'autres rappels à votre calendrier ou à votre agenda dès maintenant. Vous pourriez notamment revoir certaines sections du module, comme la prise de conscience.

Nous revérifierons auprès de vous de façon à ce que vous puissiez réfléchir à vos progrès, modifier vos plans au besoin, puis les mettre en pratique.

Faites preuve de conscience, poursuivez la recherche d'un **état d'esprit en évolution** constante et bonne session !

Vérification avant une évaluation

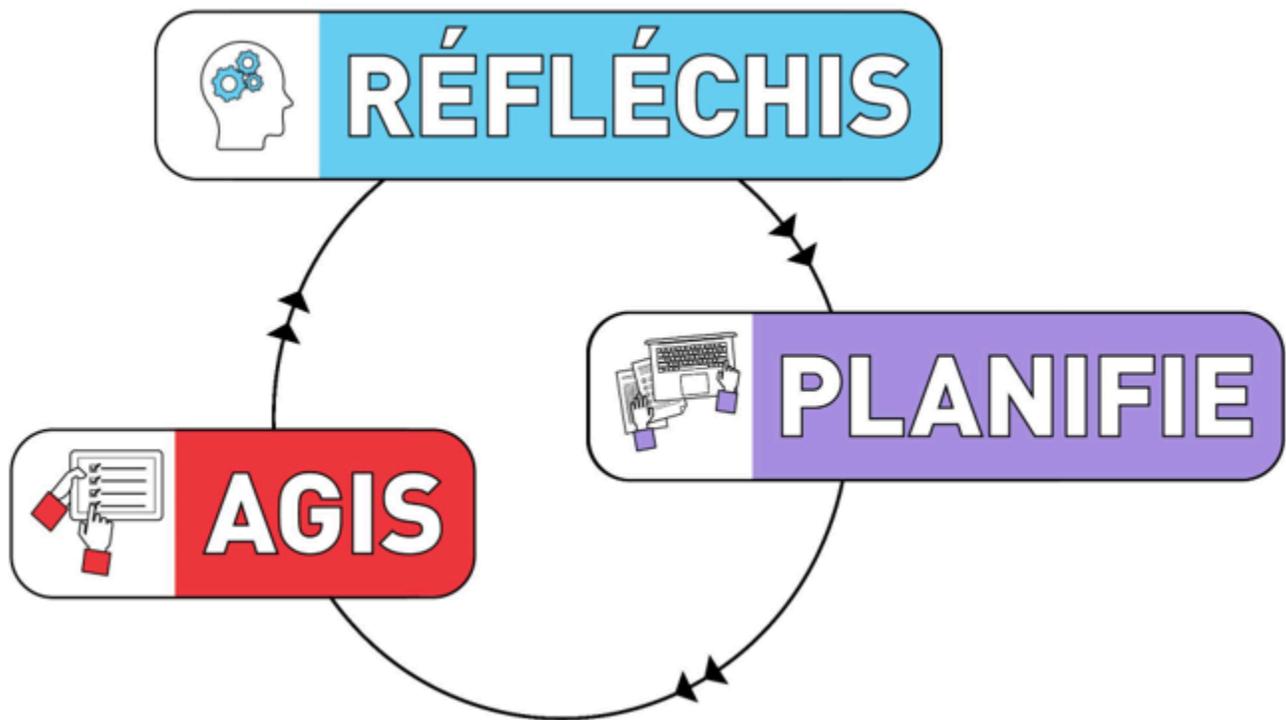


Dans [[hyperlien vers l'ACTIVITÉ 7](#)], vous vérifierez vos progrès dans le cours jusqu'ici pour évaluer à quel niveau vous vous situez et vous préparer au prochain examen de mi-session.

N'oubliez pas de réfléchir à vos objectifs, à vos réponses et d'apporter les modifications nécessaires à votre plan. Changez de

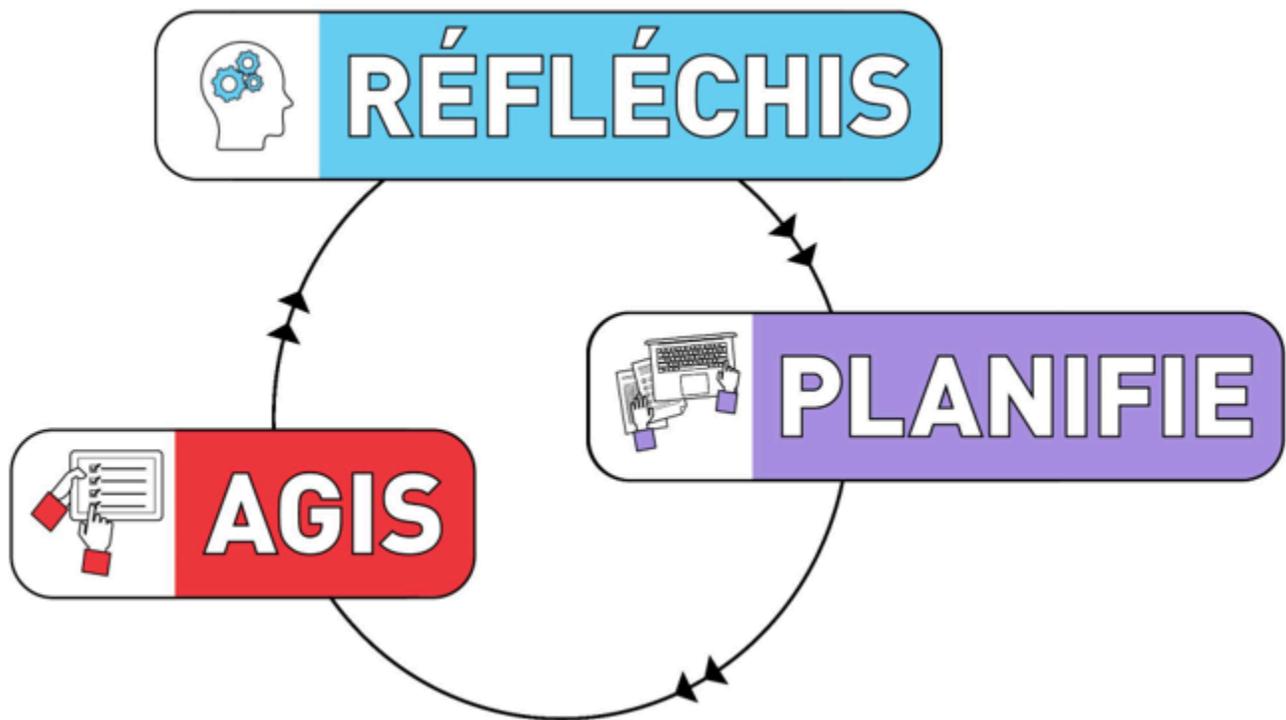
tactique et cherchez de nouvelles sources d'aide/de soutien si celles qui existent ne fonctionnent pas.

Vérification après une évaluation



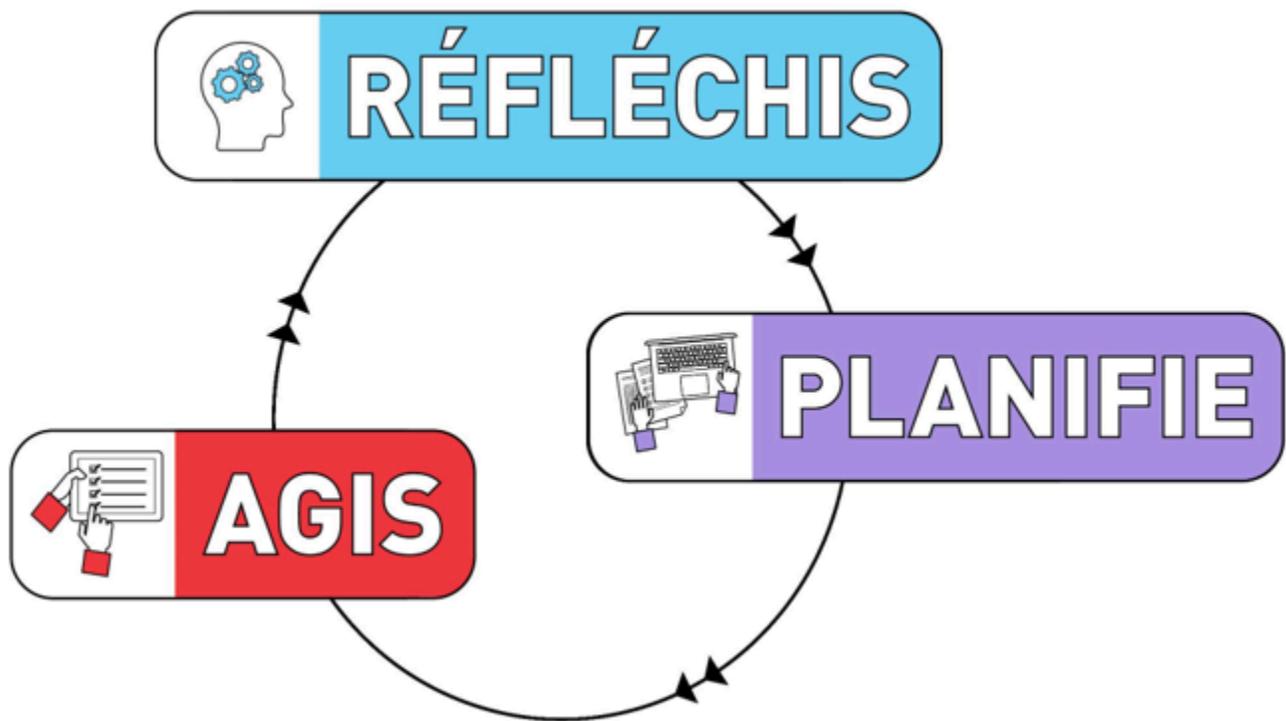
Maintenant qu'une des évaluations importantes du cours est derrière vous, vous pouvez prendre le temps de revérifier vos objectifs, de réfléchir sur le déroulement des choses et de planifier des améliorations (au besoin). Veuillez réaliser [[hyperlien vers l'ACTIVITÉ 8](#)].

Vérification avant l'évaluation finale



Dans cette activité, vous revérifierez vos objectifs, plans et progrès pour évaluer à quel niveau vous vous situez et vous préparer pour le prochain [examen de mi-session]. Cliquez sur [hyperlien vers ACTIVITÉ 9] pour réaliser l'activité !

Synthèse du cours et les prochaines étapes



Ce dernier questionnaire vous aidera à réfléchir à vos expériences au cours de cette session et à planifier les prochaines étapes.

Veillez cliquer ici pour réaliser [hyperlien vers l'ACTIVITÉ 10].

Félicitations pour avoir complété le module ! Nous vous encourageons à faire un rappel pour revenir aux sections sur lesquelles vous aimeriez continuer à travailler. Vous pouvez également utiliser la version indépendante du module pour d'autres cours ou d'autres aspects de votre vie ([français](#), [anglais](#)) !

GLOSSAIRE

Apprenant conscient

Un apprenant conscient possède trois qualités essentielles à l'apprentissage autorégulé : il conserve son attention sur le moment présent, connaît ses pensées et ses émotions à propos de son apprentissage et ne se laisse pas submerger par ses pensées et ses émotions au moment d'agir. L'apprenant conscient est en mesure de se détacher des pensées et émotions déplaisantes qui pourraient le distraire de son apprentissage.

Auto-suivi

L'auto-suivi comprend le suivi de vos progrès pour atteindre vos objectifs ainsi que les modifications que vous jugez nécessaires. Cette technique comprend également l'utilisation de la métacognition afin d'évaluer votre apprentissage et de décider des mesures à mettre en place pour améliorer votre apprentissage. L'auto-suivi est la clef de l'atteinte de vos objectifs et il vous permet de rester sur la bonne voie.

Conscience du moment présent

La conscience du temps présent implique de laisser tomber toutes les distractions qui font partie intégrante de la vie et de se concentrer plutôt sur ce qui se passe dans le présent. Pour être conscient du présent, il faut repousser les pensées qui viennent sur les soucis ou les tâches à venir et se concentrer uniquement sur ce qui se passe dans le présent. Pour développer cette conscience, vous pratiquerez les qualités de conscience tout au long du module.

Cycle d'apprentissage autorégulé (AAR)

L'apprentissage autorégulé peut être réalisé par le biais du cycle AAR. Le cycle d'apprentissage autorégulé vous permet de maîtriser des stratégies d'atteinte des objectifs ainsi que d'être prêt et motivé à surmonter tous les défis et à saisir toutes les occasions qui peuvent se présenter tout au long de la concrétisation de vos objectifs. Le cycle d'AAR comporte trois phases : réflexion, planification et action. Idéalement,

vous devriez refaire ce cycle plusieurs fois lorsque vous créez des objectifs et relevez des défis

État d'esprit

Comme déclaré par Carol Dweck dans Mindset: "« Les états d'esprit sont des croyances, à propos de vous et de vos qualités et capacités de base. » La détermination de votre état d'esprit actuel est essentielle à l'orientation et à la maîtrise de votre apprentissage. L'adoption d'un état d'esprit en évolution plutôt que d'un état d'esprit fixe vous permettra d'être plus ouvert, dynamique, motivé et dévoué à vos objectifs, à vos études et à votre travail.

État d'esprit en évolution

Il s'agit du fait de croire que vos capacités de base peuvent être cultivées et améliorées à l'aide de travail acharné et de dévouement. Une personne qui possède un état d'esprit en évolution considère ses compétences et ses talents de base comme étant un point de départ, ce qui donne naissance à l'amour de l'apprentissage et à la résilience, deux qualités essentielles aux grands accomplissements. On ne *naît* pas grand apprenant, on le *devient*.

État d'esprit fixe

Il s'agit du fait de croire que vos capacités de base, comme l'intelligence ou le talent, sont des caractéristiques fixes qui ne peuvent être modifiées ou cultivées. Une personne qui possède un état d'esprit fixe documente son intelligence et ses compétences, plutôt que de travailler activement à les cultiver ou à les améliorer. Elle croit également que le succès découle uniquement du talent, mais elle se trompe. Le succès nécessite des efforts.

Méditation de balayage corporel

Souvent considérée comme étant la base de la méditation, cette technique nous permet de nous ouvrir à nos expériences au moment où elles se produisent. La méditation de balayage corporel nous permet de nous trouver dans le moment présent et constitue une technique essentielle de pleine conscience.

Méditation sur les sons et les pensées

Cette méditation vous aide à prendre conscience de la façon dont vous recevez les

pensées intérieures et les sons extérieurs. Il s'agit souvent d'une bonne option après la méditation sur le corps et la respiration.

Métacognition

La métacognition nécessite que vous réfléchissiez à votre propre réflexion et comprend deux parties distinctes : connaître vos connaissances et prendre des décisions pour votre apprentissage. Cette compétence est essentielle à la détermination de la mesure dans laquelle vous possédez les connaissances préalables, à l'élaboration de stratégies d'étude et à l'apprentissage de la planification de votre temps.

Objectif SMART

Les objectifs SMART sont utiles dans tous les aspects de votre vie et vous permettent de transformer vos objectifs en énoncés réalisables que vous pouvez mettre en action, plutôt que de conserver des objectifs qui semblent difficiles ou impossibles à atteindre. Un objectif SMART possède cinq caractéristiques : Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et Temporel.

Objectifs d'apprentissage

Ce sont les produits d'apprentissage démontrables (visibles de l'extérieur); ils peuvent comprendre les connaissances, les compétences et les valeurs.

Phase d'action

Cette phase comporte la concrétisation de vos plans. Vous mettrez votre plan en pratique, vous continuerez à effectuer le suivi de vos progrès et vous apporterez les modifications que vous jugez nécessaires à votre plan. Posez-vous toujours les questions suivantes : « *Quels sont mes progrès dans l'atteinte de mes objectifs et des objectifs d'apprentissage du cours? Qu'est-ce que je fais pour atteindre mes objectifs?* »

Phase de planification

La planification comprend la détermination de stratégies et l'élaboration d'un plan et d'un calendrier permettant l'atteinte des objectifs que vous avez déterminés dans la phase de réflexion. Pour la planification, vous choisirez des stratégies, vous planifierez votre temps et vous déterminerez les ressources dont vous avez besoin. Les objectifs déterminés et peaufinés sont plus faciles à atteindre.

Phase de réflexion

La réflexion comprend l'évaluation des expériences antérieures pour déterminer vos forces et les domaines sur lesquels vous devez vous concentrer, vos croyances en matière d'apprentissage et votre état d'esprit lorsque vous devez relever des défis. La réflexion peut vous aider à peaufiner les objectifs que vous souhaitez atteindre.

Pleine conscience

Il s'agit de la capacité à être conscient du moment présent et de conserver sa conscience dans l'ensemble des expériences quotidiennes. La pleine conscience est la capacité à résister aux distractions et aux tentations et à demeurer présent et concentré sur la tâche à accomplir. Cette compétence vous permet de maîtriser vos émotions et de réagir habilement aux situations chargées en émotions, plutôt que de réagir de façon automatique, sans mûre réflexion ni maîtrise des émotions. Les compétences nécessaires à la pleine conscience s'acquièrent avec la pratique. Vous devez commencer par des activités simples pour développer la pleine conscience dans diverses situations. La méditation est une activité courante qui permet d'exercer la conscience et de se concentrer sur le moment présent.

Qualités de conscience

Les qualités de conscience impliquent de faire l'expérience de la conscience actuelle des pensées, des sentiments et d'accepter ces pensées et sentiments comme des produits naturels de votre esprit. En développant ces compétences, vous pouvez relâcher le contrôle que les pensées et les sentiments exercent sur votre comportement et mieux vous concentrer sur vos objectifs d'apprentissage ou sur la tâche à accomplir.

Résilience

La capacité d'accepter l'échec comme partie intégrante de l'apprentissage et de rebondir. La résilience vous aide dans vos travaux, vos examens de mi-session et vos examens finaux du cours, ainsi que dans vos projets personnels et d'autres aspects de votre vie.

Trois minutes d'espace de respiration

Ce court exercice peut être utilisé à tout moment au cours de la journée. N'hésitez pas à réaliser cet exercice au moment qui vous convient le mieux. Nous vous suggérons

d'utiliser cette technique même lorsque vous n'en avez pas besoin (lorsque vous ne ressentez pas de stress) pour augmenter votre conscience du moment présent.

À propos des auteurs

La conception du module *Croissance et objectifs* est assurée par des membres du Groupe de recherche Flynn à l'Université d'Ottawa. Le Groupe de recherche Flynn se concentre principalement sur la Recherche en éducation de la chimie (REC) et cherche à mettre au point des méthodes et des outils novateurs pour soutenir l'apprentissage des étudiants.

Le module *Croissance et objectifs* est un module portant sur l'apprentissage autorégulé (AAR), l'état d'esprit en évolution et la métacognition aux fins d'apprentissage postsecondaire. Le module permet aux étudiants de déterminer leurs forces et leurs faiblesses ainsi que leur état d'esprit actuel à propos de leurs objectifs et de leur apprentissage, de même qu'acquérir les compétences d'AAR nécessaires à l'appropriation de leur apprentissage. Les étudiants universitaires doivent être en mesure d'apprendre sous diverses formes, doivent souvent faire face à l'échec et doivent gérer simultanément bon nombre de cours différents et d'attentes diverses envers la vie. Afin de réussir, les étudiants doivent connaître leur apprentissage et en effectuer un suivi continu tout en acquérant autonomie et compétences professionnelles. Le module *Croissance et objectifs* vise à aider les étudiants à y parvenir ainsi qu'à mettre au point un cadre de travail et à acquérir les compétences nécessaires à la gestion de leur apprentissage et à la réussite en milieu postsecondaire. Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter [notre site Web en cliquant ici](#).

CROISSANCE et OBJECTIFS

Présentation de l'équipe :

Alison Flynn



Alison Flynn est professeure agrégée bilingue au Département de chimie et des sciences biomoléculaires de l'Université d'Ottawa. Elle est boursière nationale 3M, la plus haute reconnaissance du Canada pour l'excellence en éducation au niveau postsecondaire et membre de la Global Young Academy. Son travail comprend le développement d'outils d'apprentissage en ligne en libre accès et de structures de cours inversées pour soutenir l'apprentissage des élèves, en particulier dans les classes à forte inscription. Son groupe de recherche étudie l'apprentissage des étudiants en chimie organique (FlynnResearchGroup.com). À titre de titulaire de la chaire

d'enseignement universitaire de l'Ottawa, elle a élaboré et évalué le module *Croissance et objectifs* pour les étudiants.

Elizabeth Campbell Brown

Elizabeth Campbell Brown est conceptrice pédagogique au Service de soutien à l'enseignement et à l'apprentissage de l'Université d'Ottawa depuis 19 ans. Son intérêt pour la recherche actuelle sur le cerveau et la façon dont elle remet en question notre ancienne compréhension du cerveau, de l'apprentissage et, par conséquent, de la façon dont nous concevons pour les apprenants a fait du travail sur le module *Croissance et objectifs* un projet convaincant auquel participer. La plupart de son travail au cours des 5 dernières années se sont concentrées sur le développement de cours et d'ateliers entièrement en ligne, en collaboration avec des professeurs de différentes disciplines en français et en anglais.



Ellyssa Walsh



Ellyssa Walsh est étudiante de deuxième année au baccalauréat en sciences biomédicales, programme spécialisé, à l'Université d'Ottawa. Elle gère la transition du module *Croissance et Objectifs* dans Pressbooks. Elle a formaté, édité et révisé le module de façon à ce qu'il puisse être publié dans des formats plus accessibles aux étudiants. Elle a aussi travaillé à la création de la version interactive du module, ainsi qu'à une version qui n'est pas spécifique à un cours et qui peut servir de guide personnel pour les étudiants ou d'autres professionnels.

Emily O'Connor

Emily O'Connor est ingénieure professionnelle et étudiante de troisième année au baccalauréat en psychologie, programme spécialisé, à l'Université d'Ottawa. Elle a fait partie des équipes de création et d'évaluation du module *Croissance et Objectifs* et a occupé le poste de gestionnaire de projet de l'équipe de 2017 à 2019. Elle a travaillé à l'amélioration du contenu et à la facilité d'utilisation du module à partir de la rétroaction des étudiants et des éducateurs. Elle a également analysé les données recueillies au cours de la phase d'essai de la mise en œuvre afin d'évaluer l'efficacité du module. Elle a participé au soutien des personnes ayant adopté le module en le mettant en œuvre dans leurs classes.



Fergal O'Hagan



Fergal O'Hagan est professeur agrégé, enseignement intensif à l'Université Trent, Peterborough, ON. Les antécédents disciplinaires d'O'Hagan en kinésiologie l'ont mené à une carrière réussie de 20 ans en tant que clinicien en réadaptation en médecine physique et développeur de programme. Après avoir obtenu son doctorat à l'Université de Toronto, O'Hagan s'est joint au Département de psychologie de Trent. Depuis 2008, il enseigne et mène des recherches sur la réadaptation et la prévention des blessures. Plus récemment, il a recherché des moyens d'améliorer l'apprentissage dans les milieux postsecondaires, y compris la mise en œuvre, le développement et la recherche sur le module *Croissance et objectifs*.

Gisèle Richard

Gisèle Richard est une spécialiste du Service d'appui à l'enseignement et à l'apprentissage de l'Université d'Ottawa avec une vaste expérience en conception graphique, en interface utilisateur, en expérience utilisateur et en tant que spécialiste en conception.



Kevin Roy



Kevin Roy est étudiant en médecine à l'Université d'Ottawa. Kevin a également complété un baccalauréat spécialisé en sciences biomédicales à l'Université d'Ottawa. Kevin est déterminé à aider à réduire les obstacles financiers auxquels les étudiants sont confrontés pour accéder aux études postsecondaires au Canada. Kevin est passionné par l'expérience étudiante et a organisé de nombreux événements sociaux et de réseautage pour ses pairs grâce à son implication dans le gouvernement étudiant.