

Croissance et objectifs : un module pour
tout contexte, conçu pour développer les
compétences d'apprentissage

CROISSANCE ET OBJECTIFS : UN MODULE POUR TOUT CONTEXTE, CONÇU POUR DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES D'APPRENTISSAGE

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



Croissance et objectifs : un module pour tout contexte, conçu pour développer les 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	vii
--------------	-----

Part I. Main Body

Bienvenue ! Le temps est venu de vous approprier votre apprentissage !	1
Objectifs d'apprentissage visés	6
Un aperçu du module Croissance et objectifs	9
Phase de réflexion	12
Qualités de conscience	17
L'apprenant conscient...	19
Qu'est-ce qu'un état d'esprit?	30
Phase de planification	39
La métacognition	45
La phase d'action	50
Vérification de l'échéance 1	53
Vérification de l'échéance 2	56
Vérification de l'échéance 3	59
Vérification de l'échéance 4	61
Vérification avant l'échéance finale	64
Synthèse du module	67
Glossaire	69
À propos des auteurs	73

INFORMATIONS

Veillez noter que plusieurs transcriptions PDF, activités liées, ou chapitres n'ont pas encore été traduits professionnellement. Ces documents ont été envoyés pour traduction et seront mis à jour dès que possible. Nous nous excusons pour les désagréments occasionnés et nous invitons vos suggestions de corrections et d'améliorations.

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 :

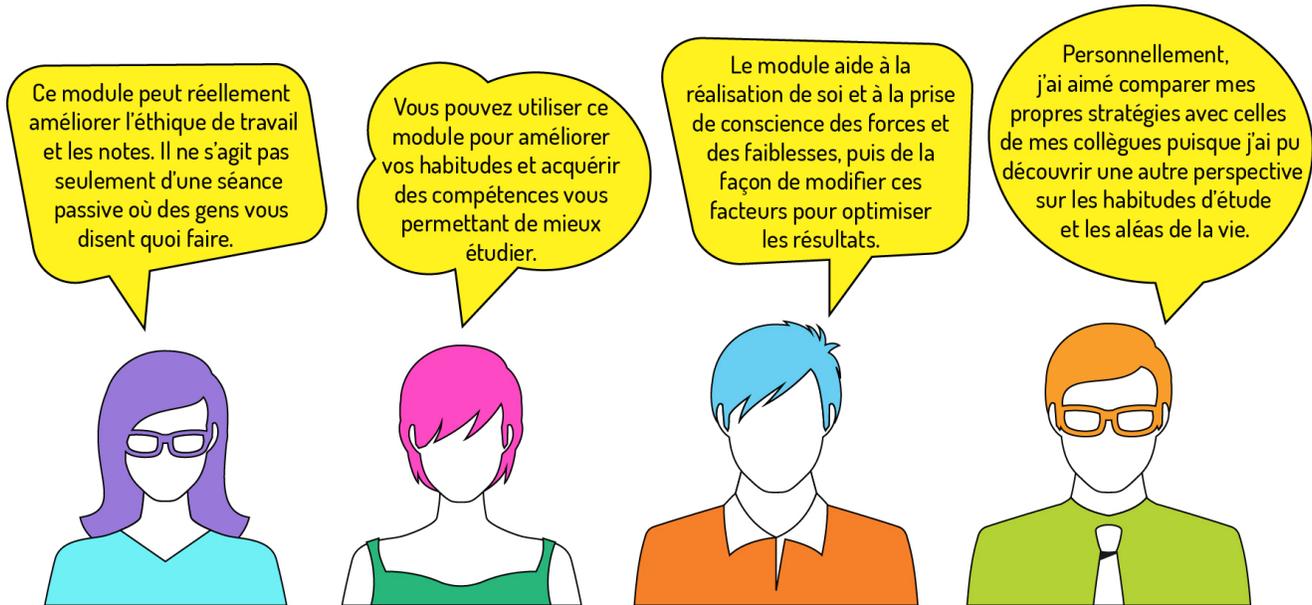
1. Vous aider à développer les habiletés **métacognition** de façon à ce que vous puissiez effectuer le suivi de votre apprentissage et prendre des décisions éclairées par rapport à ce dernier.
2. Vous guider dans le processus **d'apprentissage autorégulé (AAR)** et d'établissement d'objectifs, qui vous 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**.

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 professionnels 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 dans universitaire, ainsi que professionnel et personnel.

Les personnes 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 personnes (étudiants) à propos de ce module. [Une transcription](#) (.pdf, 55 kb) :

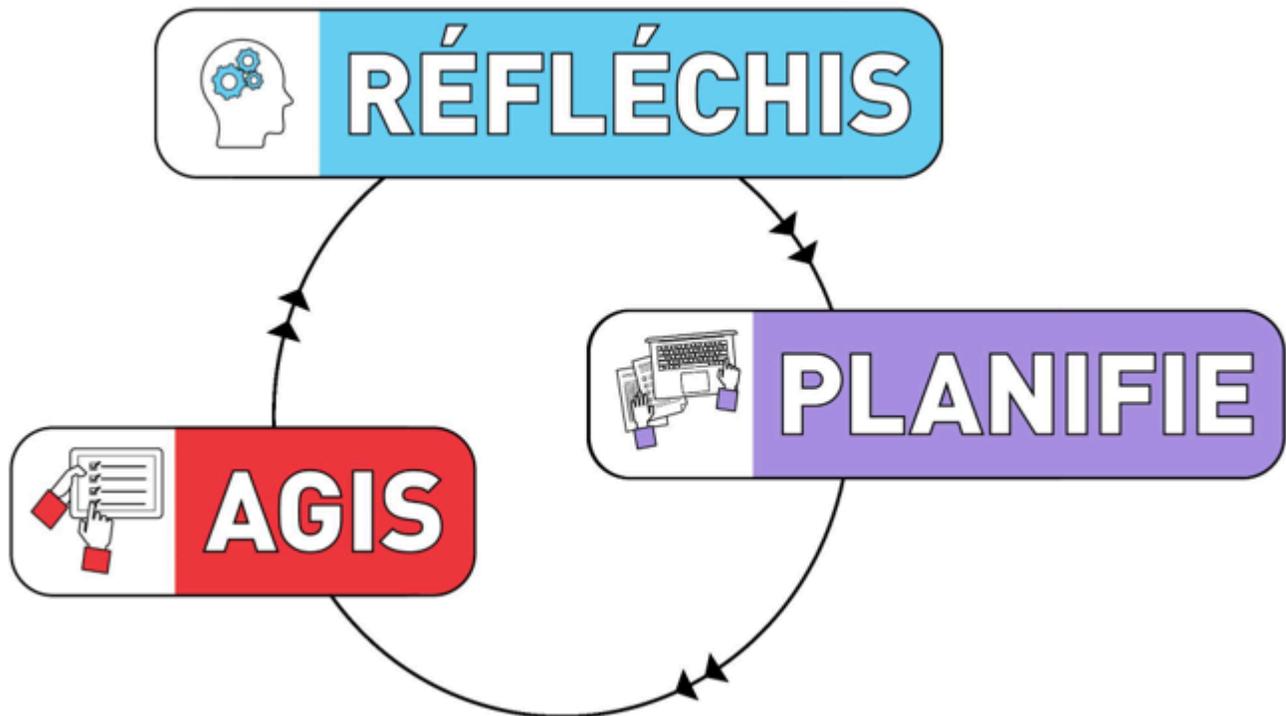


Qu'est-ce que l'apprentissage autorégulé (AAR) et pourquoi devrais-je l'utiliser ?

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 face aux **l'échéance**. 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 et vos modes de pensée
- Évaluer vos sentiments envers un défi ou l'**échéance**

2) Utilisez le concept de pleine conscience pour :

- Développer et mettre en pratique votre **conscience du moment présent**
- Reconnaître 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 pour atteindre vos objectifs
- Déterminer et préciser vos priorités et les utiliser pour fixer vos propres objectifs

5) Utiliser le concept de métacognition aux fins suivantes :

- Évaluer vos compétences actuelles par rapport aux objectifs d'apprentissage 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 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 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:

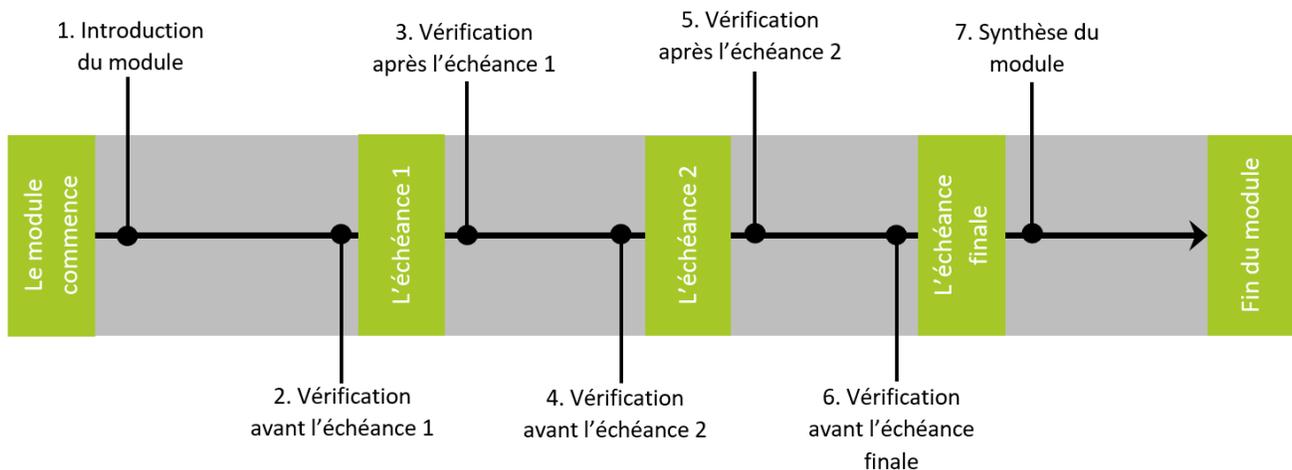
<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=23#h5p-1>

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*

Le premier cycle du module *Croissance et objectifs* dure environ deux heures, bien que certaines personnes puissent trouver utile d'y consacrer plus ou moins de temps. Il y a 20 activités, entrecoupées d'informations avant et après chaque activité. Les activités sont censées être réalisées dans l'ordre dans lequel vous les rencontrez dans le module.

Commencez par identifier trois **échéances** qui se présentent à vous au cours de votre semestre ou des prochains mois. Ces **échéances** peuvent être des examens, des travaux, des concours, des représentations ou simplement des moments précis. Inscrivez vos **échéances** dans un calendrier, en vous rappelant de réaliser chacune des activités suivantes. Nous vous suggérons de les faire une semaine avant et une semaine après chaque échéance.



Le cycle *Croissance et objectifs* se répétera avant et après les **échéances** auxquelles vous travaillez et avant et après l'**échéance** finale que vous prévoyez de franchir à l'aide de ce module, mais il prendra moins de temps que ce premier cycle. Par exemple, les étudiants peuvent choisir de terminer le module avant et après les examens de mi-parcours, les travaux principaux ou les présentations. Ils choisissent souvent l'examen final du cours comme dernier **échéance**. Il est important de choisir des échéances qui sont importants pour vous et dont vous pensez que vous pourriez tirer profit ou obtenir de meilleurs résultats après avoir terminé ce module. Décidez dès maintenant des trois **échéances** que vous voulez respecter !

Ce module comporte un certain nombre d'activités interactives. Après avoir terminé chaque activité, vous pouvez sauvegarder vos réponses en faisant une capture d'écran ou en copiant le texte. Vous devrez vous référer à certaines de vos réponses à différents moments, alors assurez-vous de sauvegarder votre travail dans un endroit sûr !

CROISSANCE et OBJECTIFS

Après cette brève présentation du contenu du module, veuillez prendre une minute pour réaliser l'activité ci-dessous !



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=25#h5p-2>

Phase de réflexion



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



Rencontrez Tracy, qui est sur le point d'être confrontée à une **échéance** (un examen).

Veuillez réaliser l'Activité 2 pour découvrir comment elle s'est préparée pour les **échéances**.



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=29#h5p-3>

Veuillez maintenant réaliser l'Activité 3 pour déterminer si vous croyez à certains mythes courants sur l'apprentissage. (1)



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=29#h5p-4>

Que ressentez-vous à l'égard ces échéance ?



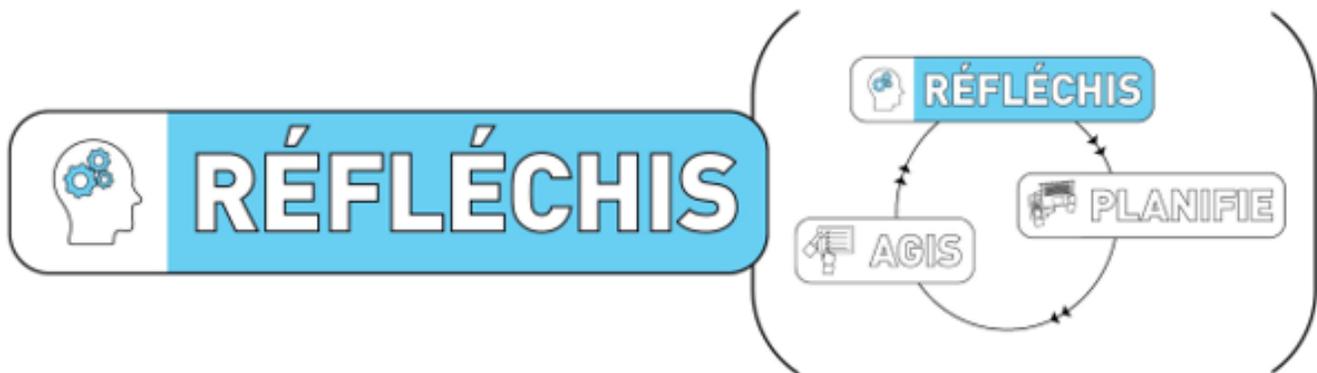
Veuillez compléter l'Activité 4, qui vous demande d'évaluer les mots opposés pour vous aider à faire le point sur vos sentiments face à votre **échéance** lorsque vous commencez à vous préparer. (2)



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=29#h5p-5>

Quelles sont vos pensées au moment de commencer ces échéances ?



Veillez réaliser l'Activité 5, dans le cadre de laquelle vous évalueriez les diverses pensées qui vous habitent au moment d'aborder ces **échéances**.



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=29#h5p-6>

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

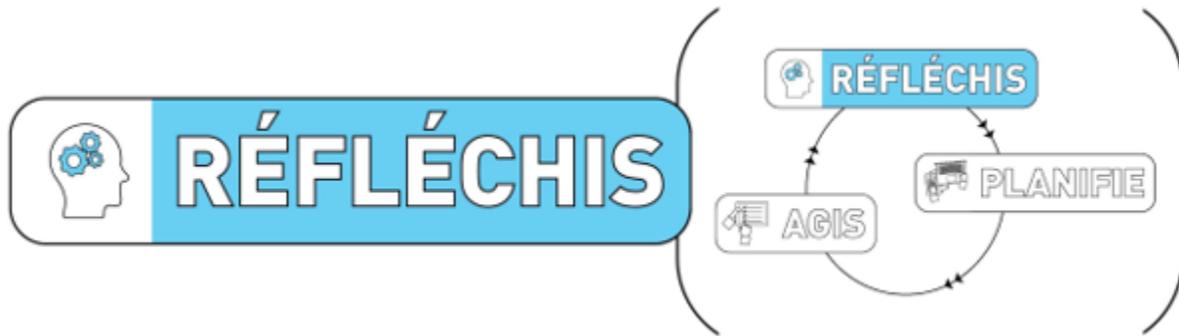
1. “You Probably Believe Some Learning Myths: Take Our Quiz To Find Out.” NPR, 22 Mar. 2017, [npr.org/sections/ed/2017/03/22/520843457/you-probably-believe-some-learning-myths-take-our-quiz-to-find-out](https://www.npr.org/sections/ed/2017/03/22/520843457/you-probably-believe-some-learning-myths-take-our-quiz-to-find-out).
2. Xu, X.; Lewis, J. E. *J. Chem. Educ.* **2011**, *88* (5), 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. Outre les pensées et les inquiétudes à propos du prochain date de remise, 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 6 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 l'Activité 6 maintenant !



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

 online here:

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindendant/?p=38#h5p-7>



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 7 vous demande 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.



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindendant/?p=38#h5p-8>



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

online here:

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=38#h5p-9>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=38#h5p-10>

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 :

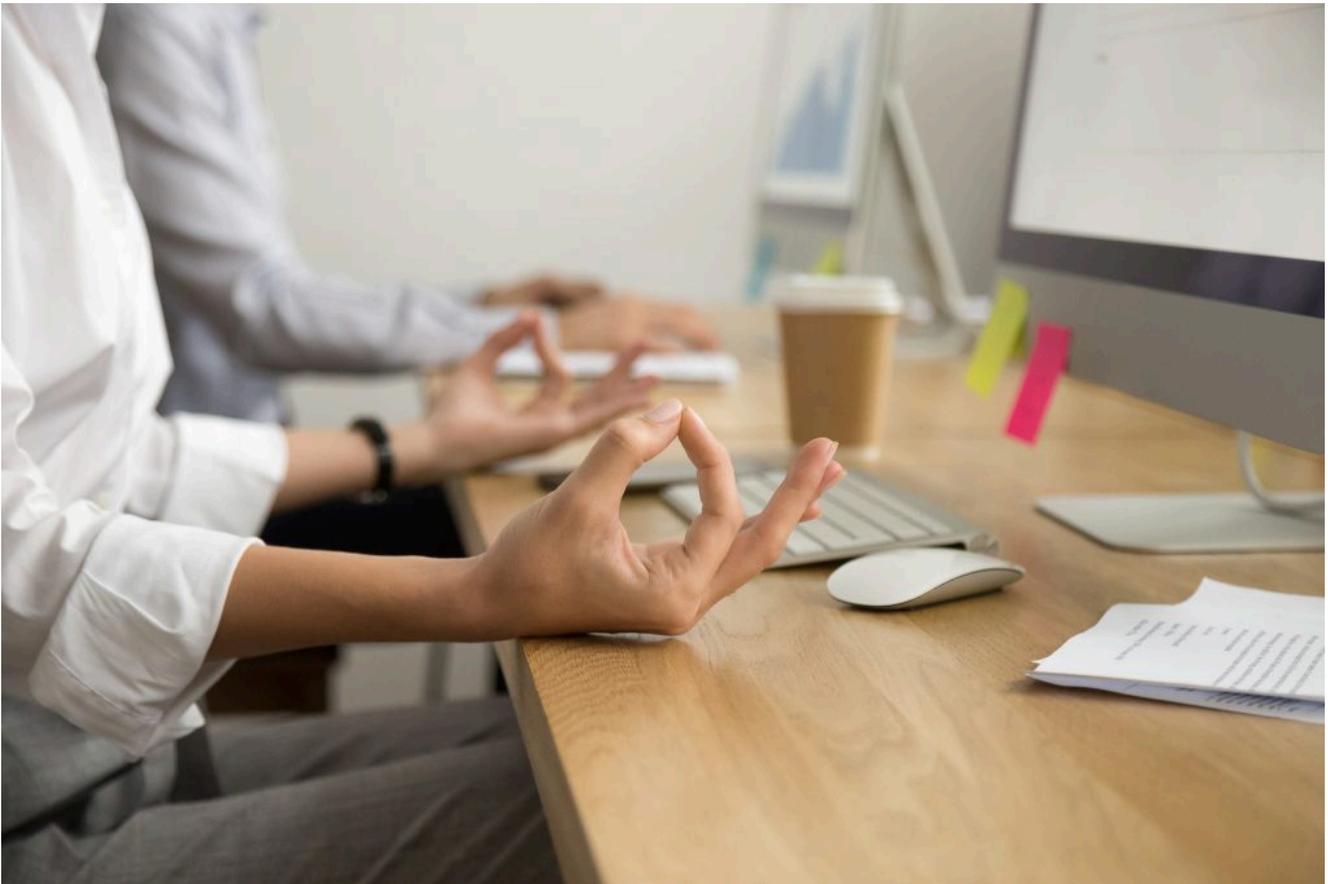
- Conserver la conscience du moment présent.

- Connaître ses pensées et ses sentiments à propos de l'apprentissage.
- Ne se laisse pas 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 importantes et nécessitant de la concentration. Même si les activités de conscience ne sont pas conçues pour réduire le stress, les personnes qui les pratiquent ont signalé une réduction de leur niveau d'anxiété pendant périodes stressantes de leur vie.

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, travail, et les relations humaines, cette qualité revêt une pertinence toute particulière.

[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.



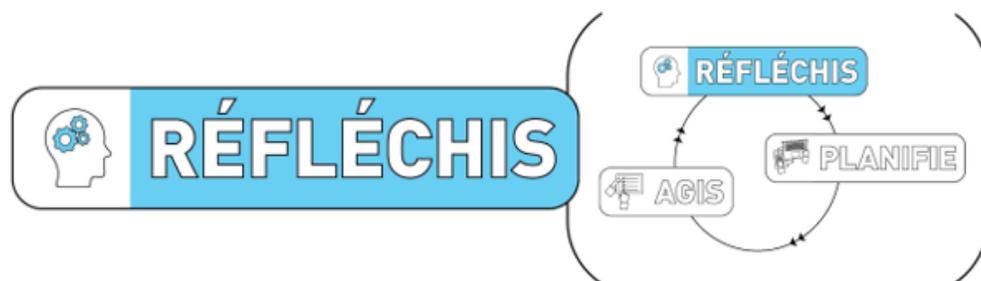
Se brosser les dents en pleine conscience – Prenez le temps de remarquer que vous empoignez votre brosse à dents et votre dentifrice. Remarquez que vous pressez le dentifrice sur la brosse, que vous ouvrez le robinet pour faire couler l’eau ainsi que les mouvements du brossage et la sensation de la brosse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

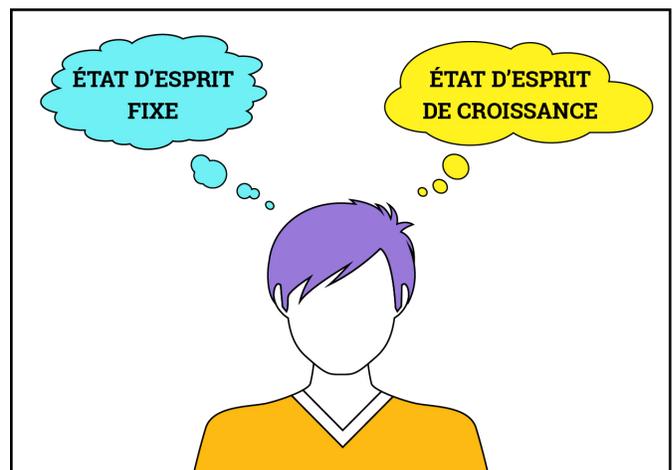
Qu'est-ce qu'un état d'esprit en évolution ?

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)

Que faire si vous avez un état d'esprit fixe ?

[Cette vidéo](#) (en anglais seulement) peut vous aider ! (4)



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)

Après avoir réalisé l'Activité 8, vous serez en mesure de faire la distinction entre un état d'esprit en évolution et un état d'esprit fixe.



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=53#h5p-11>

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) [Une 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.



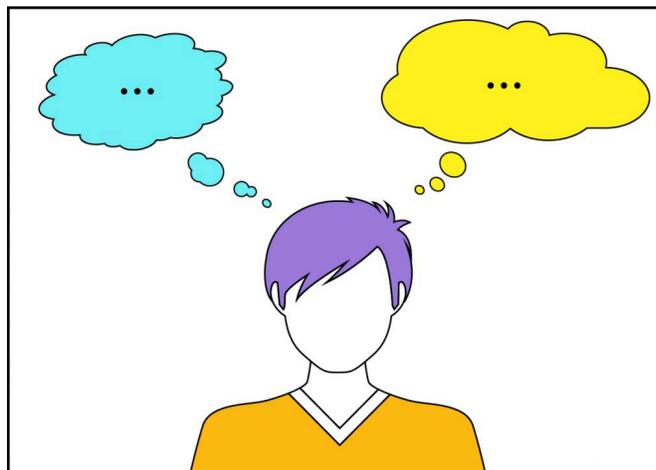
ÉTAPE 4

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 l'Activité 9 pour vous aider à atteindre ce degré de clarté.



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=53#h5p-12>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=53#h5p-13>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=53#h5p-14>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=53#h5p-15>

RÉFÉRENCES

1. MindsetWorks. mindsetworks.com
2. Dweck, C. S. Mindset: The New Psychology of Success; Gilman 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

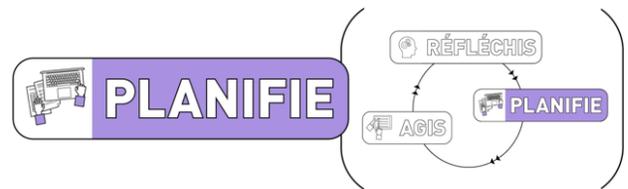
Phase de planification

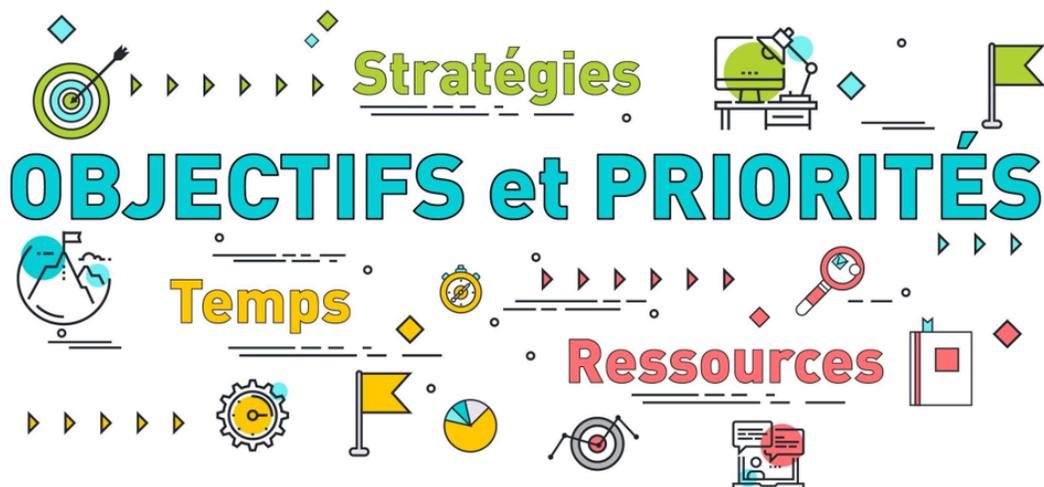
Planification en vue du succès

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.

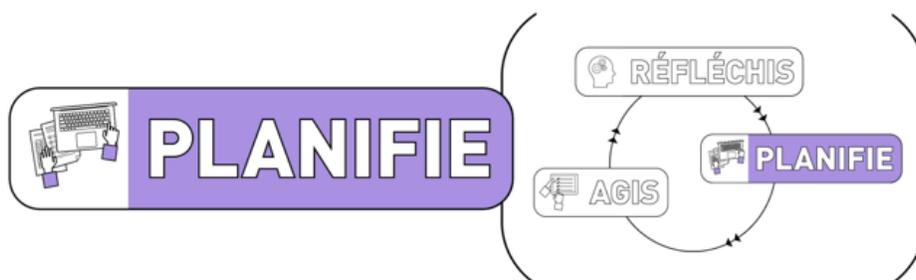
Au cours de la phase de réflexion, vous avez déterminé vos priorités. Maintenant, en gardant ces priorités à l'esprit, vous pouvez établir vos objectifs. Au cours de la phase de planification, vous tracerez un diagramme de votre cours de façon à atteindre vos objectifs à l'aide des éléments suivants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

- 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 module. 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)

Spécifique	<ul style="list-style-type: none"> • Tenter de rendre votre objectif aussi précis et déterminé que possible
Mesurable	<ul style="list-style-type: none"> • Établir des critères pour mesurer votre évolution • Comment saurez-vous que vous êtes sur la bonne voie?
Atteignable	<ul style="list-style-type: none"> • Déterminer une personne qui vous aide et vous rappelle votre responsabilité envers vos objectifs
Réaliste	<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
Temporel	<ul style="list-style-type: none"> • Créer un échéancier. • L'échéance vous aide à demeurer responsable de vos objectifs

Réalisez l'Activité 10 pour déterminer les objectifs SMART.



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

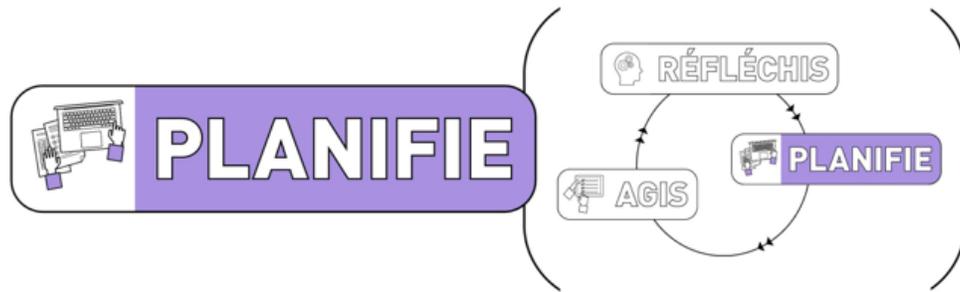
<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=58#h5p-16>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=58#h5p-17>

Déterminer et affiner vos objectifs



Réalisez l'Activité 11 pour déterminer les grandes lignes de vos objectifs pour les **échéance** vous avez choisi, puis peaufinez-les pour les rendre plus faciles à atteindre.

Voici quelques exemples d'objectifs que vous pourriez vouloir atteindre pour vous aider à démarrer !

- Je vais m'entraîner à utiliser une voix de croissance et à me réorienter chaque fois que mon état d'esprit se fixe.
- J'établirai un calendrier pour ce semestre et je fixerai des priorités pour rester sur la bonne voie.
- Je transformerai mes objectifs précédents en objectifs SMART.
- Je pratiquerai la « conscience du temps présent » et les méditations de pleine conscience afin de me concentrer davantage sur la tâche à accomplir.



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=58#h5p-18>



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

online here:

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=58#h5p-19>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=58#h5p-20>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=58#h5p-21>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=58#h5p-22>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=58#h5p-23>



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

online here:

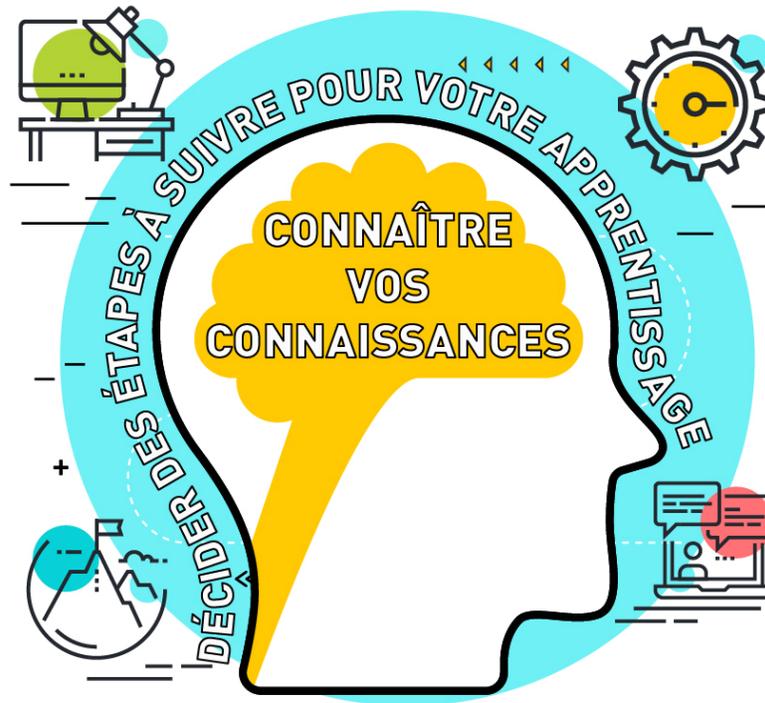
<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=58#h5p-24>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=58#h5p-25>

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 l'Activité 12 pour déterminer votre connaissance des compétences et des connaissances préalables à des **échéance**. Elle comporte également des questions sur les stratégies et sur les décisions que vous comptez prendre à propos de votre apprentissage.



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=62#h5p-62>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=62#h5p-61>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=62#h5p-26>

Revenons à Tracy



Tracy croyait que ses stratégies pour se préparer à son **échéance** (un examen) était véritablement la technique d'étude qui lui convenait, mais elle n'atteignait pas ses objectifs. Précédemment, elle relisait ses notes avant un examen, mais elle a fait l'essai d'une nouvelle stratégie d'étude : se faire passer des tests tout au long de la session. Elle a observé une amélioration de ses résultats, elle réussissait à se souvenir plus facilement des éléments qu'elle devait connaître pour l'examen sans bourrage de crâne et ses notes ont augmenté. N'ayez pas peur d'essayer de nouvelles stratégies pour votre propre **échéance**, quel qu'il soit. Peut-être que la façon dont vous avez abordé cette tâche fonctionne, mais y a-t-il de meilleures options ou méthodes disponibles que vous pouvez essayer ?

Planifier votre temps

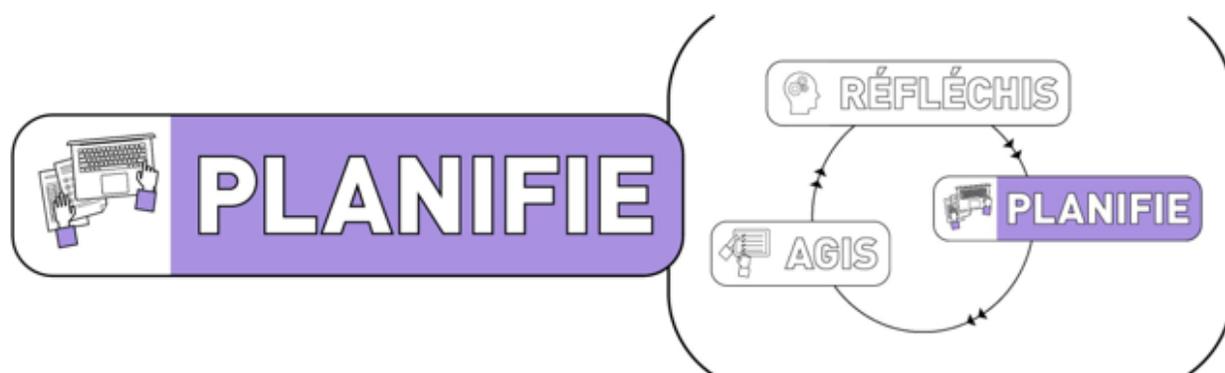


[Observez Shaina qui prévoit sa session](#) (en anglais seulement).

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 MAINTENANT et affichez votre calendrier à un endroit que vous voyez ou remarquez fréquemment.

Déterminer les ressources nécessaires à l'atteinte de vos objectifs



Dans le cadre de l'Activité 13, vous déterminerez les ressources nécessaires à l'atteinte de vos objectifs. Les personnes qui réussissent le mieux demandent de l'aide pour atteindre leurs objectifs.



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

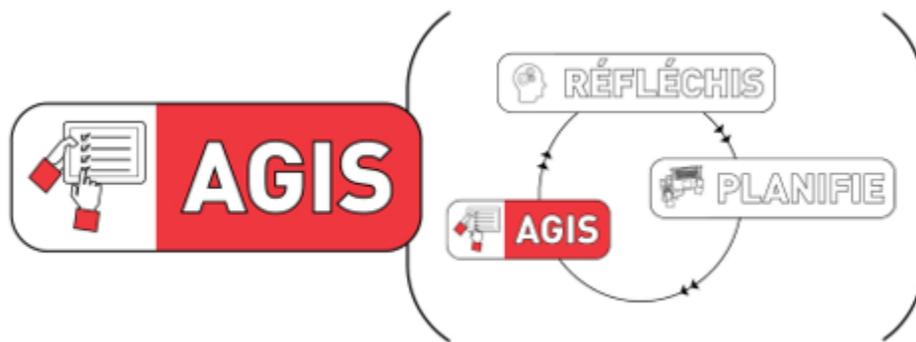
<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=62#h5p-65>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=62#h5p-63>

La phase d'action



Le temps est venu d'agir !



Au début du module, nous avons examiné comment Tracy se préparait pour son échéance ([référer à l'Activité 2](#)).

Si elle était une **apprenante autorégulée**, ces énoncés auraient davantage ressemblé aux suivants de l'Activité 14. Réalisez cette activité maintenant.



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=66#h5p-27>

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. Vous êtes maintenant prêt à passer à l'action !

Pendant les semaines ou les jours précédant votre **échéance**, continuez à vous demander :

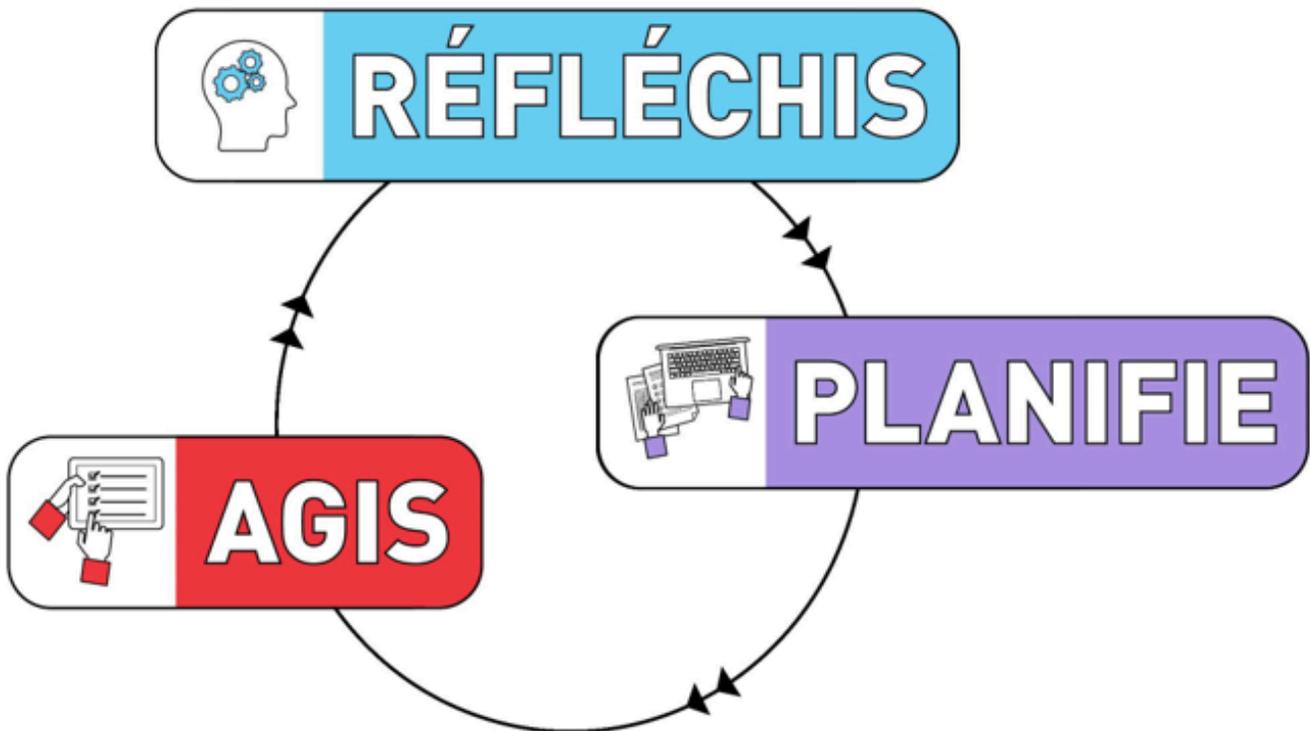


Nous vérifierons auprès de vous de façon à ce que vous puissiez réfléchir à vos progrès, modifier vos plans au besoin, puis les mettre

en pratique. Nous suggérons de réaliser les activités suivantes une semaine avant et une semaine après chaque **échéance**.

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

Vérification de l'échéance 1



Dans l'Activité 15, vous vérifierez vos progrès jusqu'à ce point pour voir comment vous vous en sortez et vous préparer à l'**échéance** à venir. En répondant, prenez note de tous les domaines que vous souhaitez aborder dans votre préparation pour votre **échéance**.



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=68#h5p-28>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=68#h5p-29>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=68#h5p-67>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=68#h5p-66>



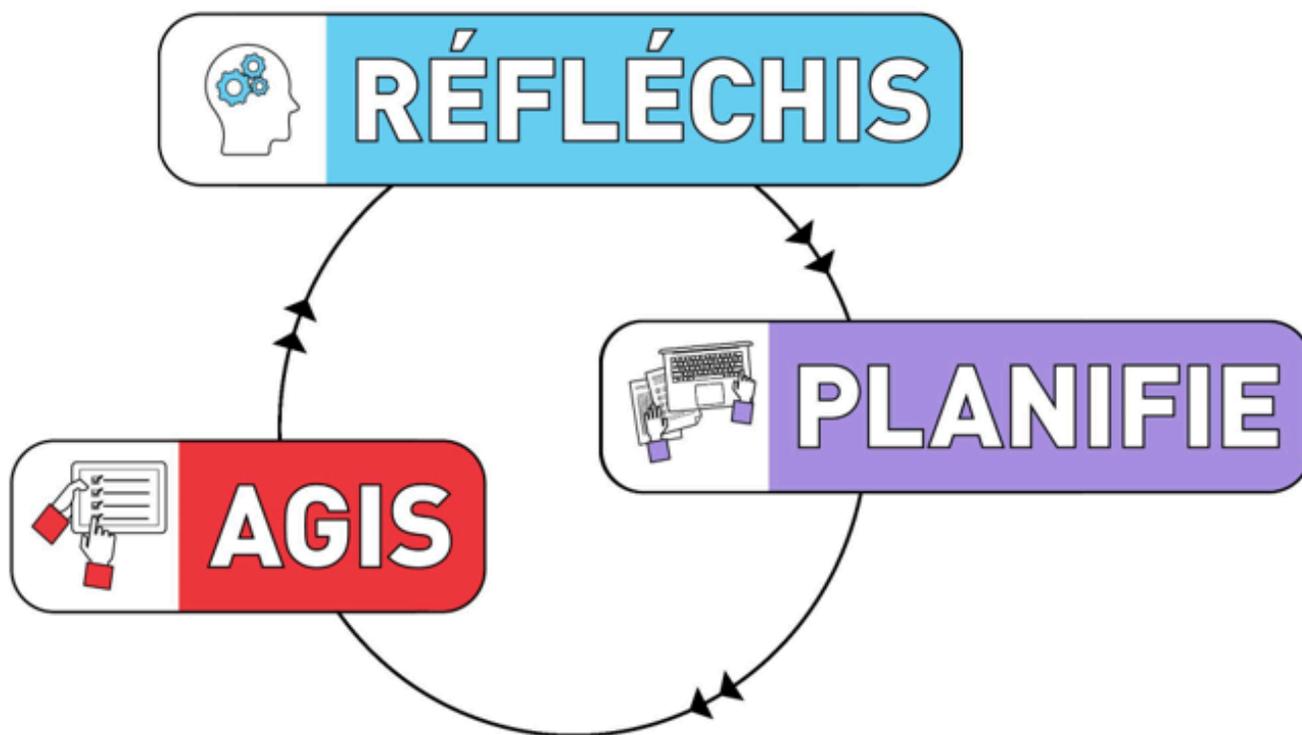
An interactive H5P element has been excluded from this version of the text. You can view it online here:

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=68#h5p-30>

Vous pouvez utiliser vos réponses pour modifier votre préparation en vue de votre prochaine **échéance**, le cas échéant. Par exemple, vous pouvez vous rendre compte que vous souhaitez consulter vos pairs pour tester vos propres connaissances dans un domaine ou

que vous souhaitez demander un retour d'information à votre entraîneur. Peut-être souhaitez-vous simplement passer quelques minutes à pratiquer la pleine conscience.

Vérification de l'échéance 2



Maintenant qu'une des **échéances** est derrière vous, vous pouvez prendre le temps de vérifier vos objectifs, de réfléchir sur le déroulement des choses et de planifier des améliorations (au besoin).

Veuillez réaliser l'Activité 16.



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=70#h5p-31>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=70#h5p-32>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=70#h5p-33>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=70#h5p-34>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=70#h5p-35>



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



online here:

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=70#h5p-36>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=70#h5p-37>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=70#h5p-38>

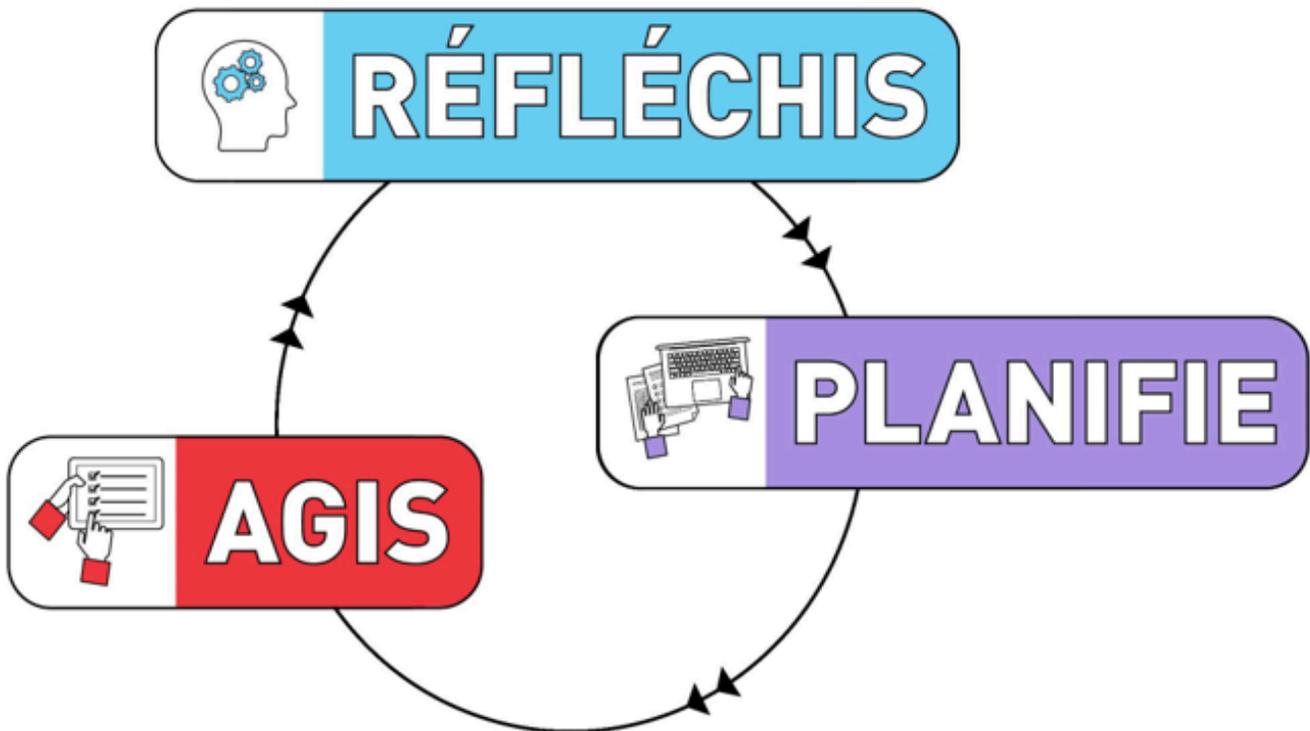


An interactive H5P element has been excluded from this version of the text. You can view it online here:

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=70#h5p-64>

Il est important d'identifier les aspects qui ne se sont pas déroulés aussi bien que vous le souhaitez et de faire des changements. Souvent, faire des changements implique de changer nos habitudes, ce qui peut être difficile et peut inclure de demander de l'aide. Vous pouvez y arriver !

Vérification de l'échéance 3



Dans l'Activité 17, vous vérifierez vos progrès jusqu'ici pour évaluer à quel niveau vous vous situez et vous préparer à la prochaine échéance.

—



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=72#h5p-39>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=72#h5p-40>

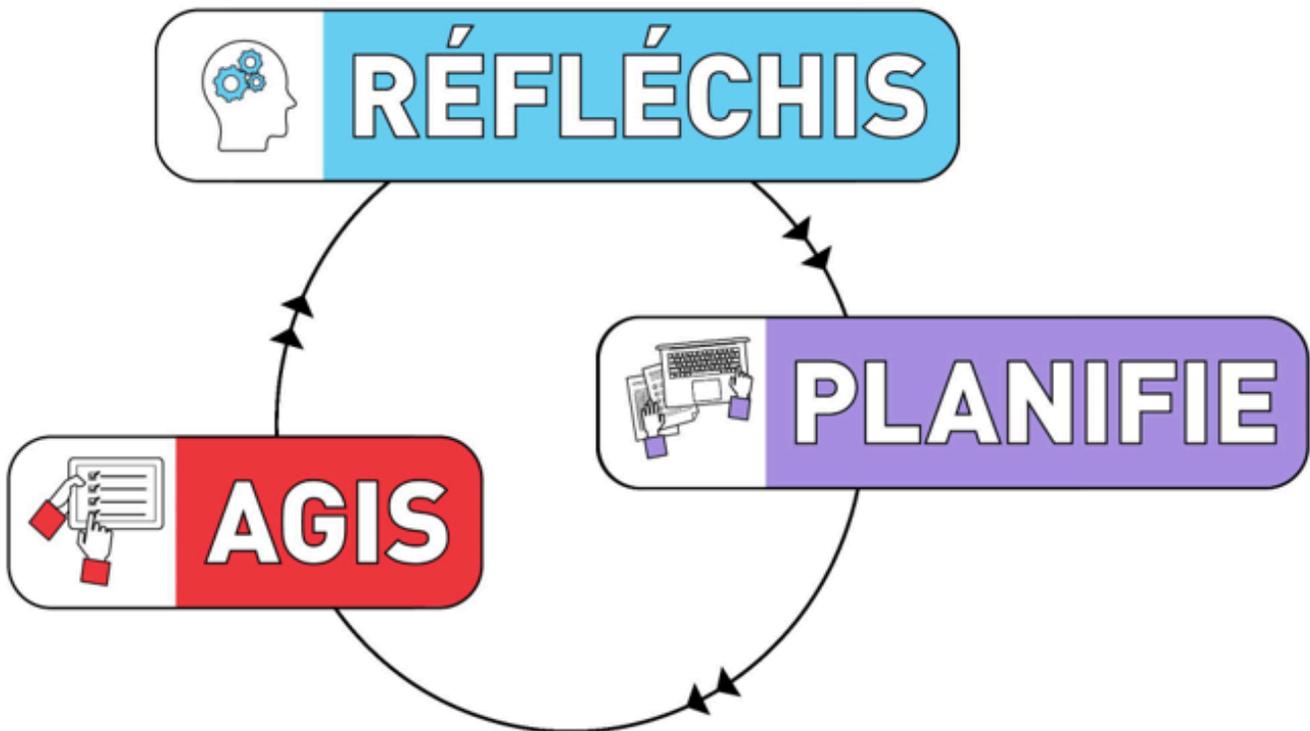


An interactive H5P element has been excluded from this version of the text. You can view it online here:

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=72#h5p-41>

Vous pouvez utiliser vos réponses pour modifier votre préparation en vue de votre prochaine **échéance**, le cas échéant. Par exemple, vous pouvez vous rendre compte que vous souhaitez consulter vos pairs pour tester vos propres connaissances dans un domaine ou que vous souhaitez demander un retour d'information à votre entraîneur. Peut-être souhaitez-vous simplement passer quelques minutes à pratiquer la pleine conscience.

Vérification de l'échéance 4



Maintenant qu'une des **échéance** est derrière vous, vous pouvez prendre le temps de vérifier vos objectifs, de réfléchir sur le déroulement des choses et de planifier des améliorations (au besoin).

Veuillez réaliser l'Activité 18.



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=74#h5p-42>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=74#h5p-43>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=74#h5p-44>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=74#h5p-45>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=74#h5p-46>



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



online here:

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=74#h5p-47>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=74#h5p-48>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=74#h5p-49>

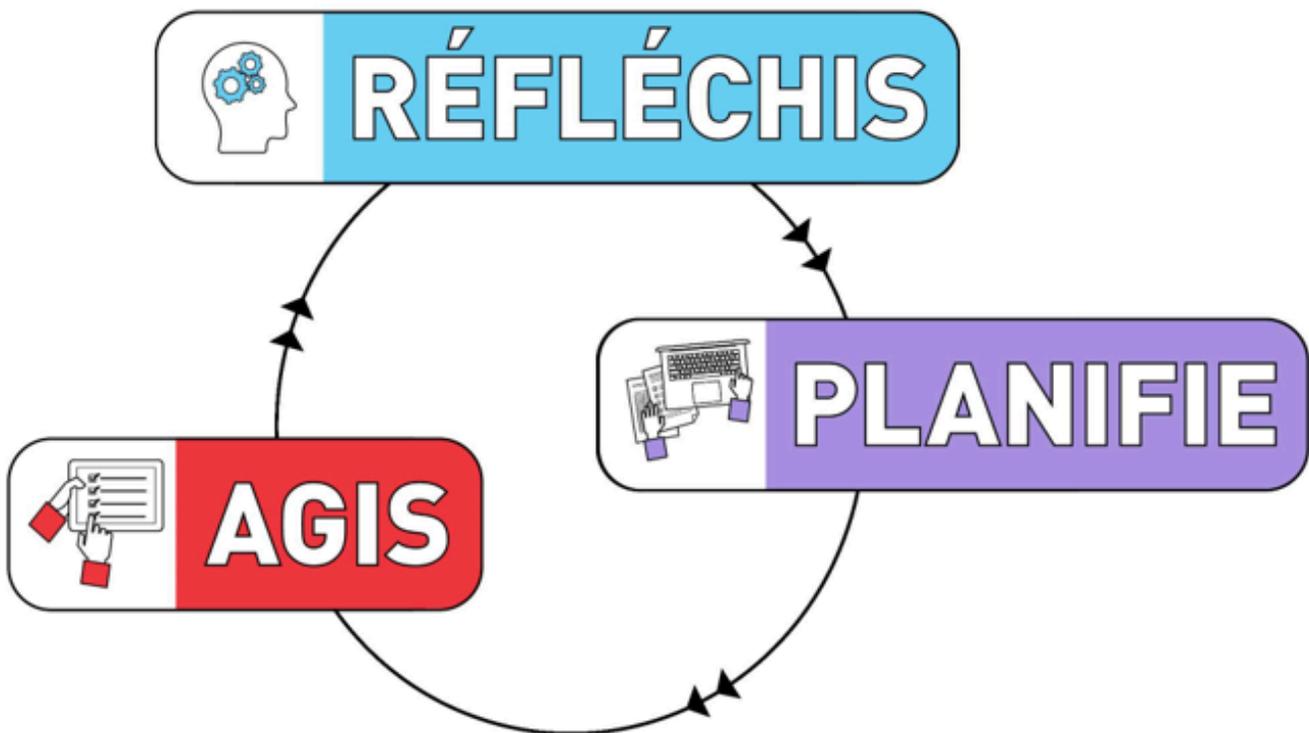


An interactive H5P element has been excluded from this version of the text. You can view it online here:

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=74#h5p-50>

Il est important d'identifier les aspects qui ne se sont pas déroulés aussi bien que vous le souhaitez et de faire des changements. Souvent, faire des changements implique de changer nos habitudes, ce qui peut être difficile et peut inclure de demander de l'aide. Vous pouvez y arriver !

Vérification avant l'échéance finale



Dans cette activité, vous revérifierez vos objectifs, plans et progrès pour évaluer à quel niveau vous vous situez et vous préparer pour l'**échéance** finale.

Réaliser l'Activité 19 maintenant!



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=76#h5p-51>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=76#h5p-52>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=76#h5p-53>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=76#h5p-54>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=76#h5p-70>



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



online here:

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=76#h5p-71>



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

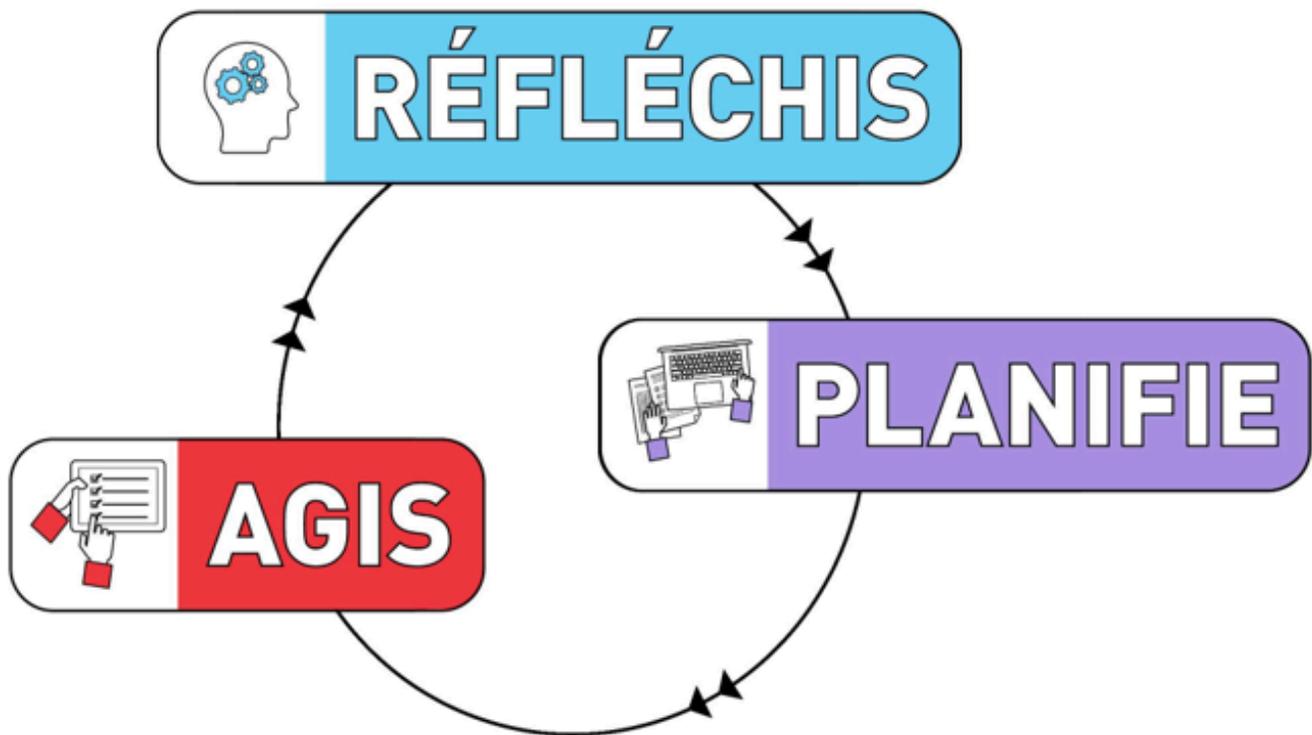
<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=76#h5p-55>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=76#h5p-56>

Synthèse du module



Ce dernier questionnaire vous aidera à réfléchir à vos expériences aux **échéances** et à planifier les prochaines étapes.

Veuillez cliquer ici pour réaliser l'Activité 20!



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindépendant/?p=78#h5p-57>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=78#h5p-58>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=78#h5p-59>



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

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/croissanceetobjectifsindependant/?p=78#h5p-60>

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

Échéance

Une étape particulière de votre semestre ou de votre année à laquelle vous vous préparez. L'échéance peut

être un examen, un devoir, un concours, etc. L'idée principale est d'identifier des moments précis à l'aide de ces échéances afin que vous puissiez vérifier vos progrès vers vos objectifs.

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 mettez 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

Auteure | alison.flynn@uottawa.ca



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 un

nouveau module *Croissance et objectifs* pour les étudiants.

Elizabeth Campbell Brown

Concepteur Pédagogique | ecampbel@uottawa.ca

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

Auteure | ewals075@uottawa.ca



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

Auteure | eocon058@uottawa.ca

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

Auteur | fergalohagan@trentu.ca



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

Designer Graphique | gisele.richard@uottawa.ca

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

Auteur | kroy059@uottawa.ca



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.



Robyne Hanley-Dafoe

Auteure | robynehanley@trentu.ca

Robyne occupe le poste de développeur pédagogique principal au Center for Teaching and Learning de l'Université Trent. En tant qu'institutrice de psychologie et d'éducation primée à plusieurs reprises, avec plus de 13 ans d'enseignement et de recherche, Robyne travaille à travers des paysages éducatifs apportant des pratiques éclairées et recherchées à des applications quotidiennes réalistes, universelles et durables. En dehors de Trent, Robyne est un conférencier professionnel, auteur et consultant spécialisé dans la résilience, le bien-être et la performance.

