

## CROYANCES PERSONNELLES

AVANT LE COURS

### MISSION : IDENTIFIER ET TRAVAILLER SUR VOS CROYANCES PERSONNELLES

#### Pourquoi ?

- Vos croyances concernant votre capacité à réussir et l'activité elle-même jouent un rôle crucial dans votre engagement et vos performances.
- Plus vous avez de confiance en vos capacités, meilleure sera votre motivation pour apprendre, et donc vos résultats.
- Votre perception de l'activité proposée par l'instructeur influencera votre motivation et votre implication dans le cours : Je suis motivé par le souhait d'apprendre et de comprendre le nouveau contenu de mes cours *versus* Je me connecte aux cours uniquement par obligation.



#### Bonus !

Que vous visiez la réussite scolaire, la réussite professionnelle ou encore la création de votre propre entreprise, **le bon état d'esprit fera souvent la différence entre le succès et l'échec.**

#### Comment y parvenir ?

Un travail focalisé sur vos croyances personnelles est un facteur clé de la réussite et de la persévérance dans vos études. Voici quelques moyens de les identifier et de les améliorer :

- Réfléchissez de manière globale à vos objectifs scolaires et professionnels et interrogez-vous sur les bénéfices de vos cours sur le plan personnel (p. ex., acquérir de nouvelles connaissances, développer des méthodes de travail, accéder à un futur emploi, etc.)
- Gardez une attitude constructive en vous concentrant sur ce que vous avez appris et les méthodes que vous avez développées, plutôt que sur vos lacunes ou difficultés. Cela contribuera à votre sentiment de compétence.  
=> Le simple fait de remplacer le mot « échec » par « non encore atteint » vous permet de persévérer et de vous améliorer.

## Bonnes pratiques

### 1# LANCEZ-VOUS DES DÉFIS



Commencez chaque journée/nouvelle activité par un objectif spécifique et stimulant qui vous encourage à essayer de nouvelles façons de progresser.

### 2# FIXEZ DES OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Fixez des objectifs d'apprentissage avant chaque cours.

### 3# TRANSFORMEZ VOS VISIONS NÉGATIVES



Vision négative : « Je suis nul dans ce cours ».  
Vision positive : « J'ai les moyens de réussir dans ce cours ».

Sur une feuille de papier, dessinez deux colonnes : Mes croyances positives / Mes croyances négatives.

Dressez la liste de vos croyances en précisant leur niveau de fermeté : faibles, moyennes ou fortes. Choisissez ensuite dans votre liste une croyance négative forte et une croyance positive forte.

Si vous croyez être « nul » dans ce cours, dressez la liste de vos réalisations dans cette matière et observez le chemin parcouru depuis le début du cours.

La meilleure façon de s'améliorer est d'apprendre de ses erreurs. Pensez à préparer des questions qui serviront à établir un plan d'action pour améliorer votre performance.

### BONUS

Chaque fois que vous terminez un cours à distance :

- Pensez à un aspect du cours qui vous a plu.
- Pensez à quelque chose que vous avez appris.
- Pensez à un exercice où vous constatez une amélioration.



### Bon à savoir :

- Vos perceptions et vos attentes concernant vos études ne reflètent pas forcément la réalité à laquelle vous êtes confronté. Par exemple, certains cours plus théoriques ou fondamentaux peuvent vous sembler peu pertinents à côté de l'apprentissage de notions concrètes, et cette perception risque d'affecter votre motivation. Cependant, l'enseignement de ces sujets permet d'acquérir des connaissances et des qualités de base (rigueur, capacité d'analyse et de synthèse...), qui constituent les fondements de votre vie d'apprenant !

## RÉFLÉCHIR À VOS PROGRÈS

### MISSION : OPTIMISER VOTRE APPRENTISSAGE EN DÉTECTANT VOS POINTS FORTS ET VOS POINTS FAIBLES

#### Pourquoi ?

- Apprendre, c'est « acquérir une connaissance, une compréhension ou une compétence par l'étude, l'instruction ou l'expérience ». Il est question d'apprentissage si vous arrivez à répondre à une question à laquelle vous ne pouviez pas répondre auparavant.
- En examinant vos propres forces et faiblesses, vous pouvez adapter votre réflexion aux différentes tâches et ainsi faciliter l'apprentissage. En revanche, une évaluation inexacte de vos performances empêche de prendre des mesures correctives ou d'améliorer l'apprentissage.

#### ! Bonus !

La vérification de votre compréhension fait partie intégrante du processus d'apprentissage. N'attendez pas des difficultés pour faire vos devoirs ou une mauvaise note pour identifier les axes d'amélioration et les lacunes dans vos connaissances : il s'agit d'en être conscient bien plus tôt pour pouvoir y remédier rapidement. Vous retiendrez ainsi davantage de chaque cours, ce qui augmentera votre confiance et accélérera vos progrès. Il est très utile de disposer de plusieurs méthodes pour déterminer ce que vous avez retenu d'un cours.

#### Comment y parvenir ?

- Il existe de nombreuses façons de vérifier votre compréhension, consultez nos bonnes pratiques ci-dessous !

#### Bonnes pratiques

##### 1# PRÉPAREZ UN RÉSUMÉ



1. Trouvez l'essence et les idées principales du texte.
2. Distinguez entre détails majeurs et accessoires. Un résumé est une version abrégée du texte original. Focaliser votre attention sur les informations « indispensables ».
3. Supprimez les détails accessoires et les exemples mineurs. Condensez le texte, sans déformer les idées de l'auteur.

##### 2# METTEZ-VOUS A LA PLACE DU FORMATEUR

Essayez d'expliquer la matière dans vos propres mots, comme si vous animiez le cours. Vous pouvez réaliser cet exercice en groupe, avec un partenaire ou encore tout seul. En lisant le matériel à haute voix, vous remarquerez les idées qui manquent de clarté ou sur lesquelles vous avez besoin de plus d'informations. Cela vous aidera à retenir l'information. Lorsque vous expliquez la matière, utilisez des exemples et établissez des

4. Réorganisez les idées si nécessaire.

5. Gardez vos opinions pour vous : votre analyse du texte est importante, mais elle n'a pas sa place dans un résumé. Résumez votre cours en 5 mots (ni plus ni moins). Ensuite, résumez-le en 10 mots (ni plus, ni moins). Enfin, étendez votre résumé à 10 lignes. Pour finir, faites une comparaison entre votre proposition et vos résumés pour vérifier que vous n'avez rien oublié d'important.

liens entre les concepts. N'hésitez pas à consulter vos notes ; au contraire, c'est même encouragé ! Au début, il vous faudra peut-être vous appuyer sur vos notes pour expliquer la matière, mais vous finirez par pouvoir vous en passer.

### 3# RÉFLÉCHISSEZ AU COURS



### 2# TESTEZ-VOUS

Après le cours, prenez le temps d'y réfléchir et de noter ce que vous avez appris et ce qui vous a causé des difficultés.

Des tests vous aident à mieux vous souvenir de ce que vous avez appris, car le fait de retrouver des informations en mémoire améliore la rétention à long terme de ces informations. Vous pouvez vous tester en essayant de vous rappeler ce que vous étiez en train d'apprendre ou en l'expliquant à haute voix à vous-même ou à un partenaire/proche... Vous pouvez demander à vos amis de vous interroger. L'un des avantages de cette méthode est qu'elle vous permet de savoir immédiatement si vos réponses sont exactes ou non.

## Outils / Ressources pour vous aider :

- Outils de cartographie mentale
- Kahoot
- Travail en binôme



### Bon à savoir :

Des recherches ont montré que le cerveau est capable de produire de nouvelles cellules, un processus connu sous le nom de neurogenèse. Cependant, bon nombre de ces cellules finissent par mourir en l'absence d'un processus d'apprentissage appliqué. L'apprentissage permet de maintenir ces cellules en vie et de les intégrer dans les circuits cérébraux (Shors TJ, Anderson ML, Curlik DM 2nd, Nokia MS : [Use it or lose it: how neurogenesis keeps the brain fit for learning](#)).

## ÉVALUER VOTRE NIVEAU DE SATISFACTION OU DE DÉCEPTION

APRÈS LE COURS

**MISSION :** DÉTERMINER DANS QUELLE MESURE VOUS ÊTES SATISFAIT OU DÉÇU DU COURS QUE VOUS AVEZ SUIVI ET DE VOS ACQUIS D'APPRENTISSAGE PERSONNELS

### Pourquoi ?

- Un haut niveau de satisfaction de la part des élèves permet un apprentissage plus riche et une meilleure préparation pour leur futur métier. Lorsque vous êtes satisfait de la quantité et de la nature de ce que vous avez appris, vous continuez d'apprendre de manière plus approfondie et manifestez une vraie motivation pour travailler plus dur à la poursuite de vos objectifs.
- Un niveau de satisfaction plus élevé contribuera certainement à de meilleurs résultats.



### Bonus !

Des chercheurs de l'Université de Harvard ont découvert une corrélation positive entre le bonheur, la motivation et la réussite scolaire (→ **Because-im-happy**).

### Comment faire ?

Vous pouvez évaluer votre satisfaction à l'égard d'un cours **par le biais d'un questionnaire**. Il existe de nombreuses questions potentielles que vous pouvez vous poser, il convient de choisir celles qui sont les plus pertinentes pour vous :

#### Tout d'abord, des questions concernant le cours :

- Le contenu du cours a-t-il répondu à vos attentes ?
- Le cours était-il conforme aux objectifs d'apprentissage ?
- L'instructeur était-il accessible par e-mail ou messagerie ?
- Évaluez votre plaisir à suivre le cours.
- Évaluez la charge de travail du cours.
- Évaluez la pertinence des devoirs, des interrogations et des examens.
- La nature des échanges était-elle adaptée au contenu ?
- Si vous avez effectué des travaux de groupe, avez-vous apprécié de travailler avec votre groupe ?
- Avez-vous rencontré des problèmes techniques pendant le cours ?

#### Ensuite, des questions concernant votre apprentissage :

- Évaluez votre compréhension de la structure du cours.
- Évaluez votre niveau de confiance pour enrichir les connaissances ou les compétences présentées.
- Évaluez votre degré de confiance dans vos connaissances sur le sujet.
- L'une quelconque des activités vous a-t-elle aidé à mieux comprendre le sujet ?

- Les études de cas et les scénarios vous ont-ils aidé à mieux comprendre le contenu ?
- La durée du cours et du travail associé était-elle appropriée ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

## Bonnes pratiques

⇒ **Comment aborder les problèmes liés à votre cours :**

### 1# IDENTIFIEZ LES ASPECTS QUI NE VOUS PLAISENT PAS ■●▲

Tout d'abord, essayez de déterminer ce que vous n'aimez pas dans votre cours actuel. Peut-être que la charge de travail vous a surpris. Peut-être vous sentez-vous simplement un peu seul dans vos cours ou TD. Si le problème est lié au contenu du cours lui-même, essayez de vous rappeler votre motivation initiale pour suivre cette formation.

Voyez-vous encore votre avenir professionnel dans ce domaine ? Si vous pouvez répondre « oui » à cette question, cherchez à savoir ce que vous pouvez faire pour rendre votre cours actuel plus attrayant.

### 2# PARLEZ-EN À VOTRE INSTRUCTEUR

Parlez à vos instructeurs pour savoir s'il existe d'autres modules qui pourraient vous convenir mieux ou s'ils sont en mesure de proposer des solutions alternatives que vous n'avez pas encore envisagées. Parlez à d'autres élèves de votre cours pour avoir leur vision de votre situation.

⇒ **Comment résoudre les problèmes liés à votre apprentissage :**

### 1# RESTEZ AMBITIEUX ■●▲

Ne vous laissez pas abattre par un sentiment de déception. Mobilisez votre courage, votre force et votre capacité à rebondir après une déconvenue, et utilisez ces précieux atouts pour vous orienter vers le métier ou domaine que vous souhaitez intégrer.

« Ne me jugez pas par mon succès, jugez-moi par combien de fois je suis tombé et je me suis relevé ». – Nelson Mandela.

### 2# FAITES LE POINT SUR VOS OPTIONS

Si vos résultats sont décevants, il peut être utile de vous asseoir et de répertorier toutes les options qui s'offrent à vous - parler à vos coordinateurs pédagogiques, repasser les examens, choisir un autre cours, une formation supplémentaire, répéter le cours, etc. Poser l'ensemble des options par écrit afin de les avoir sous les yeux et de pouvoir définir un projet pour la suite. Vous constaterez peut-être que vous avez de nombreuses options et que la voie à suivre commence à se dessiner.

### 3# TOUT ÉVÉNEMENT EST SOURCE D'APPRENTISSAGE



Essayez de considérer la situation comme source d'apprentissage qui peut vous aider à grandir et à élargir votre champ d'expérience de la vie. Avez-vous déjà vu un bébé s'énerver en essayant d'apprendre à marcher ? Bien sûr que non : il se contente de glousser et de se relever avec un sourire pour faire le prochain pas.

Posez-vous ces questions :

- Qu'est-ce que je peux apprendre de cela ?
- Que pourrais-je faire différemment la prochaine fois ?
- Dois-je prendre des mesures proactives maintenant pour éviter que cela ne se reproduise ?

Notez les réponses et essayez d'agir en fonction de ce que vous avez appris, mais faites-le avec joie. Canalisez le bébé en vous - avant, vous saviez exactement comment tomber et vous relever.



#### **Bon à savoir :**

La déception fait partie de la vie : ce qui compte, c'est la façon dont on la gère. Certaines personnes essaient de prévenir la déception par des attentes excessivement modestes, tandis que d'autres définissent des objectifs inaccessibles pour rendre l'échec inéluctable et donc moins douloureux. L'on peut apprendre à réagir sainement à une déception en adoptant une démarche qui consiste à essayer de comprendre ce qui s'est passé, à vérifier si nos attentes étaient raisonnables, à réévaluer nos perceptions et notre comportement, et à chercher des solutions positives et tournées vers l'avenir plutôt que de ressasser le passé.