

La motivation scolaire des jeunes : un défi à relever!

9e Colloque sur l'APPROCHE ORIENTANTE

24, 25 et 26 mars 2010

Textes complémentaires

Différentes façons d'apprendre

Éléments de base

1. Identifier précisément ce que j'ai à apprendre.
2. Vérifier ce que je sais.
3. Identifier les difficultés de ce qu'il y a à apprendre.
4. Demander des explications.

Visuel

5. Recopier, réécrire.
6. Utiliser des « surligneurs » de couleur pour faire ressortir les points essentiels.
7. Trouver les ressemblances (pizzicato ressemble à pizza).
8. Classifier, classer, associer, faire des associations d'idées.
9. Faire un résumé en structurant les éléments essentiels.
10. Synthétiser le contenu de l'apprentissage grâce à des tableaux, des schémas, des dessins, des organigrammes.
11. Lire et relire la matière.
12. Retenir les acronymes (la première lettre des mots à mémoriser).
13. Prendre des notes.

Auditif

14. Écouter attentivement.
15. Enregistrer ce que l'on veut retenir et réécouter.
16. Répéter à haute voix, réciter.
17. Expliquer, enseigner à quelqu'un.
18. Demander à quelqu'un de nous poser des questions.
19. Faire des rimes.
20. Créer une chanson comportant les éléments à mémoriser.
21. Choisir un lieu d'étude paisible.

Kinesthésique, tactile

22. Observer, imiter.
23. Expérimenter, explorer.
24. Faire des exercices d'entraînement, répéter.
25. Trouver des exemples pris dans le quotidien ou le vécu afin d'illustrer la matière.
26. Raconter une histoire faisant partie de votre vécu et de votre quotidien à rattacher au contenu, au thème du cours.

27. Joindre des gestes aux apprentissages (ex : mimer).
28. Visualiser : se faire des images dans sa tête.
29. Créer des découpages, des puzzles en lien avec les apprentissages.
30. Dessiner, illustrer.
31. Utiliser des objets (ex. un toutou ou un miroir à qui ont récité et explique).

Séquentiel

32. Travailler dans un milieu ordonné.
33. Travailler par étapes, utiliser un agenda.
34. Établir des routines, des rituels.
35. Se donner des défis, se fixer des échéances, des étapes, dates précises.

Simultané

36. Alternner les matières.
37. Revenir plus tard quand c'est trop difficile.
38. Commencer par le plus facile et terminer par le plus difficile (ou l'inverse).

Autres

39. Établir mes priorités.
40. Identifier les obstacles qui nuisent à mon apprentissage (ex. distractions) et trouver des moyens pour éviter ces obstacles (ex. savoir dire non).
41. Se faire un exercice de questions-réponses, se faire un examen.
42. Travailler en équipe.
43. Travailler seul.
44. Utiliser l'humour.
45. Développer son attention, sa concentration et sa mémoire.
46. Choisir un environnement propice à l'apprentissage.
47. Écouter de la musique.
48. Développer de l'intérêt pour la matière.
49. Avoir une attitude positive, se donner le droit à l'erreur.
50. Déstresser, se détendre, avoir suffisamment de sommeil.
51. Bien s'alimenter et bien s'hydrater.
52. Associer plaisir et apprentissage.

Différentes styles d'apprentissage

Jeu d'association en petites équipes

- Remettre aux équipes un tableau et les phrases correspondantes découpées.

- Montrer aux participants comment compléter leur tableau en donnant un exemple.
Sur la première ligne, il y a « Regarde la télévision » sous la colonne Visuel.
Demander aux participants de trouver les papiers qui ont le mot « télévision » (« Écoute la télévision » et « Fait autre chose + télévision »). Puis classer les deux réponses dans la bonne colonne.

- Corriger à l'aide des réponses au jeu d'association.

- Demander aux participants de répondre aux questions suivantes :
 - Avez-vous découvert votre style d'apprentissage?
 - Ce jeu est-il plus facile pour le visuel, l'auditif ou le kinesthésique?Réponse : kinesthésique mais aussi le visuel.

Différents styles d'apprentissage

Visuel	Auditif	Kinesthésique
Regarde la télévision		
	Mémoire auditive	
		Se souvient de ce qui a été fait
Réussite personnelle		
	Écoute	
		Apprend en essayant
Concentration profonde de courte durée		
	Oublie le temps	

Réponses à découper

	Écoute la télévision	Fait autre chose + télévision
Mémoire visuelle		Mémoire sensuelle
Se souvient des figures	Se souvient des noms	
	Réussite collective	Réussite moins importante
Regarde		Ressent, essaie
Apprend par imitation	Apprend par explication	
	Concentration profonde de longue durée	Concentration intense selon l'intérêt
À temps		A tout son temps

Différents styles d'apprentissage

Visuel	Auditif	Kinesthésique
Regarde la télévision	Écoute la télévision	Fait autre chose + télévision
Mémoire visuelle	Mémoire auditive	Mémoire sensuelle
Se souvient des figures	Se souvient des noms	Se souvient de ce qui a été fait
Réussite personnelle	Réussite collective	Réussite moins importante
Regarde	Écoute	Ressent, essaie
Apprend par imitation	Apprend par explication	Apprend en essayant
Concentration profonde de courte durée	Concentration profonde de longue durée	Concentration intense selon l'intérêt
À temps	Oublie le temps	A tout son temps

Mon cher Grignote c'est à ton tour...

Sujet traité :

Problématique entourant l'atteinte des objectifs.

Situations désirées :

Prendre conscience que le bulletin descriptif mesure mieux l'atteinte des objectifs terminaux de chaque matière.

Réaliser que, si l'on utilise le bulletin sommatif, les premières évaluations de la session doivent être considérées comme des exercices et ne doivent pas être totalisées dans la note finale de fin d'étape.

À quinze ans, Grignote, de son surnom, n'était pas tellement porté sur l'école. Ça ne voulait pas dire qu'il détestait apprendre... Mais, entre l'école et l'atelier de son grand-père, Grignote n'avait aucune hésitation. Il aimait mieux apprendre avec son grand-père.

Le grand-père de Grignote n'était pas un prof, mais il aime son métier d'ébéniste... comme un prof aime le sien. Il aimait voir ses petits-fils apprendre ... comme un prof aime voir ses élèves apprendre. Il se sentait bien dans son atelier quand ses petits-fils venaient travailler avec lui. De plus, il aimait beaucoup chanter en travaillant et il avait un faible pour Gilles Vigneault.

Un beau jour, Grignote fit irruption dans la boutique de son grand-père. Le vieil homme tournait alors une patte de table. Vous savez, c'est une vraie merveille de voir un ébéniste travailler sur un tour à bois. La pièce de bois brute et informe se met à tourner de plus en plus vite et, quand l'artisan sort le ciseau à bois, des milliers de petites éclisses entrent dans une folle danse...

Grignote était béat d'admiration. Quand le tour s'arrêta quelques minutes plus tard, la pièce de bois rude s'était métamorphosée en une jolie patte de table, bien polie, bien galbée... De toute beauté!

- C'est bien beau, grand-papa! s'ébahit notre ami Grignote. J'aimerais ça essayer... Est-ce... possible?

- Bien sûr mon homme. Je vais te donner quelques conseils de sécurité et puis, après ça, tu pourras essayer.

Et voilà notre Grignote au travail... Maladroit, le jeune garçon fit cependant une fausse manœuvre dès le départ. Si bien que la patte cassa immédiatement. Imaginez la déception! Il avait encore échoué. Mais le grand-père, qui avait supervisé la manœuvre avait détecté la maladresse. Quelques ajustements, quelques encouragements, une nouvelle pièce de bois... et revoilà notre ébéniste en herbe au travail.

Quand le tour s'immobilisa, cette fois-là, on était à des kilomètres de la patte de table de l'ancêtre, bien sûr, mais c'était beaucoup mieux que la première fois. Et, c'est là-dessus que le grand-père insista pour que Grignote retourne au tour. L'homme d'expérience savait, lui, que son jeune protégé était sur le point de réussir.

Il lui donna donc une pièce de bois digne de l'événement. De nouveau, le tour s'activa dans un tourbillon d'éclisses qui papillonnèrent dans toutes les directions. Quand Grignote poussa l'interrupteur, il lui sembla que la pièce de bois ne s'immobiliserait jamais. Les yeux de Grignote étaient rivés sur le tour. Ceux du grand-père étaient fixés sur ceux de Grignote.

La patte était parfaite. Un chef-d'œuvre. Le grand-père était si fier qu'il entonna d'une voix forte sa chanson favorite. Il la transformait selon les circonstances : « Mon cher Grignote, c'est à mon tour de dire BRAVO pour ton succès! »

Mais Grignote, lui, était bien triste.

- Tu vois, grand-papa, murmura-il, j'ai encore échoué aujourd'hui. La première patte, ça a été un gros zéro. La deuxième, ça valait à peine quarante pour cent. Alors, même si tu me donnes cent pour cent pour cent pour celle-ci, ça ne me donnera que quarante-sept pour cent de moyenne...

- Mais voyons Grignote, s'étonna le grand-père. Tu vois bien que tu es maintenant capable de travailler sur un bout à bois!

- Tu ne comprends pas, grand-papa... Tu n'es pas allé à l'école assez longtemps.

En regardant Grignote quitter tristement l'atelier, le vieil homme, la larme à l'œil, essaya de comprendre quel diable avait bien pu convaincre Grignote de son échec...

Questions Suggérées :

Êtes-vous d'accord avec Grignote? Pourquoi?

Dufour, Michel (2005). Mon cher Grignote, c'est à ton tour. *Allégories II, Croissance et harmonie* (pp.230-232). Chicoutimi : Les éditions JCL inc.

La motivation

J'avais un rêve de gamin qui ne m'a jamais quitté : courir plus vite que Carl Lewis, être le meilleur dans ma discipline. J'ai eu la chance de croiser le chemin d'un entraîneur passionné, Daniel St-Hilaire, qui croyait à la puissance du cerveau, à la force de l'imagerie mentale.

Avec lui, je ne faisais pas que dire que je voulais être comme Carl Lewis. **J'y croyais vraiment.** Dès le début de notre association, il m'a initié à la sophrologie, m'a offert des livres qui traitent de motivation, qui expliquent comment ne pas rester sur un échec.

Avec lui, j'ai appris à **ne pas avoir peur de formuler mon rêve, mes objectifs.** Je disais ouvertement que je voulais être le meilleur au monde. Les gens riaient de moi, me disaient que je fabulais, mais cela ne faisait que renforcer ma conviction et me poussait à travailler encore plus fort. Même si nos chemins se sont séparés, Daniel St-Hilaire m'a laissé un vrai héritage, des choses qui me servent encore au quotidien et que je partage avec les autres lors des conférences que je donne.

J'ai appris très vite à **mettre sur papier mes objectifs à court, moyen et long terme.** Pour le court terme, j'écrivais simplement comment je comptais me rendre du point A au point B. J'ai toujours appliqué cette façon de faire. C'est important d'avoir des objectifs à court terme, sinon la performance envisagée paraît être une montagne. **Avec des objectifs à court terme, chaque fois qu'on les atteint, on passe à l'étape suivante et ainsi de suite pour atteindre le but ultime.**

Il ne faut pas dire « Je pense, je crois, je vais essayer », mais plutôt : « C'est ça que je veux. » et trouver les façons d'y arriver. Mais il faut être conscient que pour passer du point A au point B, l'objectif à court terme, ne se fait pas du jour au lendemain. La première année où je me suis consacré au sprint sérieusement, j'ai réalisé 10,14 s.

L'objectif suivant était de descendre sous les 10 secondes et d'être parmi les meilleurs. Ça m'a pris six ans avant de pouvoir passer à l'autre étape, soit courir en 9,8 s ou même 9,7 s et devenir champion du monde. Dès que j'ai couru en 9,9 s, je suis passé à cette autre étape. C'est comme ça qu'on réussit à atteindre sa cible. Si j'avais voulu aller directement de 10,6 s à 9,8 s, je me serais découragé ou bien j'aurais opté pour des raccourcis pas très heureux.

Il ne faut pas non plus se laisser décourager par les autres. Si j'avais suivi les conseils qu'on m'a donnés après les Championnats du monde de Rome en 1987, j'aurais tout abandonné à ce moment-là. « Tu perds ton temps. Tu vas aux Championnats du monde et tu fais trois essais. Tu es un perdant, fais autre chose. » Il y avait un an et demi que je pratiquais l'athlétisme, et j'étais simplement heureux de faire partie de l'équipe canadienne, de me mesurer aux meilleurs et de voir mon idole de près. J'avais atteint mon objectif; les réactions des autres importaient peu.

Dans mes conférences, j'insiste sur **l'importance d'identifier son rêve et de définir ses objectifs.** Je demande à certains participants de le faire. Très souvent, les réponses sont vagues, imprécises. Je fais le même exercice avec des jeunes qui font du sport : « Quel est votre objectif pour la prochaine compétition ? » J'obtiens des réponses hésitantes du genre « Je veux bien

performer » ou « Je veux bien faire ». J'insiste : « Tu veux gagner ? Faire la finale ? Être parmi les trois meilleurs ? Les dix meilleurs ? »

Cela les aide à prendre conscience qu'**il faut déterminer précisément une cible pour être en mesure de l'atteindre**. Je leur fais aussi comprendre qu'il n'est pas nécessaire de se comparer aux autres ou de comparer ses objectifs à ceux des autres. Avec une médaille d'argent en 9,84 s aux Championnats du monde de Séville, j'étais peut-être bien plus heureux que le champion parce que je venais de réaliser mon rêve de courir plus vite que Carl Lewis.

Je les amène aussi à **prendre conscience des difficultés et des sacrifices**. Je leur raconte les entraînements difficiles, l'éloignement de la famille, les blessures, les doutes, les critiques. Je leur raconte le début de chaque saison. Tu reviens de ton mois de congé, tu n'es plus aussi en forme, et c'est là que l'entraînement est le plus intense. Il faut se faire violence, se rappeler pourquoi on fait tout cela, se dire qu'on ne souffre pas pour rien.

J'insiste aussi sur l'importance de **relativiser les choses**. Souvent, après une contre-performance, je vais manger avec des amis et je ne songe plus qu'au plaisir. Les gens me regardent bizarrement : « Tu viens de subir une défaite et tu t'amuses ? Ça ne te dérange pas ? » Bien sûr que cela me dérange, mais je passe rapidement en mode analyse et recherche de solution. Qu'est-ce qui n'a pas bien été ? Pourquoi ai-je mal couru ? Je vais travailler sur tel aspect ou tel autre et, la prochaine fois, on passe à une autre étape.

Il faut aussi savoir faire face à l'adversité, tirer profit de la frustration qui est, à mon sens, un signe positif. C'est un message de notre cerveau nous indiquant que **nous sommes capables d'atteindre cet objectif, mais que c'est peut-être la manière d'y arriver qu'il faut revoir**. Je dis aux gens : « Vous essayez et ça ne marche pas. Alors, il faut revoir les techniques, la façon de procéder, et parfois il faut prendre des risques. »

Je fais le parallèle avec ma carrière. Après Séoul, je sentais qu'il m'était impossible de continuer à progresser en restant au Québec. J'ai pris la décision difficile de partir en Italie. Je ne parlais pas la langue et ne connaissais personne. C'était un sacrifice énorme, mais il fut payant puisque j'ai beaucoup progressé cette année-là. Après Atlanta, j'étais frustré. Rien ne fonctionnait. J'ai pris le risque d'aller au Texas, de changer d'environnement. Je ne savais pas à quoi m'attendre. J'étais à peine arrivé que mon nouvel entraîneur me disait que je courais mal et que je devais changer ma technique. Il y avait dix ans que je courais d'une certaine façon et du jour au lendemain on me contraignait à changer radicalement. Et cela a donné les résultats que l'on sait.

C'était un risque à prendre. L'objectif était toujours le même, mais il fallait tenter quelque chose de nouveau pour débloquer la situation et avancer de nouveau.

On me pose souvent les mêmes questions : pourquoi s'entraîner plusieurs heures par jour ? Pourquoi un tel acharnement et une telle intensité ? Comment fais-tu pour ne pas abandonner ?

La réponse est simple. C'est pour **vivre mon rêve**.

Khalil, Saïd (2009). La motivation. *Bruny Surin, le lion tranquille* (pp.199-202). Montréal : Libre Expression.