

Le pouvoir de s'améliorer

Le cas de Julie

Julie, qui avait une moyenne de 62 % en français, se fixe comme objectif d'augmenter sa moyenne de 10 % pour son prochain bulletin. Elle réussit bien son premier examen, ce qui augmente sa moyenne de trois points. Julie est très satisfaite d'elle-même et demeure convaincue qu'elle atteindra son objectif.

1. Selon toi, quelles sont les pensées qui ont amené Julie à être satisfaite d'elle-même?
Nomme deux pensées.

2. Quelles actions, selon toi, Julie a-t-elle posées pour obtenir un tel succès?
Nomme deux actions.

Le pouvoir de s'améliorer

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES POUR L'ENSEIGNANT-RESSOURCE

Exemples de réponses qui peuvent être données par l'élève

1. Selon toi, quelles sont les pensées qui ont amené Julie à être satisfaite d'elle-même?

Exemples de réponses possibles : Elle voit l'augmentation de ses notes de 62 % à 65 %. Elle constate qu'elle est capable d'augmenter sa moyenne. Elle constate que ça a valu la peine de travailler et que ça donne de bons résultats lorsqu'elle se concentre. Elle constate que sa méthode pour étudier a donné des résultats positifs.

2. Quelles actions, selon toi, Julie a-t-elle posées pour obtenir un tel succès?

Exemples de réponses possibles : Elle s'était donné un but réaliste pour s'améliorer. Elle a eu une bonne méthode d'étude avant l'examen. Elle a revu sa matière la veille de l'examen. Elle s'était également fait un tableau synthèse des éléments à retenir. La veille de l'examen, elle a demandé à son frère ou à ses parents de l'écouter répéter la matière requise pour l'examen. Pendant l'examen : (1) elle a bien lu les consignes; (2) elle a pris de grandes respirations et expirations afin de se calmer; (3) elle a relu ses réponses.