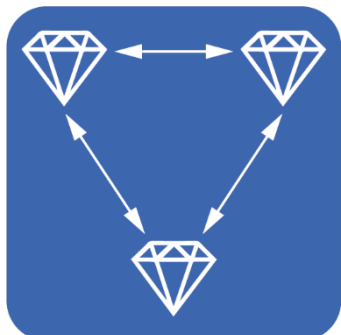




## Fiche technique pour les mentors



### 4. MON DIAMANT D'APPRENTISSAGE

Titre de l'activité	Mon diamant d'apprentissage
Dimensions L2L	<p><b>Connaissance de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qu'est-ce que je peux faire ?</li> <li>- En quoi ai-je besoin de m'améliorer ?</li> </ul> <p><b>Initiative et appropriation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre mes limites et mes possibilités d'apprentissage</li> <li>- Prendre la responsabilité de mon propre apprentissage</li> <li>- Trouver des questions de conduite et des analogies</li> </ul> <p><b>Engagement et gestion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre mes stratégies d'apprentissage et comment elles affectent mon apprentissage</li> <li>- Sélectionner et rechercher les ressources disponibles pour moi</li> </ul> <p><b>Surveillance et adaptation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comment mon approche a-t-elle changé ce que j'ai fait ?</li> <li>- Adapter ce que je fais pour l'apprentissage futur</li> </ul>
Résumé de l'activité	Comprenez le lien entre les pensées et le comportement, afin de comprendre quand vos pensées vous éloignent de l'apprentissage. Cette activité vous aide à identifier et à





	illustrer l'interaction entre vos pensées et vos actions, ainsi qu'à analyser les sentiments et les émotions qui affectent votre comportement.
--	--

## Outil d'activité

### Le diamant de l'apprentissage

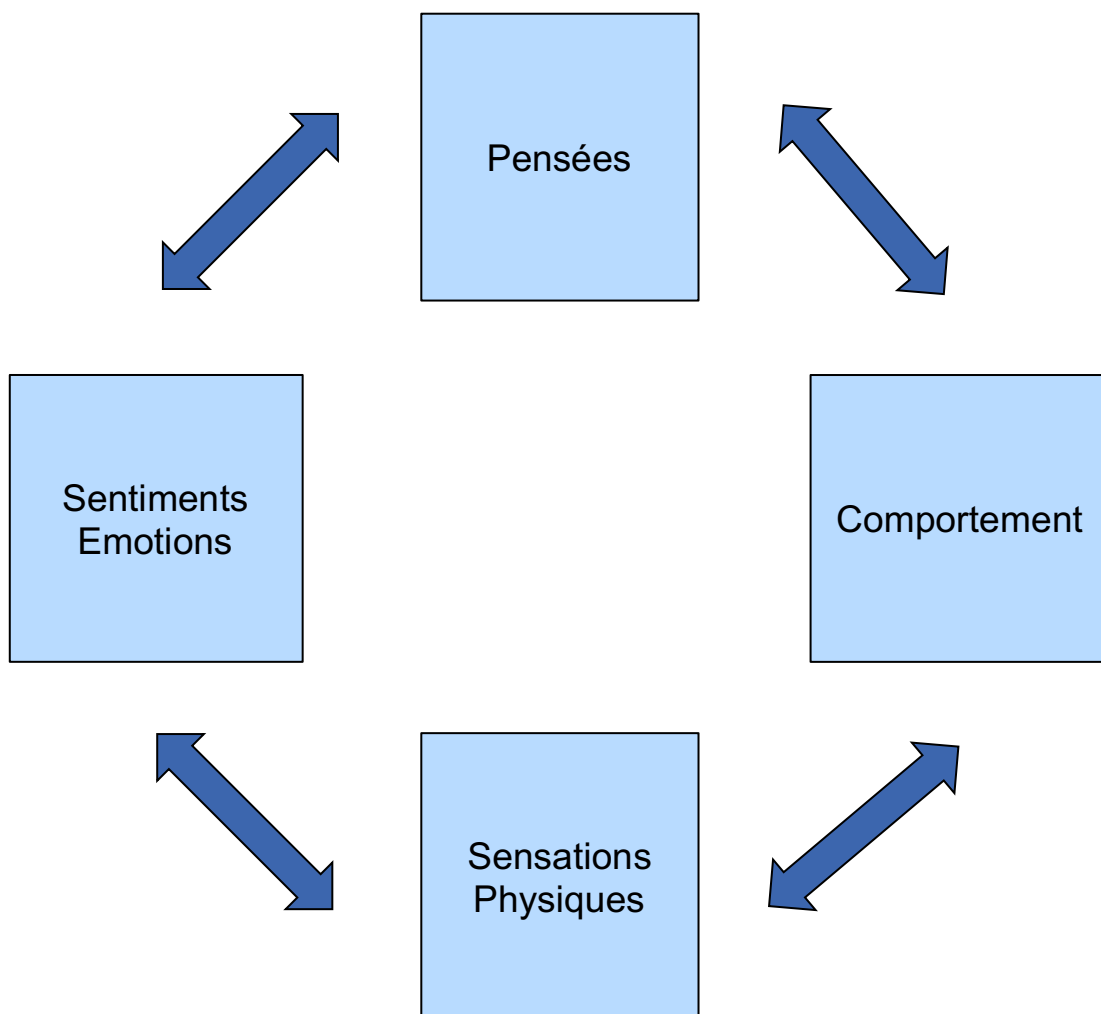
Apprenez à transformer les expériences négatives en expériences positives et à grandir à partir du positif !

Comprenez le lien entre les pensées et le comportement, afin de comprendre quand vos pensées vous éloignent de l'apprentissage. Cette activité vous aide à identifier et à illustrer l'interaction entre vos pensées et vos actions, ainsi qu'à analyser les sentiments et les émotions qui affectent votre comportement d'apprentissage. Vous pouvez soit imprimer la fiche d'activité, soit dessiner un schéma similaire sur une feuille de papier/carnet.

**Situation d'apprentissage :** (positive ou négative)

---





**Le positif :**

Pensez à une situation où vous avez eu une expérience d'apprentissage réussie. Donnez un titre à cette situation d'apprentissage et écrivez-le sur votre feuille.

Suivez maintenant ces étapes :

1. Remplir Le Diamant (situations positives/négatives)
  - Quelle était la situation d'apprentissage ? ( c'est-à- dire la leçon sur les verbes irréguliers )
  - Qu'est-ce qui t'est passé par la tête ? (Pensées)
  - Qu'avez-vous ressenti ? (Sentiments / émotions)
  - Quelle a été votre réaction de sensation physique ? (Sensations)
  - Comment cela vous a-t-il fait agir ? (Comportement)

Répétez cette activité autant de fois que vous le pouvez. Essayez d'avoir au moins 3 ou 4 exemples avec lesquels travailler. Une fois que vous avez fait cela, étudiez les diagrammes et trouvez des mots pour décrire toutes vos pensées positives sur vous et votre apprentissage. Écrivez-les sur une feuille de papier.





## Activité de stratégie de mentorat UPSIM

*Exemple : J'ai vraiment aimé apprendre en parlant avec d'autres personnes. J'aime poser des questions et être curieux. J'aime écouter les autres lorsqu'ils parlent, les répéter ou les copier et obtenir des commentaires directs sur ma prononciation.*

Utilisez maintenant ces pensées positives pour décrire vos croyances fondamentales. Comment vous voyez-vous en tant qu'apprenant ?

*Exemple : Je suis bon en prononciation. Je suis doué pour établir des liens avec de nouvelles personnes. Je suis capable de réaliser n'importe quoi si je planifie à l'avance et que je me décide à le faire. Je peux demander de l'aide aux gens quand j'en ai besoin. Ce n'est pas grave de ne pas être un expert dès le début, le processus d'apprentissage est amusant et stimulant.*

### **Le négatif :**

Remplissez maintenant le losange en utilisant des exemples de situations d'apprentissage négatives. Pensez à une situation où vous avez eu l'expérience d'un échec ou n'avez pas réalisé ce que vous vouliez.

- Quelle était la situation ? (ie j'ai fait une présentation devant la classe et j'ai été corrigé par le professeur)
- Qu'est-ce qui t'est passé par la tête ? (Les pensées)
- Qu'avez-vous ressenti ? (Sentiments/émotions)
- Quelle a été votre réaction de sensation physique ? (Sensations)
- Comment cela vous a-t-il fait agir ? (Comportement)

Lorsque vous avez rempli le Diamant plusieurs fois avec quelques situations d'apprentissage négatives différentes, écrivez ici toutes vos pensées négatives à propos de vous et de votre apprentissage :

*Exemple : Je déteste vraiment mémoriser les règles de grammaire. Je n'aime pas me sentir stupide. La grammaire est ennuyeuse. C'est impossible de se concentrer quand je dois aussi trouver du temps pour m'occuper de mes enfants/aller chercher à la garderie, etc. Je suis vraiment fatigué après le travail, et la dernière chose que je veux, c'est étudier.*

Utilisez maintenant ces pensées négatives pour décrire vos croyances fondamentales sur vous-même.

*Exemple : Je suis mauvais pour mémoriser la grammaire. Je suis mauvais pour organiser les mots et voir les structures. Si je ne peux pas me débarrasser de mon accent, je ne peux pas parler couramment. Je suis trop vieux pour apprendre une nouvelle langue.*

La façon dont nous percevons une situation donnée détermine la façon dont nous nous sentons. Si nous changeons notre façon de penser, les sentiments changeront également. Notre façon de penser détermine notre comportement. Si vous changez votre façon de penser, alors vous pouvez changer votre comportement. Parfois, nous exagérons l'importance d'une situation qui crée des conséquences négatives et nous empêche d'agir en conséquence.





## Activité de stratégie de mentorat UPSIM

### 1. Contester mes pensées négatives

- Existe-t-il des preuves contraires à mes pensées ? Donnez des exemples où ce n'était pas le cas ?
- Si je demande à un ami ou à d'autres personnes qui me connaissent, seraient-ils d'accord sur mes pensées et mes croyances ?
- Quels conseils donnerais-je aux autres dans la même situation ?
- Cela aura-t-il de l'importance dans un an ?
- Que pensez-vous maintenant après avoir répondu à une ou plusieurs de ces questions ?
- Qu'est-ce que cela vous fait de penser de cette manière différente et comment cela vous dynamise-t-il ?

### 2. Sur la base du diamant des situations d'apprentissage positives, examinez les conséquences en fonction du scénario que vous avez présenté dans le diamant.

Remplissez le tableau ci-dessous en vous basant sur l'un des événements positifs que vous avez décrits, quelles en ont été les conséquences pour vous ou votre entourage et quelles ont été les pensées qui auraient pu en découler ?

	Situation d'apprentissage positive
Conséquences : que s'est-il passé en conséquence, soit pour vous, soit pour votre entourage ?	
Croyance intime : qu'est-ce que je me dis pour garder un état d'esprit positif et me motiver quand je me bats et que je trouve ça difficile ?	

