

# LA COCOTTE DE LA PERSÉVÉRANCE

## NOTICE D'UTILISATION

### Eclairage théorique

#### La persévérance, c'est quoi ?

Persévérer c'est **continuer** de faire ce que l'on a entrepris initialement. C'est **poursuivre une action ou un comportement, malgré les difficultés**, parce que nous sommes **motivés** à atteindre un objectif.

La **motivation est au cœur de tout apprentissage** : c'est une force qui nous met en action. Une personne motivée dispose en général d'une plus grande créativité, flexibilité cognitive, estime de soi et confiance en soi. Elle ressent et vit aussi davantage d'émotions et de relations agréables.

La motivation sera plus durable si l'activité est réalisée pour nous-même, pour le plaisir ou l'intérêt qu'elle représente : on parle de **motivation intrinsèque** (Deci & Ryan, 2000).

Pour tendre vers cette **motivation autodéterminée**, il convient de prendre en compte et de satisfaire les 3 besoins fondamentaux : le **besoin d'autonomie, de compétence et d'appartenance sociale** (Laguardia & Ryan, 2000).

La motivation est aussi très liée à cette capacité à se fixer des bons objectifs (*voir nos outils : [PRÊT et marelle de la motivation](#)*). Une fois cet objectif fixé, encore faut-il se donner les moyens de réussir à l'atteindre et de persévérer, surtout si des obstacles et difficultés surgissent. Cet outil propose différentes pistes à explorer pour persévérer vers l'atteinte de cet objectif.

**Les 8 faces de la cocotte de la persévérance** : sur chacune des faces de la cocotte figure un élément sur lequel on peut réfléchir pour nous aider à persévérer vers l'atteinte de notre objectif :

1. **Se rappeler pourquoi on veut atteindre cet objectif** : Il s'agit de revenir au sens de son objectif, pourquoi il est important pour nous, notre scolarité, notre avenir... ?
2. **Utiliser ses compétences émotionnelles** : Comment gérer ses émotions jusqu'à la réalisation de cet objectif ? Comment gérer son stress ? Comment se ressourcer ?
3. **Identifier ses alliés** : Quelles sont les personnes qui peuvent nous accompagner, nous conseiller, nous encourager ? Comment leur demander de l'aide ?
4. **Mesurer ses progrès et avancées** : Comment mesurer nos progrès, nos petites réussites, nos avancées, nos efforts, nos stratégies...?
5. **S'appuyer sur ses forces de caractère** : Quelles sont les forces qui vont nous aider à atteindre notre objectif : notre créativité, notre bravoure, notre capacité à maîtriser nos émotions, etc.
6. **S'appuyer sur ses compétences** : Quelles sont les choses que nous maîtrisons et qui pourraient nous aider à atteindre notre objectif : capacité d'organisation, esprit d'équipe, adaptabilité, etc.
7. **Célébrer chaque petit pas franchi** : Comment, quand et avec qui fêter nos petites réussites et avancées ?
8. **Se récompenser** : Visualiser la réussite, penser aux émotions agréables engendrées par cette réussite, à ce qu'on pourra s'offrir à l'occasion de cette réussite, etc.

# LA COCOTTE DE LA PERSÉVÉRANCE

## NOTICE D'UTILISATION

### Objectif

L'objectif de cet outil est de **rester motivé et de persévérer dans l'atteinte de son objectif**, en prenant du recul et en s'appuyant sur des leviers, des ressources, des personnes soutenantes...

#### Voici un exemple d'utilisation de cet outil :

**Mon objectif** : réciter une poésie en classe

**Se rappeler pourquoi je veux atteindre cet objectif** : pour être fier de moi et réussir sans stress

**Utiliser ses compétences émotionnelles** : je gère mon stress en faisant avant un exercice de respiration juste avant la récitation, avec l'accord du professeur

**Identifier ses alliés** : mon grand frère m'aide à l'apprendre et me donne ses techniques anti-stress

**Mesurer ses progrès et avancées** : j'ai appris plus de la moitié, j'arrive à respirer et à poser ma voix

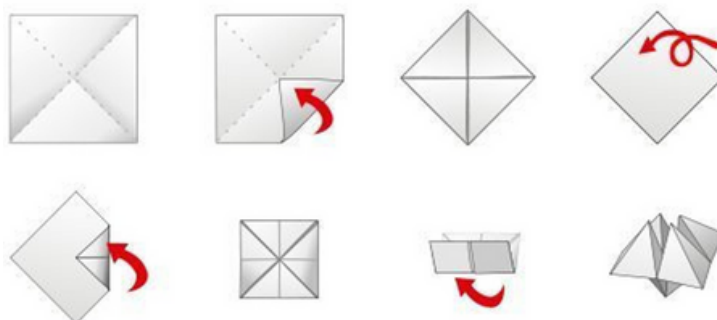
**S'appuyer sur ses forces de caractère** : je suis créative, je peux trouver des moyens de rendre ma récitation vivante, ou de retenir des mots difficiles pour ne pas stresser

**S'appuyer sur ses compétences** : je suis organisé, je vais chaque jour réviser une partie pour avoir le temps de la connaître sur le bout des doigts

**Célébrer chaque petits pas franchi** : j'ai réussi à la réciter en entier à ma grand-mère sans stress

**Se récompenser** : je m'applaudis fièrement après avoir récité sans hésitation, ni erreur. Je m'offre une petite récré en faisant autre chose

### Utilisation de l'outil



Source : apprendre-reviser-memoriser.fr

#### Jouer seul ou à plusieurs

L'un des joueurs tient la cocotte dans les mains et demande à l'autre de dire un nombre entre 1 et 10. Il ouvre et ferme la cocotte autant de fois que nécessaire pour tomber sur le nombre indiqué. Ensuite, il demande à l'autre joueur de choisir l'une des 4 faces qui s'offrent à lui et lui demande de répondre aux questions afférentes.