

LA COCOTTE DE LA PERSÉVÉRANCE

Un outil pour rester engagé et réussir à atteindre son objectif.

	1		2	
		Pourquoi souhaites-tu atteindre cet objectif ?	Comment gèreras-tu ton stress ou tes émotions ?	
8		Comment te récompenseras-tu une fois cet objectif atteint ?	Qui pourra t'aider à atteindre ton objectif ?	3
		Comment célébreras-tu chaque petit pas franchi et progrès ?	Comment mesureras-tu tes progrès et avancées ?	
	7		4	
		Sur quelles compétences pourras-tu t'appuyer ?	Sur quelles forces et qualités pourras-tu t'appuyer ?	
	9		5	

LA COCOTTE DE LA PERSÉVÉRANCE

GUIDE D'UTILISATION



CPS TRAVAILLÉE | Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement



PUBLIC | Secondaire - Adulte



DURÉE | Entre 20 et 60 minutes



OBJECTIFS

- Atteindre ses buts personnels
- Gérer ses impulsions
- Résoudre des problèmes de façon créative et efficace et savoir demander de l'aide

Comment travailler cette CPS avec les jeunes via l'outil ?



INTRODUCTION : LES 8 FACES DE LA COCOTTE DE LA PERSÉVÉRANCE

Pour utiliser cet outil, il convient dans un premier temps d'avoir clairement identifié l'objectif à atteindre, en lien avec ses valeurs/aspirations/besoins, etc. (cf. [outil PRET](#) ou la [Marelle de la motivation](#) de ScholaVie).

Une fois cet objectif formulé, la cocotte de la persévérance permet d'identifier les techniques, stratégies et actions pour rester engagé dans l'atteinte de celui-ci.

Sur chacune des faces de la cocotte figure un élément sur lequel on peut réfléchir pour s'aider à persévérer vers l'atteinte de son objectif.

1. **Se rappeler pourquoi on veut atteindre cet objectif** : Revenir au sens de son objectif, à ce qui le rend important pour soi, pour sa scolarité et son avenir. En quoi permet-il de satisfaire certaines valeurs, besoins ou aspirations ?
2. **Utiliser ses compétences émotionnelles** : Comment gérer ses impulsions jusqu'à la réalisation de cet objectif ? Comment réguler ses émotions et son stress ? Comment prendre soin de soi et se ressourcer ?
3. **Identifier ses alliés** : Quelles sont les personnes qui peuvent aider, soutenir et encourager dans l'atteinte de l'objectif ? Comment leur demander de l'aide ?
4. **Mesurer ses progrès et avancées** : Comment repérer ses progrès, ses petites réussites, ses efforts, ses stratégies mises en place ? Quels indicateurs observables permettent d'affirmer que l'on avance vers son objectif ?
5. **S'appuyer sur ses forces** : Quelles forces et qualités peuvent soutenir l'engagement dans la durée (créativité, esprit d'équipe, persévérance, enthousiasme, vitalité, etc.) ?

LA COCOTTE DE LA PERSÉVÉRANCE

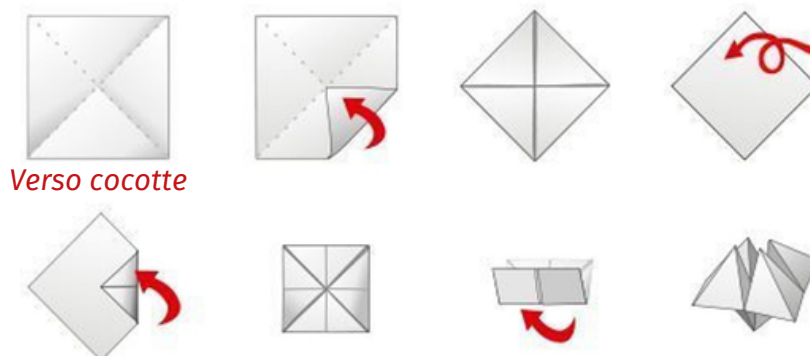
GUIDE D'UTILISATION

- 6. S'appuyer sur ses compétences (et notamment les CPS) :** Quelles compétences peuvent être mobilisées pour atteindre l'objectif (gestion des impulsions, organisation, adaptabilité, résolution de problèmes, etc.) ?
- 7. Célébrer chaque petit pas franchi :** Comment, quand, avec qui fêter ses petites réussites et avancées ?
- 8. Se récompenser :** Visualiser la réussite. L'objectif est atteint, quelle différence cela fera pour soi, pour les autres, pour l'environnement ? Quels seront les ressentis ? Comment se récompenser lorsque l'objectif sera atteint ?



PRÉPARATION

Faites fabriquer la cocotte par les joueurs et écrire les questions sur chacune des faces en les expliquant. Vous pouvez aussi projeter l'outil ou fabriquer en amont les cocottes.



Source : apprendre-reviser-memoriser.fr



ANIMATION

1 DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

Jouer seul ou à plusieurs

Chaque joueur commence par répondre à la question 1 pour se remémorer son objectif à atteindre et le sens de celui-ci.

Le joueur le plus jeune tient la cocotte dans les mains et demande à un autre de citer un nombre entre 1 et 6. Il ouvre et ferme la cocotte autant de fois que nécessaire et s'arrête au nombre indiqué. Ensuite, il demande à l'autre joueur de choisir l'une des 4 faces qui s'offrent à lui et de répondre à la question afférente. On inverse les rôles après chaque réponse partagée.

On invite les joueurs à développer leur écoute, à poser des questions, à réagir...

LA COCOTTE DE LA PERSÉVÉRANCE

GUIDE D'UTILISATION



EXEMPLE

Objectif : réciter une poésie en classe.

Se rappeler pourquoi je veux atteindre cet objectif (le sens de l'objectif) : pour être fier de moi et réussir sans stress, besoin de compétence, rigueur.

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

Identifier ses alliés : ma grande soeur 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 : je suis créatif, 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. Je me visualise réussir et je ressens de la fierté, de la joie et la satisfaction du devoir accompli. J'ai fait des efforts qui ont été récompensés.

2 RETOUR RÉFLEXIF

→ Voir visuel ScholaVie [Animer un retour réflexif](#).

À la fin de l'activité, prenez un moment avec les jeunes pour conscientiser la CPS principale mobilisée dans l'activité afin de favoriser son développement dans d'autres contextes.

Le retour réflexif peut s'organiser en 3 temps :

- **Observer** ce qui s'est passé (chez soi, l'autre, le groupe) : *Comment avez-vous vécu l'activité ? Quels sont vos ressentis et pensées ?*
- **Expliciter/Analyser** les compétences développées : *Qu'avez-vous réussi à faire ? Quelles qualités ou capacités avez-vous utilisées ? Comment vous y êtes-vous pris pour y arriver ?*
- **Projeter/Transférer** dans un futur proche les apports de cette activité : *En quoi cette activité peut-elle vous être utile pour la suite ? Où pourriez-vous réutiliser cette compétence ? Quelle différence fera-t-elle, pour vous, pour les autres ? Comment le remarquerez-vous ?*

LA COCOTTE DE LA PERSÉVÉRANCE

GUIDE D'UTILISATION

Pour favoriser la **liberté pédagogique**, cet outil, comme tous les autres proposés par ScholaVie, peut-être **adapté selon les besoins et/ou co-construit avec les élèves** afin de les associer le plus possible et d'augmenter leur niveau d'engagement.

Éclairage théorique

? QU'EST-CE QUE LA MOTIVATION ?

La motivation est au cœur de tout apprentissage : c'est une **force** qui met en action. La motivation sera plus durable si l'activité est réalisée pour le plaisir ou l'intérêt qu'elle représente : on parle de **motivation intrinsèque** [1]. Pour tendre vers cette motivation dite autodéterminée, il convient de prendre en compte et de satisfaire les **3 besoins psychologiques fondamentaux** : le besoin d'autonomie, de compétence et d'appartenance sociale [1]. (Voir les outils **PRÊT** et **marelle de la motivation** pour approfondir le sujet de la motivation).

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.

La motivation augmente quand l'élève comprend clairement l'objectif et voit en quoi il a du sens pour lui. Elle se renforce quand le but est atteignable, adapté et personnel. Elle se maintient quand les progrès sont rendus visibles, reconnus et valorisés par des feedbacks spécifiques, authentiques et immédiats.

Se fixer des objectifs est une compétence qui s'apprend : les élèves ont besoin d'être guidés pour choisir des objectifs réalistes, les découper en étapes et évaluer leurs avancées.

[1] Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

LA COCOTTE DE LA PERSÉVÉRANCE

GUIDE D'UTILISATION



QU'EST-CE QUE LA PERSÉVÉRANCE ?

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 difficulté peut être l'engagement dans le comportement, mais elle réside surtout au niveau de l'acquisition de la compétence visée : réussir son permis, augmenter de 2 points sa moyenne en mathématiques, etc. Les **stratégies efficaces** pour maintenir l'engagement dans le comportement et sur la durée sont globalement les **compétences psychosociales** : savoir résoudre des problèmes, demander de l'aide, gérer ses stress, s'auto-évaluer positivement, etc.