



DU 12 AU 16 FÉVRIER 2024

LES JOURNÉES DE LA
**PERSÉVÉRANCE
SCOLAIRE**

#JPS2024

**NOS
GESTES,
UN+
POUR LEUR
RÉUSSITE!**

Cahier d'animation

POUR LEUR FUTUR,

PERSÉVÉRER

SE CONJUGUE

TOUJOURS

AU PRÉSENT.



**RÉSEAU QUÉBÉCOIS
POUR LA RÉUSSITE
ÉDUCATIVE**

CRÉPAS

CONSEIL RÉGIONAL DE PRÉVENTION
DE L'ABANDON SCOLAIRE
SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN



TABLE DES MATIÈRES

<u>LES JOURNÉES DE LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE</u>	<u>03</u>
<u>LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE ET LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE</u>	<u>07</u>
<u>FICHES D'ACTIVITÉS</u>	<u>14</u>
<u>LA GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS</u>	<u>26</u>
<u>CONCLUSION</u>	<u>36</u>

LES JOURNÉES DE LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE



Pour leur futur, persévérer se conjugue toujours au présent!

Du **12 au 16 février 2024**, nous vous donnons rendez-vous pour la 20^e édition des Journées de la persévérance scolaire (JPS) au Québec (la 17^e au Saguenay–Lac-Saint-Jean ;-)!

Nées en Montérégie en 2004, les JPS sont devenues, au fil du temps, un rendez-vous incontournable aux quatre coins du Québec. Elles ont pour objectif de rappeler que nous pouvons tous jouer un rôle fondamental pour motiver les jeunes et les aider à persévérer. Que ce soit individuellement ou collectivement, nos gestes contribuent à la persévérance scolaire de la petite enfance jusqu'à l'âge adulte.

La persévérance scolaire est un travail d'équipe!

Des enseignants qui accompagnent, des parents qui félicitent, des employeurs qui soutiennent, des amis qui écoutent ou encore des entraîneurs qui motivent : tous ces petits gestes du quotidien ont un impact positif sur la persévérance scolaire et la réussite éducative des jeunes.

Joignez-vous à nous pour célébrer les Journées de la persévérance scolaire 2024!

Ensemble, encourageons, écoutons, soutenons et accompagnons nos jeunes pour qu'ils puissent briller par leur détermination et leur persévérance. Nous pouvons leur offrir ce dont ils ont besoin pour croire en leurs rêves, révéler leur potentiel et persévérer.

C'est aussi la communauté dans son ensemble et tous ceux qui gravitent autour des jeunes qui contribuent à leur réussite car celle-ci n'est pas uniquement déterminée par ce qui se passe à la maison ou entre les murs de l'école.

Les bibliothèques, les associations sportives et les organismes communautaires fournissent des ressources, des opportunités de découvertes, d'épanouissement et d'apprentissage enrichissantes. Ces organismes élargissent les horizons des jeunes, stimulent leur créativité et les encouragent à explorer de nouveaux domaines.

Puisque chaque enfant, chaque adolescent et chaque jeune adulte mérite de se développer à son plein potentiel, ces initiatives sont essentielles. Ils ont un impact profond sur la création de chances égales pour tous.



Laurent Duvernay-Tardif, fier porte-parole des JPS depuis 2018

Crédit : Justine Latour

Parce que la persévérance est un travail de chaque jour, elle se conjugue au présent et elle dessine le futur.

En ces **Journées de la persévérance scolaire**, réitérons notre engagement à nous mobiliser pour les élèves et les étudiants. Aidons-les à affronter les défis quotidiens. Multiplions les actes de **reconnaissance** lorsque la persévérance a porté fruit et soulignons leurs petites réussites aussi souvent que possible.

Que vous soyez parents, enseignants, éducateurs, employeurs, intervenants en milieux scolaires, employés du personnel de soutien ou que vous œuvriez au sein d'organismes communautaires, **vos gestes et votre présence** multiplient incontestablement les possibilités de réussite de chaque individu aux études.

DU 12 AU 16 FÉVRIER 2024



LES JOURNÉES DE LA
**PERSÉVÉRANCE
SCOLAIRE**

#JPS2024



**Un mouvement national qui se vit
au Saguenay-Lac-Saint-Jean**

et dans chacune des régions du Québec!

Les JPS au SLSJ en BREF

**8
au
18**

Le CRÉPAS outille les acteurs régionaux!

CAMPAGNE MÉDIATIQUE et WEB

Pour leur futur, persévérer se conjugue toujours au présent!.



Tous en VERT pour le JEUDI PerséVERT!

Relevez le défi! Portez le vert, décorez votre bureau, prenez une photo et partagez-la avec les mots clics

#JPS2024 et #Persévert!

**15
Février**

**15
Février**

Le Rendez-vous de

LAURENT DUVERNAY-TARDIF

et ses invités, de 10 h 30 à 11 h 30!!



LES
**RENDEZ-VOUS
VIRTUELS**
PERSÉVÉRANCE
SCOLAIRE

Webinaires sur des sujets d'intérêt (IRC)

ACTIVITÉS VIRTUELLES AU QUÉBEC

pour comprendre, agir, soutenir!

**12
au
16**



Plus de 30 000 jeunes et adultes vivent l'une des

500 ACTIVITÉS DES PARTENAIRES

au Saguenay-Lac-Saint-Jean!

**12
au
16**

Une initiative du



Coordination régionale

CREPAS.QC.CA

Avec la participation financière de

Québec

OUTILS DISPONIBLES

Les JPS ont maintenant leur plateforme Web nationale qui offre une vitrine personnalisée à chacune des 18 régions du Québec : www.journeesperseverancescolaire.com!

Vous y trouverez les outils génériques de la campagne des Journées de la persévérance scolaire 2024 ainsi que du matériel de promotion et d'animation pour vous aider à porter des actions en soutien à la persévérance et la réussite scolaires des jeunes.

Les personnes du Saguenay–Lac-Saint-Jean inscrites avant le **19 janvier 2024** reçoivent une **trousse** promotionnelle exclusive aux partenaires du CRÉPAS! Avec ou sans trousse, nous vous invitons à participer en grand nombre aux #JPS2024 en organisant une activité, en posant un geste d'encouragement ou de reconnaissance envers les jeunes de votre entourage et les personnes qui les soutiennent au quotidien : parents, enseignants, employeurs, oncles, amis, etc.



DU 12 AU 16 FÉVRIER 2024
**LES JOURNÉES DE LA
PERSÉVÉRANCE
SCOLAIRE**
#JPS2024

Une initiative du
**RÉSEAU QUÉBÉCOIS
POUR LA RÉUSSITE
ÉDUCATIVE**

Placez votre
logo ici

Avec la participation financière de
Québec



LE RUBAN DE LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE

Le porter, c'est l'adopter!

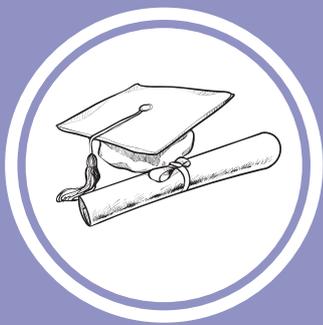
Durant les Journées de la persévérance scolaire (JPS), affichez votre engagement personnel et votre appui aux jeunes dans leurs efforts et leur réussite scolaire en portant fièrement le ruban vert et blanc de la persévérance, commun à l'ensemble des régions du Québec.





LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE ET LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE





QUELQUES CONCEPTS

Décrochage scolaire / abandon scolaire

Deux termes qui désignent l'interruption (temporaire ou définitive) des études avant l'obtention d'une reconnaissance des acquis (diplôme, certificat, attestation d'études, etc.) de la part d'une institution d'enseignement. Le « décrochage scolaire » est généralement utilisé dans le contexte d'un abandon à l'ordre d'enseignement secondaire alors que le terme « abandon scolaire » est plus global et est utilisé à la fois pour le secondaire, le collégial et l'universitaire.



Réussite scolaire

La réussite scolaire est synonyme d'achèvement, avec succès, d'un parcours scolaire (atteinte d'objectifs d'apprentissage et maîtrise des savoirs). Les résultats scolaires et l'obtention d'une reconnaissance des acquis (diplôme, certificat, attestation d'études, etc.) sont des indicateurs de réussite scolaire. Ce terme est donc porteur d'une idée de rendement et de performance.

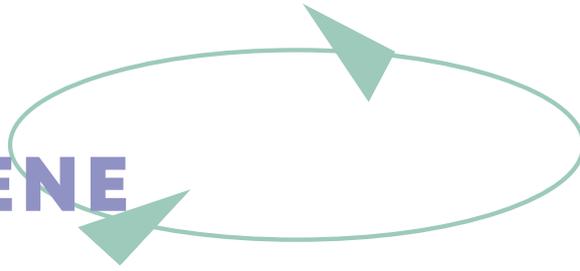
Persévérance scolaire

Poursuite du parcours scolaire vers la réussite, l'obtention d'un diplôme. Ce cheminement s'amorce dès la petite enfance et se poursuit jusqu'à la sanction finale dans un programme qualifiant, qu'il soit du secondaire, du collégial ou de l'université. Ce parcours est parfois facile, parfois jonché d'embûches à surmonter, et il est différent d'un jeune à l'autre. Un jeune qui poursuit un programme en continu est persévérant; celui qui abandonne et qui reprend ses études l'est tout autant.

Réussite éducative

La réussite éducative est beaucoup plus vaste que la réussite scolaire. Ce concept concerne à la fois l'instruction (intégration de savoirs académiques), la socialisation (acquisition de savoirs, valeurs, attitudes et comportements utiles au fonctionnement en société) et la qualification (préparation à l'insertion professionnelle). La réalisation de son plein potentiel et l'atteinte de buts personnels fixés par l'étudiant sont aussi des dimensions importantes de ce concept.

UN PHÉNOMÈNE COMPLEXE



La persévérance et l'abandon scolaires sont des phénomènes complexes parce que leurs **déterminants** sont nombreux et que leur influence varie considérablement d'un individu à l'autre. Ces déterminants sont de différents ordres, évoluent dans le temps et peuvent être liés à l'un des cinq systèmes du modèle des déterminants de la persévérance scolaire du CRÉPAS.





LES DEUX FACETTES D'UN DÉTERMINANT

Chaque déterminant de la persévérance scolaire comporte deux facettes sur lesquelles il est possible d'agir, soit en cherchant à en amoindrir la portée négative, soit en travaillant à faire apparaître ou accroître sa portée positive.



Facteurs de risque

Un facteur de risque désigne tout facteur qui diminue la probabilité qu'un individu poursuive son parcours scolaire.

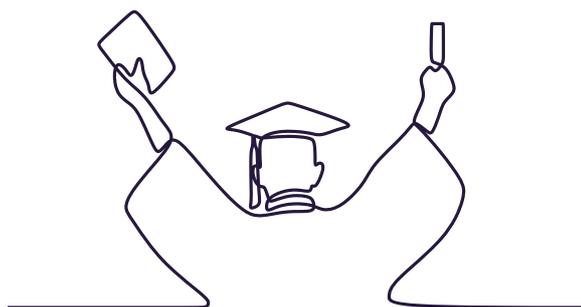


Facteurs de protection

On entend par facteur de protection tout facteur qui augmente la probabilité qu'un individu persévère.

Votre influence est déterminante!

Les acteurs issus de tous les milieux peuvent exercer une influence concrète sur les déterminants de la persévérance scolaire et, par le fait même, sur la réussite du plus grand nombre. Êtes-vous de ceux-là?



Tout le monde a un rôle à jouer!

- Éducateurs·trices en service de garde
- Enseignant·e·s
- Employeurs·ses et collègues
- Élu·e·s et décideurs·ses
- Intervenant·e·s communautaires, scolaires, en santé et services sociaux, en employabilité, etc.
- Professionnel·le·s et gestionnaires (conseillers·ères d'orientation, animateurs·trices, directeurs·trices, etc.)
- Parents, membres de la famille
- Ami·e·s



DES GESTES À POSER POUR LEUR RÉUSSITE



DES INTERVENTIONS PRÉCOCES, RAPIDES ET CONTINUES

L'intervention rapide auprès de tous les enfants et de tous les élèves, jeunes ou adultes, a été unanimement reconnue comme une stratégie de prévention à privilégier tout au long de leur parcours.



UNE ADAPTATION À LA DIVERSITÉ DES PERSONNES, DES BESOINS ET DES TRAJECTOIRES

Chaque individu est unique; les différences individuelles doivent être considérées comme des occasions d'enrichissement sur le chemin de la réussite, et non comme des obstacles.



DES PARCOURS POUR APPRENDRE TOUT AU LONG DE LA VIE

Le système scolaire doit offrir des parcours variés, flexibles et fluides qui répondent tant aux besoins des filles que des garçons, des jeunes que des adultes, et ce, en formation générale et professionnelle. Il doit aussi permettre d'accueillir et de soutenir autant les personnes en continuité de formation que celles qui ont des trajectoires de formation atypiques ou non conventionnelles.



DES PRATIQUES ÉDUCATIVES ET PÉDAGOGIQUES DE QUALITÉ

Les professionnels qui interviennent directement auprès des apprenants exercent une influence déterminante sur la perception qu'ils ont de leurs propres compétences, de leurs attentes, de leur appréciation des apprentissages et des enseignements ainsi que de leur engagement dans leur parcours éducatif.



UN ENGAGEMENT PARENTAL MIEUX SOUTENU

L'engagement parental et l'enrichissement de l'expérience parentale étant reconnus par la recherche comme des déterminants majeurs de la réussite, il est jugé prioritaire de prendre tous les moyens nécessaires pour les valoriser et les soutenir dès la petite enfance.



UN ENVIRONNEMENT INCLUSIF SAIN, SÉCURITAIRE, STIMULANT ET CRÉATIF

Les apprenants doivent se retrouver dans un environnement social qui favorise de saines relations avec tous, aussi bien que des installations et des espaces stimulants et sécuritaires ainsi qu'un environnement offrant une composante culturelle forte.



DES RESSOURCES ET DES INFRASTRUCTURES DE QUALITÉ

Assurer un milieu de vie qui favorise la réussite éducative exige aussi le plein accès à des ressources éducatives et pédagogiques conviviales, modernes et de qualité.



UN APPUI CONCERTÉ DE LA COMMUNAUTÉ

Au-delà de l'engagement de la communauté immédiate, la pleine réussite ne peut être atteinte sans une mobilisation générale qui traverse tous les milieux sociaux, économiques, politiques et culturels. Il faut agir localement, mais aussi socialement et de façon concertée.



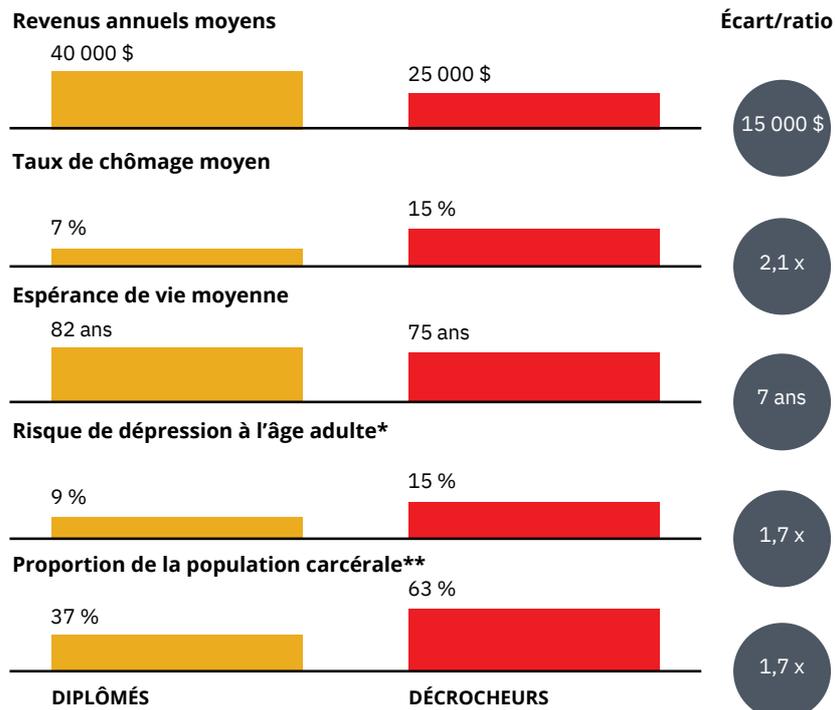
IMPACTS ASSOCIÉS AU DÉCROCHAGE SCOLAIRE

Le décrochage scolaire a des répercussions considérables sur la collectivité, mais pénalise également les personnes sur le plan individuel. En effet, les personnes non diplômées ont un revenu annuel moyen inférieur ainsi qu'un taux de chômage moyen plus élevé, un risque de souffrir de la dépression plus élevé et leur espérance de vie est plus courte.

**CHAQUE DÉCROCHAGE COÛTE 120 000 \$
EN COÛTS SOCIAUX SUPPLÉMENTAIRES ET EN MANQUE À GAGNER.**

**LES COÛTS DU DÉCROCHAGE SCOLAIRE AU QUÉBEC
TOTALISENT 1,9 MILLIARDS \$ PAR ANNÉE.**

LES NON-DIPLÔMÉS SONT PÉNALISÉS À PLUSIEURS ÉGARDS

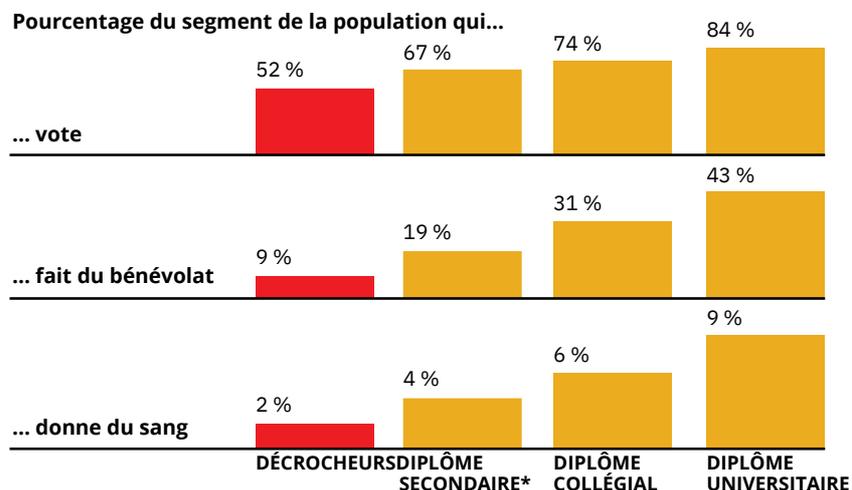


* Données pour les femmes

** Proportion de l'ensemble des détenus représentant 100 %

Sources : Statistique Canada; Institut de la statistique du Québec; Health Affairs; ministère de la Sécurité publique; OCDE; McKinsey & Compagnie

LA DIPLOMATION ET LA PARTICIPATION CITOYENNE



* Diplôme d'études secondaires ou professionnelles

Sources : Journal of Public Economics; College Board; McKinsey & Compagnie



FICHES D'ACTIVITÉS



PISTES D'ACTIVITÉS À RÉALISER



SERVICES DE GARDE / CPE

- Visite de la bibliothèque
- Visite d'une école primaire
- Intensification des activités d'éveil à la lecture
- Jeu des coin coin de la première transition scolaire ([3 versions](#))



PRIMAIRE

- Intégration du thème de l'effort aux différents contenus pédagogiques : exposé oral, dictée, examen, rédaction, lecture, recherche, etc.
- Atelier sur la transition primaire / secondaire, visite de l'école secondaire
- Valorisation des élèves persévérants : diffusion de messages au *Multivox*, tableau d'honneur, gala, tournée des classes, remise de médailles ou de certificats, activité récompense
- Présentation des métiers de parents d'élèves, participation des parents aux activités en classe, journée portes ouvertes
- Identification de modèles de persévérance
- Projet artistique : murale, bande dessinée, affiche, chanson, slogan, publicité, multimédia, carte de la persévérance, etc.
- Équipe d'entraide entre élèves, mentorat
- Messages d'encouragement joints aux évaluations
- Tirage, concours



SECONDAIRE

- Intégration du thème de la persévérance aux différents contenus pédagogiques : exposé oral, dictée, examen, rédaction, lecture, recherche, etc.
- Projet entrepreneurial
- Diffusion de messages à la radio étudiante et dans le journal étudiant, chaîne de courriels
- Conférence (anciens élèves, athlètes, parents, entrepreneurs, persévérants, décrocheurs, cégépiens et universitaires)
- Discussion en classe, table ronde, présentation de vidéos, stand d'information dans les centres sociaux
- Improvisation, jeux de rôle, théâtre
- Projet artistique : bande dessinée, murale, affiche, chanson, slogan, publicité, multimédia, etc.
- Coaching et suivi individuel
- Création de comités, de conseils ou d'escouades d'élèves œuvrant à la persévérance de leurs pairs
- Tirage, concours
- Valorisation des élèves persévérants : tableau d'honneur, gala, remise de médailles ou de certificats
- Atelier sur les perspectives d'emploi et les formations, valorisation FP / FT
- Atelier sur les outils de gestion (budget, agenda, calendrier, prise de notes, etc.)



FP / FGA

- Atelier sur les perspectives d'emploi et les formations
- Atelier sur la motivation, l'estime de soi et les habiletés sociales
- Atelier sur les outils de gestion (budget, agenda, calendrier, prise de notes, etc.)
- Feuille de route de la persévérance, tenue d'un journal personnel
- Café de la persévérance
- Stage d'un jour
- Visite d'entreprises et d'industries



CÉGEPS ET UNIVERSITÉS

- Blogue de la persévérance
- Feuille de route de la persévérance, tenue d'un journal personnel
- Diffusion de messages à la radio étudiante et dans le journal étudiant, chaîne de courriels
- Intégration du thème de la persévérance aux différents projets étudiants
- Visite d'entreprises et d'industries
- Rédaction d'une lettre par l'élève à lui-même et envoyée par l'enseignant l'année suivante
- Coûts et impacts du décrochage, la valeur d'un diplôme



PARENTS / FAMILLES

- Port du ruban de la persévérance
- Participation aux activités de l'école
- Encouragements quotidiens aux jeunes
- Envoi d'une carte électronique de la persévérance
- Inscription d'un message d'appréciation de l'enseignant dans l'agenda scolaire



EMPLOYEURS

- Port du ruban de la persévérance scolaire
- Instauration de mesures favorisant la conciliation études-travail
- Atelier sur l'équilibre études-travail-vie personnelle
- Encouragements quotidiens aux jeunes
- Discussion avec les employés sur leurs aspirations professionnelles
- Stage de formation



DANS LES MUNICIPALITÉS

- Port du ruban de la persévérance scolaire par les élus municipaux et les fonctionnaires
- Adoption d'une résolution proclamant les Journées de la persévérance scolaire
- Diffusion de chroniques sur la persévérance scolaire dans le bulletin municipal
- Adoption de motions de félicitations pour les jeunes se démarquant par leur persévérance et leurs efforts
- Remise de bourses d'études aux étudiants persévérants en collaboration avec les établissements d'enseignement du territoire



FICHE D'ACTIVITÉ

L'ARBRE DE LA PERSÉVÉRANCE

Publics visés : 1er, 2 et 3 cycles du primaire - secondaire

Voici l'occasion d'amener les jeunes à comprendre qu'il n'y a pas de honte à avouer qu'ils doivent faire face à des difficultés à l'école. L'important, c'est d'apprendre à relever les défis grâce au soutien de leur entourage !

Au tableau, dessinez un grand arbre à trois branches, mais sans feuilles. Présentez-le comme l'arbre de la persévérance. Expliquez que les feuilles poussent quand ils font des efforts pour leur réussite, aidés des membres de leur entourage.

Invitez les jeunes à identifier les difficultés auxquelles ils se heurtent à l'école. Ces défis peuvent se poser soit au regard de l'apprentissage, mais également au niveau social ou familial. Faites dessiner 15 feuilles par jeune (ou utilisez celles à découper fournies dans cette fiche).

POUR LES PETITS

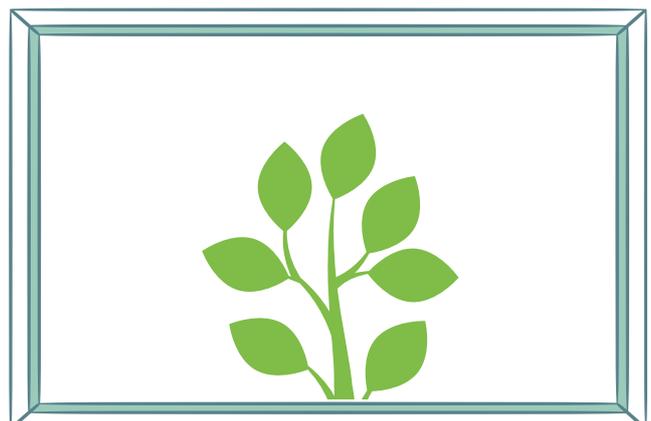
Chaque élève découpe et colorie ses feuilles et y inscrit ses initiales.

**VARIANTE
POUR LES PLUS
GRANDS**

Le jeune inscrit sur ses feuilles de quelle manière il peut surmonter ses difficultés : « J'ai à relever ce défi pour ma réussite. Qui autour de moi pourrait m'aider? Et surtout, de quelle manière? Quel geste cette personne pourrait poser pour m'aider à persévérer? »

Quotidiennement, pendant les Journées de la persévérance scolaire, chaque jeune peut venir coller trois feuilles en les plaçant sur une branche. Au fil de la semaine, laissez l'arbre se déployer pleinement grâce à tous ces efforts.

Prenez une photo de votre arbre de la persévérance et diffusez sur vos médias sociaux avec le mot-clic #JPS2024 ou encore sur le site web de votre commission scolaire.





LES JOURNÉES DE LA
PERSÉVÉRANCE
SCOLAIRE

Dessine l'équation de ta réussite!

Cette activité est une occasion pour toi d'identifier les éléments dans ta vie qui te permettent de te projeter vers ta réussite.

+

+

+

= Ma réussite



FICHE D'ACTIVITÉ

LES PAPILLONS DE LA PERSÉVÉRANCE

Public visé : secondaire - jeunes adultes

Cette idée, fort simple, peut se réaliser dans vos différents milieux (école, organisme, maison de jeunes, à la maison. etc.). Sur un carton, que vous apposerez sur un mur, écrivez « La persévérance scolaire, c'est... ». Incitez les jeunes à répondre à la question sur un papillon autocollant (de marque Post-it ou autre). Collez tous les papillons autour du carton, de manière à créer une murale. Ajoutez un petit + à votre murale en utilisant également les Cartons + des JPS!

Prenez une photo de votre murale et diffusez sur vos médias sociaux avec le mot-clic **#JPS2024** ou encore sur le site web de votre commission scolaire ou de votre organisme. Vous trouverez les Cartons + à imprimer dans la boîte à outils de notre site web: journeesperseverancescolaire.com



LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE, C'EST...





FICHE D'ACTIVITÉ

LA BOUSSOLE DE MA RÉUSSITE



Publics visés : 2e cycle du secondaire, formation des adultes

Cet exercice te permettra de t'interroger sur tes valeurs personnelles et de déterminer celles qui deviendront la boussole de tes aspirations professionnelles et de ton projet d'avenir.

Dans la liste ci-dessous, choisis les 8 valeurs qui te représentent le mieux.

Ambition	Audace	Compassion	Confiance	Créativité	Dépassement
Environnement	Entraide	Famille	Imagination	Indépendance	Justice
Observation	Paix	Persévérance	Plaisir	Prudence	Protection
Respect	Responsabilité	Spiritualité	Rigueur	Risque	Sagesse
Sécurité	Solidarité	Réussite	Succès	Vérité	Volonté

POUR Y ARRIVER, POSE-TOI LES QUESTIONS SUIVANTES :

- **Quels sont les traits principaux de ma personnalité?**
- **Qu'est-ce qui est vraiment important pour moi dans la vie?**
- **En quoi est-ce que je crois?**



Tu peux, si tu le souhaites, pousser ton analyse plus loin en remplissant le [test des 19 valeurs](#) du psychologue *Shalom H. Schwartz* (que tu trouveras facilement sur Internet).

Consulte tes résultats en compagnie d'un adulte pour t'assurer de comprendre tous les termes utilisés!

Donne ta propre définition de chacune des 8 valeurs que tu as choisies.

Valeur	Définition (Pour moi, ça représente...)

Tes valeurs peuvent te permettre de réfléchir à ta destination.



Quel métier aimerais-tu explorer ou exercer plus tard?

(Inspire-toi de tes passions ou de ce que tu aimes faire dans la vie.)

Selon toi, est-ce que ce métier reflète tes valeurs? Pourquoi?

(Exemple : En devenant infirmière, je serai en phase avec mes valeurs d'**entraide** et de **compassion**, mais je devrai travailler sur mon désir de **sécurité**, car c'est un métier rempli de surprises...).



Il y a peut-être des métiers auxquels tu n'as pas encore pensé et qui correspondent parfaitement à tes valeurs! Le conseiller ou la conseillère d'orientation de ton établissement peut t'aider à faire un choix de carrière, en phase avec tes aptitudes et tes compétences, et te guider vers le chemin de la réussite! N'hésite pas à le ou la consulter!

POUR ALLER PLUS LOIN, DÉCOUVRE LES EMPLOIS D'AVENIR : [Une passion, une foule d'options](#) (Gouvernement du Québec)

FICHE D'ACTIVITÉ

TABLEAU DE VISUALISATION

Visualise ta réussite !

Public visé : 3^e cycle du primaire, secondaire, postsecondaire



Matériel requis :

Carton
format affiche

Ciseaux

Colle

Crayons
(marqueur
permanent ou
de couleurs)

Images
imprimées :
magazines,
photos,
autocollants,
lettres et
éléments
graphiques JPS,
citations JPS, etc.

Le **TABLEAU DE VISUALISATION** est un outil de motivation puissant, qui aide à déterminer ses valeurs, à prioriser ses intentions et à visualiser ses objectifs. En créant leur propre tableau de visualisation, les jeunes se donneront les moyens de rester concentrés sur les efforts à fournir pour persévérer, en plus d'explorer leur côté artistique et leur créativité.

Le tableau de visualisation peut prendre plusieurs formes : affiche géante, format de poche, babillard en liège, tableau en ligne de style Pinterest, ou même un mur complet !

Pour les fins de cette activité, le format affiche sera privilégié.

ÉTAPES POUR CRÉER UN TABLEAU DE VISUALISATION

1
Déterminer et prioriser ses objectifs.

Invitez les jeunes à inscrire un but, un objectif à atteindre d'ici la fin de l'année scolaire. Cet objectif peut être soit en lien avec l'apprentissage, soit avec leur vie sociale ou familiale.

Voici des exemples d'objectifs : Persévérer dans une épreuve sportive, remettre ses devoirs à temps, lire 15 minutes par jour, améliorer ses résultats en mathématiques, être fier de son année scolaire, etc.

2
Partager ses idées pour clarifier sa pensée.

Planifiez un moment pour que les jeunes puissent échanger entre eux et partager leurs aspirations et leurs défis. Il n'est pas toujours simple pour un jeune de déterminer un objectif concret. Les idées des uns peuvent les inspirer et les amener ailleurs dans leur réflexion. Ensuite, ils pourront réfléchir aux images qui les aideront à concrétiser leur but.

3
Trouver, puis découper des images et des mots en lien avec l'objectif fixé.

Les jeunes sélectionnent des images pour illustrer les étapes qui les mèneront à concrétiser leur but.

Qu'est-ce qui représente leur réussite? Une personnalité, des citations inspirantes, un objet significatif, une photo d'ambiance qui fait rêver... Les magazines, Pinterest et Google débordent d'images de toutes sortes. À cette étape, il n'y a pas de limite, pas de censure ! L'idée est de trouver des images qui nous interpellent sur le coup.

4
Trier, regrouper et assembler les images sur un carton.

Avant de coller, les jeunes sélectionnent d'abord les images les plus représentatives de leur objectif. Ils pourront ensuite les rassembler sous un même thème (par exemple : l'école, la famille, les amis ou le sport) et les placer de façon artistique sur leur carton.

5
Coller !

Une fois leur tableau de visualisation à leur goût, les jeunes collent les éléments graphiques sur le carton, tels qu'ils les auront disposés.

6
Ajouter une touche personnelle !

Les jeunes peuvent également compléter leur création en ajoutant des collants, des dessins, des mots et des notes personnelles. Place à la créativité !

7
Faire vivre le tableau de visualisation.

Exposez les créations de vos jeunes en classe et discutez avec eux de leur démarche personnelle. Ensuite, invitez-les à exposer leur tableau chez eux, à un endroit visible où ils pourront le consulter plusieurs fois par jour : dans leur chambre, au sous-sol... Ils peuvent aussi prendre une photo de leur tableau et en faire un fond d'écran sur leur cellulaire !

BONNE CRÉATION !

Prenez une photo des tableaux de visualisation de vos jeunes et diffusez sur vos médias sociaux avec le mot-clic

#JPS2024



FICHE D'ACTIVITÉ

LES MOTS D'ENCOURAGEMENT

Public visé : Tous les jeunes

Des encouragements nourris et répétés aident les jeunes à développer une bonne estime d'eux-mêmes et à s'engager dans une relation positive avec celui ou celle qui les offre, que vous soyez parent, enseignant, entraîneur, ami, etc. L'estime de soi et le soutien affectif sont des déterminants importants de la persévérance scolaire. Chaque jeune a besoin d'encouragements, chaque jour!

Il y a plusieurs manières d'exprimer de l'encouragement à un jeune, peu importe son âge :

- Soulignez une réussite ou une amélioration;
- Valorisez les efforts fournis;
- Incitez au dépassement de soi, notamment après un échec;
- N'hésitez pas à employer des superlatifs;
- Abusez du point d'exclamation, à l'oral comme à l'écrit;
- Amalgamez, additionnez et empilez les adjectifs à connotations positives;
- Utilisez tous les moyens à votre disposition : une parole, un geste, une lettre, une note collée sur un frigo, un texto, un mot glissé dans l'agenda, un courriel, une carte... Les idées sont nombreuses : innovez;
- Joignez, à l'occasion, l'encouragement à l'octroi d'une récompense ou d'un privilège;
- **Répétez l'exercice le plus souvent possible, au moins une fois par jour.**

- Ça, c'est du travail bien fait!
- À te regarder faire, ça semble facile!
- Tu apprends vite!
- Tu vas te rendre loin!
- Tu fais vraiment d'énormes progrès!
- Nous sommes là pour te soutenir!
- Tu m'inspires!
- Toute une performance!



- L'effort mène à la réussite!
- Une fois encore et tu l'auras!
- Mets-y du cœur au ventre!
- Persévère, tu réussiras!
- Continue!
- Je savais que tu y arriverais!
- Tu t'améliores!
- Tu fais du bon boulot!
- Je suis fier de toi!
- Quelle amélioration!



- Tes résultats m'impressionnent!
- Je louange tes efforts!
- Tu mérites un 10 sur l'applaudimètre!
- Je suis ton fan numéro 1!
- C'est mieux que jamais!
- Tu réussis super bien!
- Rien ne peut t'arrêter maintenant!
- Tu agis de plus en plus comme un grand!

- Bravo!
- Félicitations!
- Extraordinaire!
- Superbe!
- Fabuleux!
- Magnifique!
- Épatant!
- Ne lâche pas!



LIENS UTILES

Vous trouverez ci-dessous une liste de sites Web pertinents en lien avec la persévérance scolaire et la réussite éducative :

journeesperseverancescolaire.com

Site national des Journées de la persévérance scolaire (JPS)

crepas.qc.ca

Conseil régional de prévention de l'abandon scolaire du Saguenay–Lac-Saint-Jean (CRÉPAS)

reussiteeducative.quebec

Réseau québécois pour la réussite éducative (RQRE)

Mission lecture Saguenay–Lac-Saint-Jean (groupe Facebook)

Communauté d'échanges sur la valorisation de la lecture dans le développement des jeunes et des familles du Saguenay–Lac-Saint-Jean

TransitionsScolaires.ca

Un outil pour aider à vivre les transitions scolaires tout en douceur

agol.ca

Campagne faisant la promotion de la lecture auprès des jeunes

naitreetgrandir.com

Site Web de référence sur le développement des enfants

alloprof.qc.ca

Aide aux devoirs pour les élèves

academos.qc.ca

Mentorat virtuel pour trouver le métier de ses rêves

tuaslederniermot.com

Campagne de sensibilisation sur le stress et l'anxiété

jeconcilie.com

Outil d'autoévaluation sur sa situation de conciliation études-travail

employeursengages.ca

Mouvement national visant à sensibiliser et à accompagner les employeurs du Québec dans leur rôle en matière de réussite éducative

emploisdavenir.gouv.qc.ca

Ce site présente une sélection de métiers offrant les meilleures perspectives d'emploi

monemploi.com

Information sur les carrières et sur les formations



**La gestion du temps
et des priorités**

UN DÉTERMINANT DE LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE

CRÉPAS

CONSEIL RÉGIONAL DE PRÉVENTION
DE L'ABANDON SCOLAIRE
SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

L'ABC DE LA GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS

De nos jours, en tant que professionnel-le ou parent, on a souvent l'impression que le temps file rapidement et que les tâches s'accumulent entre tous les rôles de notre vie. Les jeunes font aussi face à cet enjeu, entre leurs responsabilités scolaires et personnelles.



La gestion du temps et des priorités est l'un des nombreux facteurs qui influencent leur réussite scolaire.



Ce déterminant fait l'objet de préoccupations chez les acteurs de l'éducation depuis quelques années déjà avec la pénurie de main-d'œuvre, qui influence une grande majorité de jeunes à occuper un emploi durant leurs études. Ils et elles se retrouvent dans une situation de conciliation études-travail qui peut comporter plusieurs avantages, mais également affecter l'organisation de leur vie sociale et scolaire et mettre à mal leur motivation à s'engager et à persévérer jusqu'à l'obtention d'un diplôme ou d'une qualification.

ÉLÉMENTS DE DÉFINITION

La gestion du temps peut faire référence à un large éventail de comportements et de techniques qui visent à atteindre une utilisation efficace du temps, tout en réalisant certaines activités orientées vers un objectif.

AVANTAGES D'UNE BONNE GESTION DU TEMPS

- Meilleurs résultats scolaires
- Meilleures capacités de prise de décision
- Responsabilité et indépendance accrues
- Temps de qualité avec les amis et la famille

DÉSAVANTAGES D'UNE MAUVAISE GESTION DU TEMPS

- Retards dans la remise de ses travaux
- Anxiété et démotivation scolaire
- Échec scolaire, abandon
- Stress et manque de sommeil
- Oubli de ses objectifs et priorités

AGIR ENSEMBLE POUR CULTIVER UNE BONNE GESTION DU TEMPS EN CONTEXTE SCOLAIRE



Bien que la gestion du temps et des priorités soit un déterminant relié à l'individu, il ne dépend pas uniquement que de lui. Les différents milieux de vie, en particulier les milieux scolaires et familiaux, peuvent jouer un rôle important afin d'informer et de sensibiliser les jeunes à la gestion du temps. Bien qu'il n'y ait pas de façon de faire universelle qui conviendrait à tout élève, à tout âge d'enseigner ces notions, il y a toutefois un ensemble de bonnes pratiques qui elles, sont adaptables au contexte.

PISTES D'INTERVENTION



Un des objectifs est de développer, chez les jeunes, une **perception accrue du contrôle de leur temps** : ils et elles doivent apprendre à se concentrer stratégiquement et préalablement sur ce qui est le plus important, au lieu de suivre tête baissée la liste des activités en suspens de manière semi-improvisée.

COMMENCER PAR DE PETITS PAS...

En général, les élèves sont sensibles à la planification à court terme (moins d'une semaine), mais manquent d'habitudes et d'attitudes à long terme. En commençant par une **planification à court terme**, on obtient donc plus facilement l'adhésion des élèves. Cette démarche permet d'observer des changements rapides et plus de flexibilité. Les jeunes peuvent rapidement identifier des avantages à cette façon de procéder.

Exemples de notions à transmettre aux jeunes

- Développer leur sens de l'organisation;
- Prioriser les tâches et les activités les plus importantes (les études, c'est la priorité!);
- Apprendre à gérer leurs engagements;
- Apprendre à être flexibles pour faire face à des événements inattendus;
- Savoir limiter les distractions et contrôler la procrastination;
- Faire des efforts pour améliorer leurs compétences en gestion du temps.

LES JEUNES SONT INÉGAUX RELATIVEMENT À LA GESTION DU TEMPS

Les jeunes ayant une forte tendance à la procrastination sont plus susceptibles d'être en retard dans leurs projets personnels. Ils tendent à étudier moins d'heures que prévu pour un examen. Ils ont de plus faibles capacités pour ce qui est du sentiment de contrôler le temps, de se fixer des objectifs et des priorités.

Une gestion efficace du temps est généralement liée à un certain nombre de traits de personnalité :

- Avoir une grande maîtrise de soi, être capable de contrôler ses impulsions (attention) et de s'abstenir d'agir (inhibition);
- Croire en sa capacité à relever des défis et à mener à bien des tâches (auto-efficacité, perception de compétence);
- Être consciencieux, accorder une grande priorité à l'accomplissement de ses obligations et à la bonne exécution des tâches.



LA FAÇON DONT NOUS PERCEVONS LE TEMPS INFLUENCE NOTRE FAÇON DE LE GÉRER



Edward T. Hall est l'un des précurseurs de la recherche sur la perception du temps. Il suppose que les individus ont une conception **monochrome** ou **polychrone** du temps, donc qu'ils agissent de manière différente quand vient le temps de planifier ou de respecter des délais. C'est une distinction dont il faut tenir compte quand on souhaite améliorer les compétences en gestion du temps des jeunes qui nous entourent, **tout particulièrement quand on travaille en contexte multiculturel.**

CARACTÉRISTIQUES D'UNE PERSONNE MONOCHRONE

La personne **monochrome** a besoin de ce type de fonctionnement pour prendre ses décisions et avancer. **Le respect des horaires est très important pour elle, notamment comme norme sociale.** Elle :

- Considère le temps comme une entité unique et tangible qu'il est possible de planifier, contrôler, gaspiller et gagner, raison pour laquelle un manque de ponctualité peut être un facteur d'irritation;
- Dresse des listes, garde une trace de ses activités, gère son temps quotidiennement et établit constamment des priorités;
- Préfère, en général, faire une chose à la fois et travailler sur une tâche jusqu'à ce qu'elle ait été accomplie.

CARACTÉRISTIQUES D'UNE PERSONNE POLYCHRONE

La personne **polychrone** préfère **ne pas structurer son temps.** Elle aime changer d'activité en fonction de choix qui ne sont pas dictés par l'organisation. Bien qu'elle ait comme tout le monde des échéances à respecter, elle s'y prend d'une façon qui lui laisse la main sur les activités. Elle :

- Préfère ne pas structurer son temps, aime changer d'activité en fonction de choix qui ne lui sont pas dictés;
- A besoin de marge de manœuvre, n'aime pas se voir imposer des plans d'action, de même qu'elle n'éprouve pas le besoin d'en établir;
- Elle apprécie le travail en mode multitâches et est alimentée par l'improvisation.

LE MODE DE CONCEPTION DU TEMPS PEUT ÊTRE UN ÉLÉMENT DE DIFFÉRENCE CULTURELLE

Les cultures **monochrones** se retrouvent majoritairement en **Amérique du Nord** et en **Europe du Nord**. Le temps y est organisé, découpable et mesurable avec une approche productive. Le respect des horaires et la ponctualité y sont considérés comme des preuves de sérieux et de rigueur.

La vie sociale, scolaire et professionnelle des Québécois est organisée sur le modèle monochrome. Par exemple, le système scolaire est construit sur des repères de temps : heures de classe, cycles, étapes, sessions, années scolaires, niveaux scolaires, etc.



Dans les pays d'**Amérique latine**, d'**Europe du Sud** ou du **Moyen-Orient**, le temps est plutôt relatif. Dans ces cultures **polychrones**, les horaires sont accessoires et le fait de ne pas respecter une heure de rendez-vous ne pose pas de problème. Les choses se feront quand même, mais la notion d'urgence n'est pas du tout la même. Il en est de même pour l'efficacité, qui est présente dans ce modèle, mais à un rythme différent.



Il n'y a pas un mode meilleur que l'autre, mais si vous intervenez auprès d'un groupe composé de ces deux profils, il faudra réguler votre approche et vous adapter à chacun, surtout si vous enseignez des compétences en gestion du temps et des priorités... Vous devrez également porter attention aux irritations réciproques qui peuvent survenir dans la collaboration entre monochrones et polychrones. Favorisez les efforts de compréhension réciproque et valorisez le potentiel d'influence entre ces deux modes : chaque profil a ses forces!

LA NOTION DE TEMPS CHEZ LES PREMIÈRE NATIONS

« *Quand on fixe un rendez-vous à un Amérindien, on n'est jamais sûr qu'il sera là (Sauvé, 2012).* »

Souvent la notion du « temps traditionnel autochtone » est utilisée à mauvais escient ou carrément de façon raciste en affirmant que les peuples autochtones sont régulièrement en retard ou manquent d'assiduité, du fait de leur appartenance culturelle. L'Indian Time est un des nombreux avatars de la notion du temps que l'on perçoit chez l'autre : il existe, de la même façon, le African Time, le Maori Time, le Russian Time et même le LGBT Time (LGBT : Lesbian Gay Bisexual Transsexual), tous exprimant l'absence de ponctualité.

S'il est nécessaire de mieux comprendre les codes d'une communauté pour s'assurer d'avoir une approche de sécurisation culturelle, il faut également éviter de tomber dans le piège de la catégorisation de groupe et prêter une intention péjorative à certaines de ses caractéristiques. Dans toutes les communautés, il y a des gens pour qui la ponctualité est importante et d'autres, moins.

S'il est vrai que l'apprentissage des horaires, au Québec, ne date que de la sédentarisation (à peine 40 ans pour beaucoup de communautés), cela ne veut pas dire que les peuples autochtones n'en ont pas l'habitude, entre les horaires de l'école, du bureau, du Conseil de bande, des églises, etc. Mais pour plusieurs d'entre eux, **avant la ponctualité, vient la priorité** : c'est ainsi qu'un jeune peut décider de s'absenter de l'école ou un adulte ne pas assister à une réunion si c'est la saison de chasse. Celle-ci est prioritaire, puisqu'elle permet de se nourrir et n'est pas reportable, en raison de sa durée limitée et du gel au sol imminent.

« [...] chez les autochtones, les rencontres et les activités rythment le temps. Ce qui se passe dans le moment présent est ce qui est le plus important. Il y a des tâches utilitaires à accomplir, mais ces tâches ne sont pas plus importantes ou nécessaires que l'opportunité ou la rencontre qui se présente. De plus, la tâche utilitaire, comme l'opportunité ou la rencontre, prendra le temps qu'il faudra pour la compléter. »

Entraide Mauricie-Centre-du-Québec : Adapter notre intervention aux hommes autochtones. (2021)



SUGGESTION BALADO

Écouter l'épisode *Indian Time* du balado *Laissez-nous raconter* : *L'histoire crochie sur OHdio* où les Premiers Peuples prennent le bâton de parole pour raconter leur vision de l'histoire.



FICHE D'ACTIVITÉ

COMPRENDRE LE TEMPS

Public visé : tout-petits (âgés de 3 à 5 ans)

CONSCIENTISER DÈS LE JEUNE ÂGE

Une certaine conscientisation est nécessaire pour comprendre ce qu'est le temps. Laissez les tout-petits jouer avec un chronomètre ou un minuteur. Tranquillement, le temps se concrétisera pour eux et il aura une valeur, à force de chronométrer le temps nécessaire pour accomplir différentes tâches.



ORGANISER SES IDÉES

Encourager l'enfant à noter les tâches qui le préoccupent le plus pour l'aider à organiser ses pensées. Pour déterminer l'ordre des choses à faire, montrez-lui à les classer selon la date à laquelle il doit les avoir complétées, sinon selon ses priorités.



ENSEIGNER LA GESTION DU TEMPS

La gestion du temps peut s'avérer plus difficile pour l'enfant, mais heureusement, elle s'enseigne et s'apprend comme n'importe quelle autre matière scolaire. C'est quelque chose qui se travaille et s'acquiert à l'aide d'exercices.



L'AUTODISCIPLINE À TRAVERS LES ERREURS

Laissez le jeune expérimenter par lui-même, c'est beaucoup plus intéressant pour lui. Et s'il commet des erreurs, il fera différemment la prochaine fois : c'est ainsi qu'il apprendra à prendre ses responsabilités.



DIFFÉRENTS STYLES D'APPRENTISSAGE

Apprenez à connaître le style d'apprentissage de l'enfant pour adapter son environnement à ses besoins. Est-il visuel, auditif, logique, social? Le temps alloué à une certaine tâche sera alors beaucoup plus efficient.



ACTIVITÉS PHYSIQUES

Les activités physiques permettent au cerveau de mieux se concentrer. Il faut préserver une place dans la journée de l'enfant pour qu'il ou elle dépense son énergie.



CHOISIR LE BON OUTIL D'ORGANISATION

Il faut choisir l'outil qui sera le plus utile pour l'enfant. Un agenda, un calendrier? Sur le mur, sur le téléphone intelligent, à l'ordinateur? C'est à voir, selon sa façon de travailler.



FAVORISER SA CONCENTRATION

Des trucs existent pour favoriser la concentration de l'enfant en classe : le solliciter fréquemment en lui posant des questions, alterner les tâches simples et complexes, utiliser du matériel ludique et dynamique, etc.



INSTAURER DES ROUTINES

Les pictogrammes sont très faciles d'utilisation et ont généralement un impact très positif sur l'enfant. Ils lui permettent de ne rien oublier tout en favorisant son autonomie.



SYNTHÉTISER LES APPRENTISSAGES

Conclure une longue période d'étude par une révision des grands points est une excellente méthode pour consolider les nouvelles connaissances, tout particulièrement si on le fait de diverses façons, selon le style d'apprentissage de l'enfant.



POUR LES ENFANTS

LES MEILLEURS OUTILS DE GESTION DU TEMPS



LE TIME TIMER

C'est une minuterie visuelle simple qui aide les enfants à visualiser le temps qui passe. À l'aide d'une zone colorée qui rétrécit au fur et à mesure que le temps s'écoule, l'enfant peut comprendre de manière concrète combien de temps il lui reste pour une activité donnée. (Vous trouverez plusieurs sites de vente du Time Timer sur [Google](#).)

LE CALENDRIER



Un calendrier pour enfants, coloré et facile à comprendre, peut aider l'enfant à apprendre la notion de jours, de semaines, de mois et d'années.



LES APPLIS

Il existe maintenant de nombreuses applications d'outils de gestion du temps pour enfants : elles peuvent aider à établir des routines, à suivre le temps passé sur différentes tâches et à enseigner la gestion du temps et des priorités de manière ludique.

LE CHRONOMÈTRE



Le chronomètre est un outil de gestion du temps simple et efficace pour aider les enfants à comprendre combien de temps une activité peut durer. (Vous trouverez plusieurs sites de vente de chronomètres pour enfants sur [Google](#).)



LE PLANIFICATEUR

Les planificateurs et organisateurs peuvent prendre la forme de cahiers, d'agendas ou d'applications avec des espaces pour noter les devoirs, les activités extrascolaires et même le temps pour les loisirs. Ils permettent aux enfants de visualiser leur journée et de répartir leur temps en conséquence.

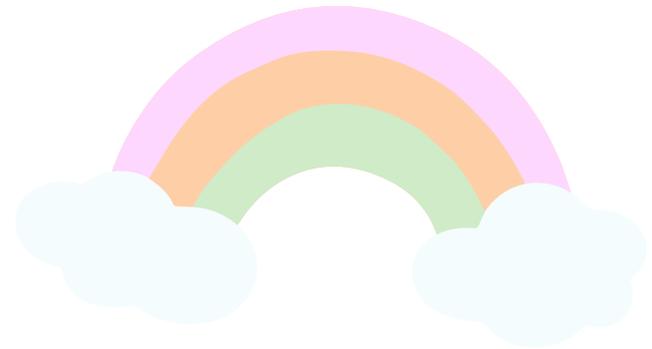


FICHE D'ACTIVITÉ

APPRIVOISER LE TEMPS

Public visé : tout-petits (âgés de 3 à 5 ans)

Les petits peuvent confondre « hier », « aujourd'hui » et « demain » : c'est normal! Les notions de temps sont parmi les plus difficiles à apprendre. Voici quelques activités pour les aider à mieux les comprendre.



Si vous avez pris des photos lors d'une fête ou d'une sortie, regardez-les avec l'enfant à la fin de la journée et discutez-en. Utilisez les mots « avant » et « après » lorsque vous décrivez ce que vous avez fait, par exemple :

**« Tu as pris l'autobus.
Après, tu es arrivé au zoo. »**



Lorsque vous regardez un livre dont l'histoire se déroule pendant toute une journée, attirez l'attention de l'enfant sur le fait que c'est le matin, puis l'après-midi et, ensuite, le soir.



Initiez l'enfant au concept des saisons lorsque vous lui lisez des livres. Faites des liens avec son vécu pendant la lecture, par exemple : « Regarde, c'est l'hiver sur l'image. C'est l'hiver ici aussi; tu as fait un bonhomme de neige tout à l'heure. »





FICHE D'ACTIVITÉ

AVALER LE CRAPAUD

Publics visés : adolescent·e·s, jeunes adultes



L'écrivain Mark Twain a dit un jour :
« Si vous devez avaler un crapaud vivant, mieux vaut le faire le matin à la première heure et rien de pire ne pourra vous arriver pour le restant de la journée ».

Même si « avaler le crapaud » ne semble pas être la technique de productivité la plus appétissante, elle contribue néanmoins à faire avancer les choses. Cette stratégie peut être enseignée à vos élèves ou étudiant·e·s comme méthode de hiérarchisation et de productivité pour les aider à identifier leurs tâches complexes et éviter au maximum la procrastination.

IDENTIFIER LES CRAPAUDS

Les crapauds sont importants, mais pas nécessairement urgents.

- **Les crapauds sont des tâches qui ont des effets positifs sur la réussite et la motivation scolaires.**
- Exemples de crapauds : préparation à une évaluation qui vaut 40% de la session, rédaction d'un texte argumentatif de 500 mots, etc.
- Bien qu'elles soient nécessaires, les petites tâches réactives comme répondre aux courriels ou aux messages ne sont pas des crapauds et peuvent attendre.

Généralement, les crapauds nécessitent plus d'une heure de travail. Un crapaud de taille idéale prend entre 1 et 4 quatre heures et peut se décomposer en tâches plus petites afin qu'il n'occupe pas plus d'une demi-journée de travail. Cette stratégie peut contribuer à une meilleure **gestion du temps** : la moitié de la journée étant consacrée à un crapaud et l'autre moitié à d'autres tâches.

Les crapauds nécessitent plus de temps que les autres tâches.

Les crapauds ne se laissent pas toujours faire.

Personne ne souhaite avaler un crapaud vivant le matin à la première heure... Il est donc possible de rencontrer une certaine résistance mentale à accomplir cette tâche. Peut-être est-ce parce que la tâche représente un vrai défi intellectuel. Peut-être parce que la pression exercée pour terminer ce travail entraîne de la procrastination. Si certaines tâches sont parfois un peu plus difficiles à accomplir, c'est qu'il s'agit très probablement des crapauds du jour!



AVALER LE CRAPAUD



CONSEILS POUR AVALER LES CRAPAUDS

S'habituer à avaler des crapauds régulièrement

Même si les crapauds représentent la tâche la plus importante de la journée, nous devons accomplir régulièrement plusieurs de ces tâches afin de progresser vers nos objectifs. Plus on avale de crapauds, plus on progresse. Chaque crapaud avalé est une petite partie d'un objectif beaucoup plus grand, et lorsqu'on aura avalé 100 crapauds, on pourra y repenser et constater les progrès réalisés.

Ne planifiez pas trop tôt vos crapauds

Les crapauds doivent être planifiés au maximum un jour à l'avance. Ainsi, nous savons exactement sur quoi l'on travaille lorsqu'on commence la journée le lendemain, et l'on n'a à penser à rien d'autre que d'avalé son crapaud.

Avaler un crapaud par jour prépare continuellement notre réussite.

Il est plus tentant de consacrer son temps à une tâche qui nous fera ressentir une satisfaction immédiate que de travailler en vue d'un objectif à plus long terme.

Avaler toujours son crapaud le matin à la première heure

L'objectif de cette méthode est de rayer de la liste cette tâche importante pour ne plus avoir à y penser lorsqu'on travaille sur d'autres tâches. Les crapauds représentent des tâches exigeantes sur le plan mental et relativement complexes à réaliser. C'est pourquoi la procrastination est plus fréquente lorsqu'il s'agit de crapauds. En accomplissant immédiatement la tâche difficile, on n'a plus ce sentiment d'appréhension lorsqu'on travaille sur d'autres tâches.

POURQUOI LA MÉTHODE « AVALEZ LE CRAPAUD » EST-ELLE EFFICACE?



Elle nous met dans les meilleures conditions dès le début de la journée

La stratégie se concentre exclusivement sur l'accomplissement d'une tâche prévue pour la journée, et c'est tout. Dès qu'est accomplie la tâche la plus complexe, on a tout le loisir de s'occuper des plus petites tâches de notre liste, sans plus redouter ce fameux crapaud. Cela contribue à notre **motivation intrinsèque** pour le reste de la journée.



Elle tire parti des heures les plus efficaces

Des scientifiques ont découvert chez certaines personnes que la vitesse et la précision dans l'accomplissement des tâches sont **supérieures le matin**. Le cerveau est au maximum de ses performances à ce moment, alors pourquoi ne pas en profiter pour travailler sur la tâche la plus complexe de la journée?



Elle favorise un travail approfondi

Avaler notre crapaud demande une concentration extrême. Cette stratégie nous encourage à choisir la tâche la plus difficile de la journée et à la réaliser le matin à la première heure. Il s'agit d'**éviter de travailler sur plusieurs tâches à la fois** pour se concentrer uniquement sur le crapaud; tout le reste peut attendre.



Suggestion lecture :

Avalez le crapaud pour étudiants! : 22 moyens pour arrêter de procrastiner et exceller dans ses études de Brian Tracy



FICHE D'ACTIVITÉ

S'EXERCER À BIEN GÉRER SON TEMPS

Publics visés : adolescents, jeunes adultes

Grâce à ces 5 exercices de gestion du temps, vous serez capable d'atteindre plus rapidement vos objectifs scolaires et serez libre de vous consacrer à d'autres activités dans les différentes sphères de votre vie.

La matrice Eisenhower



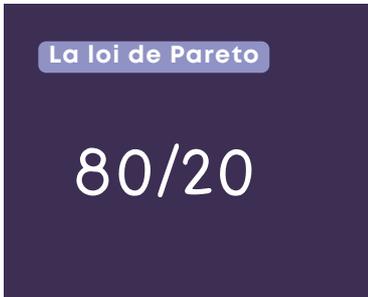
Eisenhower était un président américain des années 50 qui était connu pour sa productivité exceptionnelle. Et sa matrice de décision est une des clés de son efficacité. Il y propose de classer les tâches en 4 catégories en fonction de leur **urgence** et de leur **importance**.



Pour comprendre sa matrice plus en profondeur et l'appliquer concrètement pour prioriser vos tâches au quotidien, consultez le www.asana.com/fr/resources/eisenhower-matrix.

La loi de Pareto

80/20



Le principe de Pareto, ou la loi des 80-20, est un exercice très simple à appliquer. Il repose sur l'idée que 20% de nos tâches sont responsables de 80% des résultats finaux. Appliquer le principe de Pareto, c'est donc identifier ces tâches de grande importance et y consacrer 80% de son temps, par exemple 4 jours par semaine; la dernière journée sera consacrée aux tâches à faible valeur ajoutée.



Pour mieux comprendre la loi de Pareto et hiérarchiser vos tâches et prendre des décisions, consultez le www.asana.com/fr/resources/eisenhower-matrix.

La méthode NERAC



La méthode NERAC est un autre outil visant à améliorer la productivité et l'efficacité pour vous simplifier la vie. Chaque lettre de cet acronyme correspond à une étape du traitement de vos tâches :

- **N** : noter les tâches à accomplir dans la journée.
- **E** : estimer le temps que chaque tâche vous prendra.
- **R** : réserver ce temps.
- **A** : arbitrer, c'est-à-dire repérer les tâches les moins urgentes, les déléguer ou les reporter.
- **C** : contrôler que les tâches ont bien été effectuées pour avoir l'esprit tranquille.



S'EXERCER À BIEN GÉRER SON TEMPS



La méthode Pomodoro



« Pomodoro » signifie « tomate » en italien, en référence au minuteur de cuisine en forme de tomate que l'idéateur de cette méthode utilisait lorsqu'il était étudiant.

La concentration est le grand ennemi de la gestion du temps. Si vous êtes aux études, il y a de fortes chances que vous travailliez sur un ordinateur. Or, il est très facile de laisser divaguer son esprit sur Internet et perdre un temps précieux.

La technique Pomodoro est une manière de contourner ce problème et de garder votre esprit concentré sur vos objectifs. Le concept est simple : vous travaillez pendant un certain temps, généralement 25 minutes, puis vous prenez une courte pause de 5 minutes. Cette période de travail suivie d'une pause est ce que l'on appelle un « Pomodoro ». Après avoir complété quatre « Pomodoro », vous prenez une pause plus longue, d'environ 15 à 30 minutes.



Pour en apprendre davantage sur cette méthode, consultez le www.asana.com/fr/resources/pomodoro-technique.

La méthode ZTD (Zen to Done) adaptée pour les étudiants

5 habitudes puissantes pour augmenter la productivité

- **NOTER** | En notant tout, vous n'oubliez plus rien et vous allégez votre charge mentale, car vous allez arrêter de penser à toutes ces choses que vous devez faire et que vous vous remémorez sans cesse de peur de les oublier!
ASTUCE : Il faut tout noter, tout de suite, dès que cela vous vient à l'esprit! (dans un carnet papier, sur une appli, dans un agenda, etc.)
- **PLANIFIER** | Une fois vos tâches et idées inscrites dans les To-do-list dans votre carnet, il faut les planifier pour ensuite les faire!
 - Étape 1 : À chaque début de semaine, pour chacune de vos listes, déterminez quelles sont les tâches urgentes et importantes qui seront à faire durant la semaine;
 - Étape 2 : Planifiez en priorité dans votre agenda ces tâches-là;
 - Étape 3 : Vos To-do-list doivent être revues chaque semaine : rayez les tâches accomplies et planifiez les nouvelles venues.
- **PASSER À L'ACTION** | C'est l'habitude la plus importante de la méthode ZTD : faire les tâches planifiées!
 - Se concentrer sur une tâche uniquement. Passez à la suivante quand vous avez terminé celle-ci;
- Éliminez toute distraction, c'est-à-dire la télé, le cellulaire, Internet, les réseaux sociaux, etc. Coupez tout;
- Concentrez-vous. Vous pouvez choisir un moment précis pour réaliser la tâche. Si celle-ci est trop longue, il faut la découper en tâches plus petites et faire des pauses entre chacune d'elles.
- **RANGER** | Si vous prenez l'habitude de trier vos documents de cours chaque jour, de les ranger dans des classeurs ou dans des dossiers numériques, vous gagnerez un temps précieux! Pensez aussi à jeter les documents inutiles et à garder votre bureau de travail propre.
- **N'OUBLIEZ PAS VOS OBJECTIFS** | Pendant vos études, votre objectif principal est de réussir vos examens de fin d'année et d'obtenir votre diplôme! C'est un objectif à long terme : il ne faut pas s'essouffler! Il est essentiel de planifier vos révisions et de travailler chaque jour un peu pour atteindre cet objectif. Si on vous propose une sortie et que vous n'avez pas fini votre tâche prioritaire du jour, regardez votre emploi du temps pour voir si vous pouvez reporter à un autre jour. Réfléchissez bien avant de prendre votre décision et n'oubliez pas qu'il faut parfois faire de petits sacrifices pour atteindre notre but.





FICHE D'ACTIVITÉ



ATELIER PHILO

Publics visés : adolescents, jeunes adultes

Réalisez un atelier philo avec les étudiant-s en lançant un débat à partir de ces citations. Demandez-leur ce que chacune veut dire pour eux et en quoi elle peut être liée à leur gestion du temps et des priorités. Permettez-leur d'exprimer leur pensée et de débattre entre eux dans un cadre démocratique et bienveillant.

« Ce qui est passé a fui; ce que tu espères est absent; mais le présent est à toi. »
Sagesse arabe

« Demain ne sera pas comme hier, il sera nouveau et il dépendra de nous. Il est moins à découvrir qu'à inventer. » Gaston Berger

« La plus coûteuse des dépenses, c'est la perte de temps. » Théophraste

« Ne dites pas aux gens comment faire, mais quoi faire. Ils vous surprendront par leur créativité. » Général Georges S. Patton Jr

« Ne renoncez jamais à un rêve juste à cause du temps qu'il faudra pour l'accomplir. Le temps passera de toute façon. » Earl Nightingale

« Ceux qui font mauvais usage de leur temps sont les premiers à se plaindre de sa brièveté. » Jean de La Bruyère

« Si l'avenir m'intéresse, c'est parce que je vais y passer le reste de ma vie. » Mark Twain

« Avoir du temps, c'est posséder le bien le plus précieux pour celui qui aspire à de grandes choses. » Plutarque

« Ne laissez jamais le temps au temps. Il en profite. » Jean Amadou

« Remettre à demain, cela finit mal. » Shakespeare

« C'est au moment où l'on n'en a pas le temps qu'on devrait se détendre. » Sydney Harris

« C'est un malheur qu'il y ait trop peu d'intervalles entre le temps où l'on est trop jeune, et le temps où l'on est trop vieux. » Montesquieu

« La perfection est atteinte non pas lorsqu'il n'y a plus rien à ajouter, mais lorsqu'il n'y a plus rien à retirer. » Antoine de Saint-Exupéry

« La puissance ne consiste pas à frapper fort ou souvent, mais à frapper juste. » Honoré de Balzac

« On ne peut admirer en même temps la lune, la neige et les fleurs. » Proverbe japonais

L'heure juste!

sur
mon emploi
du temps



Des conseils
personnalisés
pour une bonne
conciliation
études-travail.

**UN OUTIL POUR AIDER
TOUS LES JEUNES QUI
SONT AUX ÉTUDES ET QUI
OCCUPENT UN EMPLOI.**

**Parce que savoir bien gérer son temps
est gage d'équilibre et réussite!**





Nous avons tous un rôle à jouer

La gestion du temps est un élément à ne pas négliger pour la réussite scolaire de nos jeunes. Quand ils et elles maîtrisent bien cette compétence, cela maximise leur efficacité, évite du stress lié aux échéances et optimise leurs résultats scolaires. Grâce à une bonne gestion du temps, ils et elles peuvent également équilibrer efficacement l'horaire de leurs études, leurs loisirs et leurs autres responsabilités personnelles.

La gestion du temps est un apprentissage continu qui demande de la flexibilité et des ajustements, en fonction des changements et des imprévus. Avec du soutien, de la pratique et de la discipline, **chaque jeune peut progresser et améliorer ses compétences, à chaque jour!**

Ne l'oublions pas : nos jeunes doivent pouvoir compter sur les adultes autour d'eux, tout particulièrement ceux vivant des difficultés. Ils ont besoin de se sentir entourés et encadrés. Les petites actions quotidiennes, telles que le support et les encouragements, favorisent le développement d'une relation de confiance qui aidera les jeunes à dépasser leurs propres limites et à se laisser accompagner dans la compréhension de leurs difficultés.

Enseignants, parents, élus, intervenants, décideurs, employeurs : tous ensemble, travaillons à améliorer le quotidien des jeunes pour ainsi favoriser la réussite éducative du plus grand nombre!

Bien entourés, nos jeunes peuvent tous persévérer!

Références

Adapter notre intervention aux hommes autochtones : Comprendre et compatir pour mieux intervenir. (2021). Dans www.emphasemcq.org.

AJDOUR, S. (2021). La gestion du temps et la motivation chez les étudiants en début du cursus universitaire. *Revue scientifique marocaines*.

Bergeron-Gaudin, M.-È. (2023, mai). « Hier », « aujourd'hui », « demain » : comprendre les notions de temps. *Naître et grandir*. Consulté le 3 janvier 2024, à l'adresse https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/langage/hier-aujourd-hui-demain-comprendre-notions-temps/

Bousquet, M. (2013). De la pensée holistique à l'Indian Time : dix stéréotypes à éviter sur les Amérindiens. *Nouvelles pratiques sociales*, 24(2), 204-226. <https://doi.org/10.7202/1016356ar>

Castillo, A. (2016, 17 mars). Notre rapport au temps varie selon notre culture. *Le temps*. Consulté le 3 janvier 2024, à l'adresse <https://www.letemps.ch/economie/carrieres/rapport-temps-varie-selon-culture>

Chebli, M. (2017, 8 mars). *Top 10 pour la gestion du temps chez les enfants - NeuroSolution | Neuropsychologie. NeuroSolution | Neuropsychologie*. <https://neurosolution.ca/2017/03/top-10-pour-la-gestion-du-temps/>

Exercice de gestion du temps : 5 exemples d'exercices pour une meilleure gestion de votre temps. (s.d.). Jean-François Perchot. Consulté le 3 janvier 2024, à l'adresse <https://www.jeanfrancoisperchot.fr/gestion-du-temps/exercice-gestion-du-temps/>

Gill, M.A. (2020). Indian time (épisode 6). Dans *Laissez-nous raconter l'histoire crochie*. Radio-Canada. <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/balados/7628/autochtones-traditions-communautes-langue-territoire/466225/heures-saisons-temps-meteo>

La matrice d'Eisenhower : l'outil incontournable pour mieux gérer vos priorités. (2023). Asana. Consulté le 3 janvier 2024, à l'adresse <https://asana.com/fr/resources/eisenhower-matrix>

Laoyan, S. (2022, octobre). « Avalez le crapaud » : la méthode à reproduire chaque matin. Asana. Consulté le 3 janvier 2024, à l'adresse <https://asana.com/fr/resources/eat-the-frog>

Laoyan, S. (2023, 23 février). Découvrez comment la loi de Pareto améliore l'efficacité au travail. Asana. Consulté le 3 janvier 2024, à l'adresse <https://asana.com/fr/resources/pareto-principle-80-20-rule>

Loiselle, M., & Legault, L. (2010). Une analyse des déterminants de persévérance et de réussite des étudiants autochtones à l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue. www.uqat.ca.

Réseau réussite Montréal & Biron J. (2022). Les jeunes et le temps écran de loisir. Réseau réussite Montréal. Consulté le 3 janvier 2024, à l'adresse <https://www.reseautreussitemontreal.ca/les-jeunes-et-le-temps-ecran-de-loisir/>

Sauvé, M.-R. (2012). *Plongée au coeur d'une communauté autochtone*. *Journal Forum*. Consulté le 3 janvier 2024, à l'adresse <http://www.nouvelles.umontreal.ca/enseignement/nos-etudiants/20120409-plongee-au-c-ur-dune-communaute-autochtone.html>





DU 12 AU 16 FÉVRIER 2024

LES JOURNÉES DE LA
**PERSÉVÉRANCE
SCOLAIRE**

#JPS2024

Avec la participation financière de

Québec 

crepas.qc.ca

JeConcilie.com

Facebook | Persévérance scolaire Saguenay–Lac-Saint-Jean

X | CREPASslsj

LinkedIn | CRÉPAS - Persévérance scolaire Saguenay–Lac-Saint-Jean

Instagram | [crepas.perseverance.scolaire](https://www.instagram.com/crepas.perseverance.scolaire)

CRÉPAS

CONSEIL RÉGIONAL DE PRÉVENTION
DE L'ABANDON SCOLAIRE
SAGUENAY–LAC-SAINTE-JEAN