

Fiche- 31 Quels moyens mettre en place pour diminuer le stress de performance et favoriser une position d'apprenant chez nos étudiantes et étudiants ?



Description

Le stress fait partie de notre quotidien puisqu'il est nécessaire à la motivation et l'engagement dans une tâche. L'humain a besoin du stress pour avancer et se mobiliser. Cependant, si l'étudiant ou l'étudiante se retrouve dans un état anxieux qui l'empêche de performer cela peut faire l'effet contraire et nuire à son apprentissage.

Comment favoriser un environnement stimulant à l'apprentissage qui encourage chaque type d'apprenant selon ses forces et ses limites ? C'est dans cet état d'esprit que nous avons discuté des pistes de solution qui nous permettrait de créer une culture de l'accomplissement dans nos classes.

Objectifs de rencontre

Trouver des outils pour créer une culture d'accomplissement et non de dépassement de l'autre

Pistes de solution

- Rendre l'environnement plus ludique en classe (musique pendant la pause, 5 minutes de pause discussion sur l'actualité ou sur le vécu du groupe, faire des blagues et rire ça fait du bien)
- Augmenter les facteurs protecteurs (donner du temps en classe pour les travaux afin de créer de l'espace dans l'horaire, augmenter l'estime de soi des étudiants en faisant du renforcement positif sur les petites réussites, trouver les forces de chacun)
- Créer un environnement sécurisant (ex : en musique installer un rideau qui favorise une salle de spectacle plus intime, permettre lors des présentations orales d'autres outils de présentation, enregistrement de la voix si l'étudiant craint de bafouiller, se disposer autrement dans la classe pour créer un environnement plus propice aux échanges pour ceux qui sont plus timides)
- Pratique des oraux ou des prestations en petit groupe
- Créer des séances de simulation (pratique devant public) avant la prestation sommative
- Permettre d'avoir droit à l'erreur (période de précorrection)
- Permettre à l'étudiant ou l'étudiante d'observer sa progression (être transparent tout au long de la session sur sa progression)
-

- Créer des moments de discussion pédagogique entre les enseignants et les enseignantes
- Se remettre en doute sur nos convictions qui peuvent engendrer trop d'anxiété chez nos étudiants et étudiantes (critères de réussite trop importants pour le niveau des étudiants et étudiantes au collégial, se poser la question quelles sont les critères de réussite réelle pour notre clientèle)
- Créer un lien de confiance avec notre classe
- Créer des activités départementales qui favoriseraient les échanges entre les enseignants et les étudiants
- Créer des moments ludiques sur le département pour tous
- Utiliser les talents des étudiants et des étudiantes pour personnaliser leur projet de classe ou lors des évaluations sommatives pour favoriser la confiance en soi (talent d'écriture, talent de dessin, talent oratoire dans les travaux sommatifs)
- Maximiser les forces, pas seulement travailler les faiblesses
- Offrir des consignes plus précises pour ceux et celles qui en ont besoin
- Activités entre enseignant et enseignante du département pour favoriser la cohésion d'équipe et rendre l'environnement de travail joyeux et harmonieux

Encore merci pour la générosité des participants et des participantes, sans vous les fiches n'existeraient pas!