

## Lettre à soi-même

### Des clés qui favorisent ta réussite!

Plusieurs facteurs peuvent agir sur ton cheminement scolaire. Parmi ceux-ci, on note des facteurs personnels, soit des caractéristiques que tu possèdes déjà ou que tu peux développer au cours de tes études et qui peuvent t'aider à persévérer et à réussir.

Ces caractéristiques sont appelées « ressources clés<sup>1</sup> » et elles concernent surtout des attitudes, des habiletés, des traits de personnalité ou encore des stratégies d'apprentissage. Les voici pour t'aider à rédiger ta lettre et à mieux cerner ce que tu possèdes pour ta réussite et ce qui pourrait être un objectif à viser pour te rapprocher de tes rêves d'avenir.

#### **Être préparé(e) pour ses études.**

Se créer un environnement propice à l'apprentissage (minimiser les distractions, planifier son horaire d'études, faire les lectures exigées, vérifier sa compréhension, suivre sa progression, demander de l'aide au besoin).

#### **Croire en sa capacité de se développer intellectuellement.**

Certains parlent d'« état d'esprit de développement » (*growth mindset*). Pour un étudiant, on peut illustrer ce concept par un état d'esprit optimiste et motivé qui croit, entre autres, aux études et aux efforts pour se développer intellectuellement.

#### **Avoir la capacité de modifier sa pensée à la lumière de nouveaux apprentissages.**

Accueillir les nouvelles connaissances et accepter qu'elles puissent modifier notre pensée, notre perception, notre compréhension par rapport à différents sujets.

#### **Déterminer des objectifs de formation et d'apprentissage.**

Réfléchir à ses intentions de formation (*pourquoi j'étudie?*) et viser des objectifs de résultats (*qu'est-ce que je vise sur le plan professionnel ou plus globalement en matière d'apprentissage?*).

#### **Avoir un sentiment d'efficacité scolaire.**

Cultiver la conviction qu'on peut accomplir avec succès les tâches exigées dans le cadre de nos études (perception positive de soi), que c'est en notre pouvoir, autrement dit.

---

<sup>1</sup> VASSEUR, F. (2015). *Des pistes pour accroître la persévérance et la réussite à l'enseignement supérieur* (section 1 : Les ressources de l'étudiant), Consortium d'animation sur la persévérance et la réussite en enseignement supérieur (CAPRES).

## **Posséder quelques traits de personnalité utiles, comme la force de caractère et la connaissance de soi.**

La force de caractère est la volonté et la ténacité pour maintenir les efforts nécessaires à la réalisation d'un projet à long terme, comme des études, malgré les difficultés. La connaissance de soi est le fait d'être conscient de ses forces, ses faiblesses, ses préférences, mais aussi d'avoir la capacité de maîtriser la manifestation de ses émotions (les reconnaître sans se laisser submerger par elles).

## **S'engager dans ses études.**

Participer activement à ses études (assurer une présence en classe, réaliser les tâches scolaires, étudier, etc.), développer un sentiment d'appartenance à son cégep ou à son université, ou encore s'impliquer dans son établissement scolaire.

Le CREVALE remercie Line Auclair, conseillère d'orientation à l'école secondaire Paul-Arseneau, pour la transmission des listes suivantes.

## **Liste de talents**

**UN TALENT EST : UNE APTITUDE À..., UNE CAPACITÉ À..., CE QUE TU PEUX DÉVELOPPER FACILEMENT (TON POTENTIEL).**

- Aider les autres
- Les mathématiques
- Analyser des idées
- Avoir confiance en moi
- Rédiger un texte
- Animer un groupe
- Lire des plans
- Apprendre
- M'adapter à de nouvelles situations
- Avoir du jugement
- Manipuler des petits objets
- Bricoler
- Comprendre le fonctionnement d'objets
- M'exprimer verbalement
- Motiver les autres
- Convaincre, persuader les gens
- Musique
- Négocier
- Créer des choses
- Cuisiner
- Obtenir la confiance des autres
- Danser
- Décorer une pièce dans une maison
- Déléguer des tâches
- Photographie
- Dessiner
- Prendre des décisions
- Rapporter des idées, de l'information
- Entrer en compétition avec les gens
- Faire des rapports de laboratoire
- Entrer en contact avec des gens
- Estimer des coûts (construction, projets)
- Recueillir des informations
- Rédiger un texte
- Avoir confiance en moi
- Remarquer des détails
- Faire de la mécanique
- Résoudre des problèmes
- Faire des déductions
- Saisir le sens des mots
- Faire des recherches détaillées
- Faire des résumés, des synthèses de livres
- Sens de l'esthétique
- Faire du sport
- Faire du théâtre
- Superviser le travail des autres
- Travailler à l'aide d'un ordinateur
- Travailler sous pression
- Interviewer des gens
- Les langues
- Enseigner
- Être à l'écoute des autres

## Liste de qualités

Trait de caractère, manière de faire, d'être que l'on juge positivement (**PAR EXEMPLE DES QUALITÉS MORALES, DES QUALITÉS DE CŒUR**)

- Accueillant(e)
- Adroit(e)
- Aidant(e)
- Aimable
- Ambitieux/ambitieuse
- Amusant(e)
- Apaisant(e)
- Appliqué(e)
- Astucieux/astucieuse
- Attentionné(e)
- Audacieux/audacieuse
- Autonome
- Beau/belle
- Bienveillant(e)
- Brillant(e)
- Calme
- Captivant(e)
- Charmant(e)
- Combatif/combative
- Communicatif/communicative
- Conciliant(e)
- Confiant(e)
- Coopératif/coopérative
- Courageux/courageuse
- Courtois(e)
- Créatif/créative
- Curieux/curieuse
- Débrouillard(e)
- Délicat(e)
- Déterminé(e)
- Digne de confiance
- Dévoué(e)
- Diplomate
- Discipliné(e)
- Doux/douce
- Droit(e)
- Drôle
- Dynamique
- Empathique
- Endurant(e)
- Énergique
- Épanoui(e)
- Équitable
- Esprit d'équipe
- Exemplaire
- Extraverti(e)
- Ferme
- Fidèle
- Fin(e)
- Flexible
- Fort(e)
- Franc/franche
- Généreux/généreuse
- Gentil/gentille
- Habile
- Honnête
- Humble
- Imaginatif/imaginative
- Impliqué(e)
- Influent(e)
- Ingénieux/ingénieuse
- Innovateur/innovatrice
- Intelligent(e)
- Intuitif/intuitive
- Inventif/inventive
- Joueur/joueuse
- Jovial(e)
- Juste
- Leader
- Logique
- Loyal(e)
- Lucide
- Maître de soi
- Marrant(e)
- Méthodique
- Minutieux/minutieuse
- Modeste
- Motivé(e)
- Novateur/novatrice
- Nuancé(e)
- Objectif/objective
- Observateur/observatrice
- Ordonné(e)
- Organisateur/organisatrice
- Original(e)
- Ouvert(e) d'esprit
- Paisible
- Patient(e)
- Perfectionniste
- Persévérant(e)
- Persuasif/persuasive
- Philosophe
- Planificateur/planificatrice
- Poli(e)
- Polyvalent(e)
- Ponctuel/ponctuelle
- Posé(e)
- Positif/positive
- Pratique
- Précis(e)
- Productif/productive
- Prudent(e)
- Raisonnable
- Rassurant(e)
- Réaliste
- Réconfortant(e)
- Réfléchi(e)
- Résistant(e)
- Respectueux/respectueuse
- Responsable
- Rigolo/rigolote
- Rigoureux/rigoureuse
- Rusé(e)
- Sage
- Sens du partage
- Sensible
- Serein(e)
- Sérieux/sérieuse
- Serviable
- Sincère
- Sociable
- Soigneux/soigneuse
- Solide
- Souple
- Spontané(e)
- Stable
- Stratège
- Sûr(e) de soi
- Tolérant(e)
- Tranquille
- Travailleur(e)
- Vigilant(e)
- Vrai(e)