

Favoriser l'établissement d'objectifs chez les adolescents

Sommaire des résultats et des recommandations découlant d'une étude longitudinale sur l'établissement d'objectifs et l'autorégulation menée par Passeport pour ma réussite Canada.



L'appui pédagogique aide les élèves à adopter l'approche d'établissement d'objectifs.

Établissement des priorités

Il est important de reconnaître que les élèves qui se fixent des objectifs personnels savent établir des priorités, et ce, même si leurs objectifs ne sont pas d'ordre scolaire. Il est alors essentiel de discuter avec ces élèves des modifications pouvant être apportées à leurs objectifs qui leur permettraient d'obtenir des résultats durables.

- Soulignez les objectifs qui sortent du cadre scolaire. Si les élèves établissent de nouveaux objectifs personnels, aidez-les à planifier leur réalisation et à adopter des mesures concrètes pour y arriver.
- Discutez avec eux des objectifs et des priorités à court et à long terme pour qu'ils comprennent l'incidence de ceux-ci sur leur avenir. Mettez à profit leurs compétences existantes pour favoriser l'établissement d'objectifs scolaires et à long terme.



L'accès à la rétroaction et les discussions qui en découlent sont essentiels pour favoriser un changement de comportement.

Investissement en temps

L'organisation de rencontres individuelles aide les jeunes élèves nouvellement inscrits au programme à se familiariser avec l'établissement d'objectifs et à mieux comprendre leurs besoins, les défis qui les attendent, ainsi que la façon d'aborder cette approche.

- Prenez le temps de discuter de l'importance d'établir des objectifs et donnez des exemples concrets et adaptés selon l'âge qui trouvent écho chez les jeunes.
- Commencez par de petits objectifs allégés pour que les élèves puissent obtenir des résultats rapidement et en tirer de la satisfaction, ce qui les incitera à se fixer des objectifs plus ambitieux.
- Prévoyez des discussions ou des contrôles plus fréquents pour suivre les progrès des élèves.



Citez les réalisations des élèves en exemple pour renforcer leur confiance et les encourager.

Rétroaction continue

De prime abord, certains élèves peuvent recevoir la rétroaction par simple politesse, mais au fil du temps, les discussions continues sur les objectifs et les circonstances leur permettront d'en tirer des conseils réalistes et pratiques pour modifier leurs comportements.

- Expliquez avec tact la différence entre le fait d'acquiescer poliment aux commentaires et de tirer parti de la rétroaction qui leur est fournie.
- Demandez aux élèves de nommer les résultats concrets que propose la rétroaction formulée à leur endroit, et démontrez que les résultats viennent après l'action.
- Il peut être utile d'organiser de brèves discussions avec les élèves pour leur rappeler les points de la rétroaction qu'ils ont reçue et la nécessité de les mettre en œuvre.

Favoriser l'établissement d'objectifs chez les adolescents

Sommaire des résultats et des recommandations découlant d'une étude longitudinale sur l'établissement d'objectifs et l'autorégulation menée par Passeport pour ma réussite Canada.

L'importance de l'établissement d'objectifs pour le développement des adolescents

- L'établissement d'objectifs permet aux jeunes de gérer leur attention, de savoir différer la gratification, de maîtriser leurs impulsions et de ne pas se laisser détourner des objectifs qui leur tiennent à cœur¹.
- L'établissement d'objectifs permet aux jeunes d'avoir de meilleures relations, d'acquérir de saines habitudes et de bien réussir en général^{2,3}.
- Cette approche est reconnue comme étant l'un des quatre éléments fondamentaux essentiels à l'établissement de relations efficaces et significatives, à l'engagement civique, à la santé, et à la transition réussie vers l'éducation supérieure et l'âge adulte⁴.



Aptitudes démontrées chez les jeunes en ce qui a trait à l'autorégulation et à l'établissement d'objectifs



- Intérêt pour la santé, la condition physique et le bien-être mental, émotionnel et spirituel, en particulier dans l'adoption et l'observation d'habitudes et de comportements sains.
- Priorisation des responsabilités scolaires et parascolaires (p. ex, clubs, équipes ou bénévolat). Par exemple, un jeune choisit d'étudier pour un examen au lieu de sortir avec des amis.
- Relations stables et constructives avec les adultes et les pairs.
- Meilleure maîtrise de soi : diminution de l'impulsivité et des réponses émotionnelles négatives, meilleure gestion des conflits.
- Capacité de suivre ses propres progrès.
- Connaissance de ses forces et de ses faiblesses.

Les ouvrages cités

¹ The Committee for Children. (2011). Early learning review of research. Seattle, WA: Author.

² Bowers, E. P., Geldhof, G. J., Schmid, K. L., Napolitano, C. M., Minor, K., & Lerner, J. V. (2012). Relationships With Important Nonparental Adults and Positive Youth Development: An Examination of Youth Self-Regulatory Strengths as Mediators. *Research in Human Development*, 9(4), 298–316.

³ Weiner, M. B., John Geldhof, G., & Gestsdottir, S. (2015). Intentional Self-Regulation in Youth: Applying Research Findings to Practice and Programs. In *Promoting Positive Youth Development* (pp. 21–36). Springer, Cham.

⁴ Nagaoka J., Farrington C. A., Ehrlich S. B., Heath R. D., Johnson D. W., Dickson S., Turner, A.C., Mayo, A., & Hayes K. (2015). *Foundations for young adult success: A developmental framework*. Chicago, IL: University of Chicago Consortium on Chicago Schools Research.