

La persévérance scolaire ou L'accrochage scolaire

« Il n'y a pas de réussite facile ni d'échecs définitifs »
Marcel Proust

Venu du Québec, l'expression « Persévérance scolaire » met en avant **l'idée de faire des efforts, de s'accrocher**, en étant accompagné. Il ne faut pas cependant tomber dans **l'acharnement et la souffrance**.

L'effort « plaisir » : La persévérance face à un travail accompli entraîne **satisfaction et sentiment de fierté**. C'est l'effort « plaisir », un effort lié à une forme de plaisir comme dans le sport ou la pratique d'une passion. Il contribue à la **réalisation de soi** **De l'action et de l'expérience naissent l'amélioration !**

L'effort « contrainte » : Nous cherchons tous à nous améliorer mais des **barrières limitent cette progression** : la compétition, la pression de l'évaluation, les échecs, le découragement, le manque de persévérance et d'habitude face à l'effort... Faire des efforts peut aussi déclencher du stress et de l'anxiété. C'est l'effort « contrainte ». Il entraîne souvent une **démotivation**.

Alors pour rester motivé, il est utile d'avoir un but, des projets qui alimentent notre persévérance et transforment nos efforts «contrainte» en efforts «plaisir» !

Face à un échec, Il faut se rappeler que tout le monde **a échoué, échoue ou échouera**. **Un échec est une étape...**

Pour développer sa persévérance, il faut développer sa confiance en soi en :

1. **Changeant le rapport à soi-même** : Se connaître – S'accepter – Etre honnête avec soi-même.
2. **Changeant le rapport aux autres** : S'affirmer – Ecouter et chercher à comprendre le point de vue de l'autre – S'appuyer sur le soutien social.
3. **Changeant le rapport à l'action** : Agir – Faire taire le critique intérieur – Accepter l'idée de l'échec.

10 pistes pour persévérer !

Source : réussite Montérégie

1. Aie du plaisir à apprendre !
2. Accumule les petites victoires !
3. Visualise tes rêves !
4. Adopte de saines habitudes de vie !
5. Découvre tes forces ! Fais-toi aider d'un adulte.
6. Engage-toi dans des activités !
7. Choisis bien tes amis !
8. Fais confiance aux gens qui croient en toi !
9. Mes projets et mes études d'abord, mon travail ensuite !
10. Ma réussite m'appartient !

Et dans tes apprentissages scolaires : Source estime-de-soi.com

☞ **Ne te décourage pas** suite à un échec, ta valeur personnelle ne se résume pas à une note d'examen : tu vaux bien plus que cela !

☞ **Accepte tes erreurs**, car elles te permettent d'apprendre et d'aller plus loin.

☞ Rappelle-toi que la vraie réussite, c'est d'**essayer** et d'avoir donné le meilleur de soi-même.

☞ **Sois fier** de toutes tes réussites.

☞ **Reste positif**, même devant une tâche difficile et rappelle-toi qu'abandonner les efforts, t'éloigne de la réussite.

☞ **Concentre-toi** sur tes points forts, tu en as plus que tu le penses.

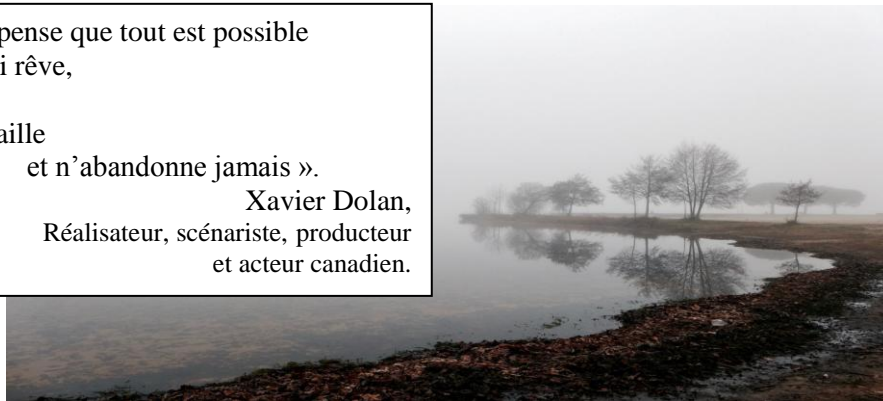
☞ Dis-toi que tu peux relever n'importe quel **nouveau défi**.

« Le plus grand plaisir dans la vie est de réaliser ce que les autres vous pensent incapable de réaliser »

Walter Bagehot

« Je pense que tout est possible
à qui rêve,
ose,
travaille
et n'abandonne jamais ».

Xavier Dolan,
Réalisateur, scénariste, producteur
et acteur canadien.



© photo Cathy Baillet



Février 2018

Catherine Baillet, Coordonnatrice MLDS
Collège Mallarmé 18, rue des 3 Croissants BP 626 89106 SENS cedex
Tél : 06.80.92.02.41 Fax : 03.86.65.88.38
Mail : catherine.baillet@gmail.com
Chaîne YouTube : www.youtube.com/user/MGISens