



Relever un nouveau défi

1

Quelles sont les choses qui vous donnent un but et un sens dans la vie ? Il peut s'agir de n'importe quoi : être un(e) bon(ne) ami(e), réussir à l'école, pratiquer une religion...

2

Lorsqu'on aborde un nouveau projet ou une nouvelle activité, il existe plusieurs façons de réussir. Nous pouvons aborder des situations nouvelles et difficiles d'une manière qui nous est propre. Par exemple, si vous devez passer un examen de biologie particulièrement difficile, vous faites plein de fiches pour vous préparer, au lieu de simplement lire les documents comme vous le feriez pour un examen de sciences. Ou si vous voulez apprendre une nouvelle compétence, comme l'écriture créative, vous vous entraînez le matin, quand vous êtes le (la) plus productif(ve). Pensez à une expérience que vous avez vécue, au cours de laquelle vous avez essayé quelque chose de nouveau et difficile. Notez certaines des stratégies que vous avez utilisées pour atteindre cet objectif et qui ont particulièrement bien fonctionné pour vous.

3

Pourriez-vous citer un objectif stimulant et d'ampleur moyenne (c'est-à-dire qui requiert au moins plusieurs semaines) que vous souhaiteriez atteindre ?

Source : ce contenu est hébergé par Meta et comprend actuellement des ressources d'apprentissages réalisées par Youth and Media au Berkman Klein Center for Internet & Society de l'université de Harvard sous une licence Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International. Vous pouvez vous en servir, notamment en les copiant et en préparant des œuvres dérivées, à des fins commerciales ou non, pour autant que vous attribuez à Youth and Media la source originale et que vous respectiez les autres conditions de la licence, en partageant toute œuvre ultérieure selon les mêmes conditions de la licence, en partageant toute œuvre ultérieure selon les mêmes conditions.