

Apprendre et pratiquer une langue étrangère avec bonheur et efficacité en toute autonomie

Des questions à se poser régulièrement, notamment dans son journal d'apprentissage (Isabelle Nicolas)

Être un(e) étudiant(e) heureux(se) et responsable

- Prendre soin de moi : qu'est-ce qui me fait du bien ? Qu'est-ce qui me fait du mal ?
- Quelles sont les personnes de mon entourage à qui j'ose ou j'oserais demander de l'aide ? Qui est-ce que je peux ou pourrais aider ?
- Est-ce que j'assume la responsabilité de ce que je fais ?
- Est-ce que j'ai confiance en moi ?

Prendre ses émotions en considération

- Quelles émotions est-ce que je ressens quand je travaille dans la langue étrangère, en cours et en dehors du cours ?
- Qu'est-ce qui déclenche ces émotions ?
- Ces émotions favorisent-elles ou bloquent-elles mon apprentissage ?

Apprendre efficacement

- Comment me motiver et m'engager activement pour mon apprentissage ?
- Comment mobiliser et canaliser mon attention lorsque j'apprends ?
- Est-ce que je considère mes erreurs comme autant de chances de m'améliorer ? Est-ce que j'arrive à rebondir positivement après un feedback mauvais à mes yeux (de l'enseignant(e), d'une autre personne) ?
- Comment consolider mes acquis ?

Réfléchir honnêtement sur ses forces et ses faiblesses

- Quelles sont mes forces et mes faiblesses dans la langue étrangère (au moment précis où je me pose cette question) ?
- Quels progrès ai-je faits ces derniers temps ? À quoi est-ce que je constate ces progrès ?
- Quels progrès est-ce que je souhaite faire dans les semaines à venir ? Pourquoi ?