

Annexes

Annexe 1 - Contextes d'apprentissage autorégulé – texte adapté

[Traduction libre]

1. Supposons qu'un.e enseignant.e discute d'un sujet avec votre classe, tel que l'histoire du mouvement des droits civiques. Il ou elle dit que la classe sera testée sur ce sujet. Avez-vous une méthode pour vous aider à apprendre et à vous souvenir de ce qui a été discuté en classe ?
2. Les enseignant.e.s demandent souvent à leurs élèves de rédiger, en dehors de la classe, un court document sur un sujet vu en cours. Ils utilisent aussi souvent la score comme une partie importante de la note. Dans ce cas, avez-vous une méthode particulière pour vous aider à planifier et à rédiger votre devoir ?
3. Y a-t-il une méthode particulière que vous utilisez pour faire vos devoirs universitaires ?
4. La plupart des enseignant.e.s donnent un test à la fin d'une période de cours, et ces tests déterminent en grande partie la note finale. Avez-vous une méthode particulière pour préparer un examen ?
5. Souvent, les étudiant.e.s ont du mal à terminer leurs devoirs parce qu'ils.elles préfèrent faire d'autres choses plus intéressantes. Avez-vous une méthode particulière pour vous motiver à faire vos devoirs dans ces circonstances ?
6. La plupart des étudiant.e.s estiment qu'il est nécessaire de faire certains devoirs ou de se préparer pour les cours à la maison/en dehors des cours. Avez-vous des méthodes particulières pour améliorer votre travail à la maison/en dehors des cours ?

Annexe 2 - Transcriptions des entretiens

Participant 1
<p>Contexte 1 : Alice : Alors, supposons qu'un ou une enseignante discute d'un sujet avec votre classe tel que l'histoire du mouvement des droits civiques. Il ou elle dit que la classe sera testée sur ce sujet. Avez-vous une méthode pour vous aider à apprendre et à vous souvenir de ce qui a été discuté en classe ?</p>
<p>Participant 1 : La première chose que je ferai, c'est sûrement prendre des notes. Noter les mots-clés. Actuellement, on ne peut pas tout noter, mais je partirai par ça. Et puis, si elle donne du matériel sur le sujet, je vais me renseigner. Je vais travailler sur les documents, sur ce qu'elle met à disposition, faire mes réflexions. Écoutez attentivement en classe ce qu'elle dit, parce qu'il y a toujours des choses qui ressortent qui ne sont pas toujours... Je ne sais pas. Ce sont des nouvelles perspectives. Je vais travailler sur mes notes, je vais compléter mes notes par les informations supplémentaires que j'ai recueillies dans le matériel à ma disposition ou dans mes recherches personnelles sur le sujet. Et je fais une carte mentale où j'organise le thème en différents sujets.</p>

Alice : sur une échelle de 1 à 4, dans laquelle 1 c'est rarement, 2 c'est occasionnellement, 3 c'est fréquemment et 4 c'est la plupart du temps (je lui ai montré l'échelle visuelle). Combien de fois tu utilises la stratégie de prendre des notes ? (**Tenue de registres et suivi**)

Participant 1 : 4, la plupart du temps

Alice : et la stratégie de travailler sur tes notes ? (**Examen des dossiers**)

Participant 1 : 4

Alice : sur une échelle de 1 à 4. Combien de fois tu utilises la stratégie de recherche des informations supplémentaires ? (**Recherche d'informations**)

Participant 1 : 3, fréquemment

Alice : sur une échelle de 1 à 4. Combien de fois tu utilises la stratégie de réorganiser ton matériel sous forme d'une carte mentale ? (**Organisation et transformation**)

Participant 1 : 4

Contexte 2 :

Alice : Deuxième question. Les enseignants demandent souvent à leurs élèves de rédiger, en dehors de la classe, en cours documents sur un sujet vu en cours. Ils utilisent aussi souvent le score comme une partie importante de la note.

Dans ces cas, avez-vous une méthode particulière pour vous aider à planifier et à rédiger votre devoir ?

Participant 1 : Pour planifier mon travail, je vais voir combien de temps j'ai pour rendre le travail. Et sur la base de ça, j'organise mon emploi du temps. Je vais dédier du temps chaque jour, plus ou moins, pour que ce ne soit pas trop lourd. Mais j'essaie quand même toujours de terminer avec un petit peu d'avance. Comme ça, j'ai le temps éventuellement de retourner sur mon devoir, si j'ai des doutes ou s'il y a quelque chose que je peux rajouter.

Alice : sur une échelle de 1 à 4. Combien de fois tu utilises la stratégie d'organiser l'emploi de ton temps ? (**Fixation d'objectifs et planification**)

Participant 1 : 4, la plupart du temps

Contexte 3 :

Alice : Et y a-t-il une méthode particulière que vous utilisez pour faire vos devoirs universitaires ?

Participant 1 : C'est un peu la même chose que j'ai dit avant. Je planifie sur la base des délais pour rendre les différents travaux. S'il s'agit de travaux à rendre, si c'est par contre pour la session d'examen, je partage ma journée entre les différents cours pour lesquels je dois préparer l'examen ou le travail. Ce qui m'aide le plus, c'est de m'organiser le temps et ne pas trop condenser ma concentration dans quelques heures.

Mais faire des pauses pour que je puisse me détendre et être plus focalisée quand je reprends.

Fixation d'objectifs et planification

Contexte 4 :

Alice : Quatrième question. La plupart des enseignantes donnent un test à la fin d'une période de cours. Et ces tests déterminent en grande partie la note finale. Avez-vous une méthode particulière pour préparer un examen ?

Participant 1 : Alors, ça dépend des examens. Pour moi, si c'est un examen en QCM, par exemple, j'essaie de travailler sur chaque cours et de formuler pour chaque thème des questions auxquelles je puisse après répondre à nouveau à la fin de la révision de la matière. S'il s'agit d'un examen oral, je vais alterner beaucoup plus la lecture et la répétition à haute voix. Alors que si je ne dois pas moi-même formuler des phrases, mais je dois juste répondre à une question comme dans le QCM, je ne fais pas trop de répétition à haute voix. Ça m'aide de la faire mentalement pour mémoriser, mais voilà. Je fais beaucoup de schémas pour chaque thème, avec les mots-clés, avec les liens entre les différents sujets dans le cours. J'essaie de trouver ce qui se relie pour avoir une compréhension plus grande de la thématique.

Alice : sur une échelle de 1 à 4. Combien de fois tu utilises la stratégie de t'auto-tester pour évaluer ta compréhension de la matière ? (**Auto-évaluation**)

Participant 1 : 3, fréquemment

Alice : sur une échelle de 1 à 4. Combien de fois tu utilises la stratégie de répétition à haute voix ? (**Répétition et mémorisation**)

Participant 1 : 2, occasionnellement

Alice : sur une échelle de 1 à 4. Combien de fois tu utilises la stratégie de faire des liens, schémas ? (**Organisation et transformation**)

Participant 1 : 4

Contexte 5 :

Alice : Souvent, les étudiants ont du mal à terminer leur devoir parce qu'ils ou elles préfèrent faire d'autres choses plus intéressantes. Avez-vous une méthode particulière pour vous motiver à faire vos devoirs dans ces circonstances ?

Participant 1 : Oui, j'essaie de faire un tout petit peu chaque jour pour ne pas trop... Découper les tâches. Voilà, exactement. J'essaie de découper les tâches, de m'y mettre jusqu'à ce que j'arrive à me focaliser. Et puis, je ne me pose pas quand je n'ai plus envie, parce que je sais que je ne serai pas productive. Mais parfois, j'ai clairement la tendance à procrastiner. (**Autre**)

Alice : Mais si tu dois vraiment faire une chose, quelles sont les stratégies que tu mets en place pour te motiver ?

Participant 1 : Je me donne le temps. J'utilise beaucoup la méthode Pomodoro. Je ne sais pas en français comment ça s'appelle.

Alice : Du coup, tu travailles 45 minutes, tu fais une pause de 15 ?

Participant 1 : Parfois, je commence par 25 minutes, 5 minutes. Et puis, si j'arrive à rester plus focalisée, parce que pour moi, des fois, c'est difficile d'entrer dans la tâche. Mais une fois que je suis dedans, j'arrive à bosser.

Alice : sur une échelle de 1 à 4. Combien de fois tu utilises la stratégie de découper la tâche en petites tâches ? (**Fixation d'objectifs et planification**)

Participant 1 : 4

Contexte 6 :

Alice : Et puis, la plupart des étudiants estiment qu'il est nécessaire de faire certains devoirs ou de se préparer pour les cours à la maison, en dehors du cours. Avez-vous des méthodes particulières pour améliorer votre travail à la maison, en dehors du cours? Tu as compris la question? Je peux la répéter si tu veux. Du coup, quand on t'étudie, il est nécessaire de faire des devoirs à la maison ou en dehors du cours.

As-tu une méthode particulière pour améliorer ton travail à la maison ou en dehors du cours? Du coup, le travail qu'il faut faire en dehors du cours ?

Participant 1 : C'est toujours un petit peu organiser ma journée sur la base de ça. Parce que si je me pose un objectif, après, c'est plus facile pour moi de le respecter.

Alors que si je ne structure pas ma journée, je me perds beaucoup plus facilement dans d'autres choses.

Fixation des objectifs et planification

Alice : Merci beaucoup.

Participant 2

Contexte 1 :

Alice : Voilà. Alors, la première question est la suivante. Supposons qu'une enseignante discute d'un sujet avec votre classe, tel qu'est l'histoire du mouvement des droits civiques. Il ou elle dit que la classe sera testée sur ce sujet. Avez-vous une méthode pour vous aider à apprendre et à vous souvenir de ce qui a été discuté en classe?

Participant 2 : D'abord, je prendrai des notes de ce que l'enseignante explique et j'essayerai de faire des liens avec des connaissances antérieures que j'ai déjà. Ou quelque chose qui me vient à la tête en lien à ce que l'enseignante dit. Et c'est là, je pense, que ça me permet déjà d'essayer de comprendre davantage ce qui est expliqué. Et le fait de pouvoir comprendre, ça me permet aussi de m'en souvenir par la suite. Du coup, de me souvenir sur le moment, de me rappeler de ça. Et normalement, oui, je ferai comme ça. Parce que j'ai pas trop l'habitude de relire juste en classe.

Alice : Du coup, sur une échelle de 1, c'est rarement, et 4, c'est la plupart du temps, quand toi tu étudies, combien de fois tu utilises la stratégie de faire des liens entre les connaissances? **(Organisation et transformation)**

Participant 2 : Je pense 4 la plupart du temps.

Alice : sur une échelle de 1 à 4. Combien de fois tu utilises la stratégie de prendre des notes ? **(Tenue de registres et suivi)**

Participant 2 : 4

Contexte 2 :

Alice : Ok, question 2. Les enseignantes demandent souvent à leurs élèves de rédiger en dehors de la classe un court document sur un sujet vu en cours. Ça peut être un travail écrit que tu dois faire

pour lui. Dans ce cas, avez-vous une méthode particulière pour vous aider à planifier et à rédiger votre devoir?

Participant 2 : Ouais, normalement je me renseignerai, je me renseigne davantage sur le sujet. Du coup, je fais des lectures et je prends des notes de ce que j'ai lu. Ensuite, j'essaie de faire un plan de travail, ou plutôt du travail en soi, du coup, de ce que moi je veux traiter dans mon devoir. Et ensuite, je prends les informations que j'ai recueillies quand j'ai lu les articles ou des livres, et j'essaie de les introduire dans les chapitres que j'ai prévus dans le plan du travail écrit. Et ensuite, si je me rends compte que je n'ai pas assez d'informations, je vais me renseigner. Mais je me rends compte que parfois je n'ai pas tout compris quand par la suite j'ai commencé à écrire. Et du coup, je dois souvent retourner beaucoup en arrière, et c'est là que ça me prend beaucoup de temps. Du coup, je trouve que parfois ce n'est pas si efficace que ça. Ouais, c'est un peu mon problème dans le travail écrit.

Alice : Ok, du coup, sur une échelle de 1 rarement et 4 la plupart du temps, (4:02) combien de fois tu utilises la stratégie de créer un plan de travail avant de commencer le travail ? (**Organisation et transformation**)

Participant 2 : Fréquemment. Du coup, 3. Voilà.

Alice : sur une échelle de 1 à 4. Combien de fois tu utilises la stratégie de rechercher des informations supplémentaires ? (**Recherche d'informations**)

Participant 2 : 3

Contexte 3 :

Alice : Puis, y a-t-il une méthode particulière que vous utilisez pour faire vos devoirs universitaires ?

Participant 2 : Ça dépend du type de devoir. Si... Non, si c'est un travail écrit, c'était quoi ? Attends. Une méthode que... Bah, une méthode écrite.

Un travail écrit, c'est un peu ce que j'ai évoqué avant. Ce que j'ai dit avant. Si c'est plutôt mon apprentissage par cœur, entre guillemets, je prendrais en... je ferais un résumé, en faisant des liens entre ce que j'ai appris et ce que je connais déjà, et en faisant des dessins.

Oui. Notamment en liant ce que je connais déjà. Et j'essaie aussi de comprendre davantage, ce qui me permet aussi de m'en souvenir.

Et si c'est une présentation, je fonctionne plutôt comme la rédaction d'un travail écrit. Merci.

Recherche d'informations

Alice : sur une échelle de 1 à 4. Combien de fois tu utilises la stratégie de faire des dessins et des résumés pour apprendre par cœur ? (**Répétition et mémorisation**) (**Examen des dossiers**)

Participant 2 : 3

Alice : sur une échelle de 1 à 4. Combien de fois tu utilises la stratégie de faire des liens avec les connaissances antérieures (**Organisation et transformation**)

Participant 2 : 4

Contexte 4 :

Alice : Du coup, la plupart des cours de l'université ont un test final qui détermine la grande partie de la note finale. Avez-vous une méthode particulière pour préparer un examen ?

Participant 2 : Hum... Ben, d'abord, je relis mes notes du cours avec le PowerPoint utilisé et présenté en classe. En faisant un premier résumé. Et ensuite, à partir de ce premier grand résumé, qui me permet de voir un peu tout ce qui a été traité, je vais ensuite faire un travail plus de précision, entre guillemets, où je vais essayer de comprendre vraiment en détail.

Et là, je fais une sorte de deuxième résumé, où je note vraiment que des mots-clés avec un petit dessin. Et dans cette façon, j'ai vraiment le dernier résumé que je relis juste le jour avant l'examen.

Alice : sur une échelle de 1 à 4. Combien de fois tu utilises la stratégie de relire tes notes ? (Examen des dossiers)

Participant 2 : la plupart du temps

Alice : sur une échelle de 1 à 4. Combien de fois tu utilises la stratégie de faire des résumés ? (Organisation et transformation)

Participant 2 : 4

Contexte 5 :

Alice : Souvent, ça arrive qu'on a du mal à terminer les devoirs et les tâches de mon départ d'université. Parce que, voilà, on préfère faire d'autres choses plus intéressantes.

Avez-vous une méthode particulière pour vous motiver à faire vos devoirs dans ces circonstances, quand vous n'êtes pas motivée ?

Participant 2 : Pour ma part, le fait d'avoir terminé mon devoir, mon travail, m'apporte beaucoup de soulagement. Du coup, le fait de me projeter au fait d'avoir terminé, ça me motive davantage. Sinon, aussi, sur le moment, j'essaye aussi de me poser des objectifs.

Par exemple, pour la fin de la matinée, je dois avoir terminé ça. Et la fin de l'après-midi, ça. Du coup, me poser des objectifs.

Plus petit que terminer le travail. Et aussi le fait de planifier des moments où, soit de pause, ou soit où je fais autre chose. Du coup, de pause, ou un peu une récompense finale.

Si j'ai fini, si j'atteins l'objectif de la journée, après, je peux aller faire du sport. Ok.

Alice : Du coup, sur une échelle de 1 à 4, combien de fois tu utilises la stratégie de récompense ? De l'auto-récompense, des pauses, sport ? (Conséquences personnelles)

Participant 2 : Fréquemment, 3

Alice : Et combien tu utilises la stratégie de poser des objectifs ? (Fixation d'objectifs et planification)

Participant 2 : La plupart du temps, 4

Contexte 6 :

Alice : Alors, bon, la plupart du travail universitaire qu'on doit faire est à faire en dehors des cours. Avez-vous des méthodes particulières pour améliorer votre travail à la maison en dehors des cours, pour rendre aussi ton travail plus agréable à faire ?

Participant 2 : Le fait de planifier, d'étaler le travail sur les semaines, sur les jours, afin d'anticiper et de ne pas arriver au dernier moment. Le fait de rester dans un cadre qui favorise le fait de travailler, par exemple rester à la bibliothèque juste après les cours et de ne pas rentrer directement à la maison.

Le fait d'étudier aussi avec d'autres personnes, ça me motive et ça me permet de rendre plus simple le travail en dehors des cours.

Alice : Du coup, combien de fois, sur une échelle de 1 à 4, tu utilises la stratégie d'aller à la bibliothèque ? (Structuration de l'environnement)

Participante 2 : Je dirais la plupart du temps, 4

Alice : Du coup, combien de fois, sur une échelle de 1 à 4, tu utilises la stratégie d'étudier avec d'autres personnes ? (Recherche d'aide sociale)

Participante 2 : 2

Fixation d'objectifs et planification