

# WOOP

## Activité préparatoire

1. Trois étudiants de seconde aimeraient figurer au tableau d'honneur qui distingue les meilleurs élèves ce trimestre, mais leur moyenne en français n'est pas assez bonne.  
Lisez les réflexions de chaque étudiant. Selon vous : Lequel est le plus susceptible de figurer au tableau d'honneur ?

J'espère figurer au tableau d'honneur depuis que je suis en troisième, et j'ai vraiment hâte d'y parvenir enfin. Certains de mes amis pensent que je n'y arriverai pas, mais je sais que je peux améliorer ma moyenne et atteindre mon objectif si je me rappelle à quel point je veux réussir.

ÉTUDIANT A

J'aimerais vraiment figurer au tableau d'honneur et je sais que pour cela, je dois avoir de meilleures notes en français. Je voudrais vraiment avoir de bonnes notes pour postuler à l'université dans quelques années, mais parfois, je perds du temps sur mon téléphone. Je devrais peut-être laisser mon téléphone de côté pour étudier un peu chaque soir.

ÉTUDIANT B

Je sais que je n'ai pas de bonnes notes en anglais, parce que je ne lis pas tous les soirs. Après les cours, je passe mon temps sur mon téléphone. Je ne suis même pas sûr que je pourrais améliorer ma moyenne. Ce serait génial de figurer au tableau d'honneur, mais je ne sais pas si ce sera possible ce trimestre.

ÉTUDIANT C

2. Quel étudiant est le plus susceptible de réaliser son souhait ? Pourquoi ?
3. La stratégie WOOP, très efficace, pourrait vous faire changer de réponse. Écoutez ou lisez les explications, et relevez ce que chaque étape du processus WOOP implique.
4. D'après ce que vous venez d'apprendre, quel étudiant est le plus susceptible de réaliser son souhait ?

Nous sommes maintenant prêts à suivre ensemble la stratégie WOOP pour trouver le moyen de réaliser vos souhaits.

# WOOP

## Activité étudiant

Character LAB

WWW.CHARACTERLAB.ORG

La stratégie WOOP aide les gens à atteindre les objectifs qui comptent pour eux.

# W

### WISH (SOUHAIT)

Citez un souhait important que vous voulez réaliser. Votre souhait doit être un défi, mais il doit être réaliste.

Mon souhait:

---

# O

### OUTCOME (CONSÉQUENCE)

Quelle est la meilleure conséquence de la réalisation de votre souhait ?  
Que ressentirez-vous ?  
Prenez un instant pour vraiment imaginer les conséquences.

Meilleure  
conséquence:

---

# O

### OBSTACLE (OBSTACLE)

Quel est l'obstacle principal que vous vous posez et qui pourrait vous empêcher d'accomplir votre souhait ?  
Prenez un instant pour vraiment imaginer l'obstacle.

Mon obstacle:

---

# P

### PLAN (PLAN)

Que devez-vous faire pour surmonter efficacement l'obstacle ? Formulez un plan situation-action.

Situation:

---

Alors je :  
(mon action)

---