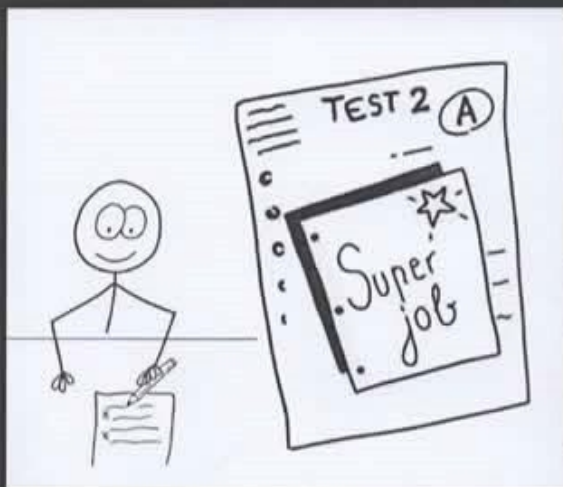


Pour aider mon cerveau à voir qu'il est capable,

JE CORRIGE (avec des ressources) PUIS J'ÉVALUE MES CORRECTIONS



Mes Petites Stratégies ©

* Se tromper, ne pas réussir tout de suite, commencer par faire des erreurs est parfaitement ok
Ce qui est important c'est de réajuster, d'apprendre à corriger nos erreurs. C'est comme ça qu'on grandit !

* C'est le grand problème de bcp de gens : ils fuient avant d'avoir trouvé et corrigé leurs erreurs
1) ils perdent cette occasion de grandir 2) se sentent nuls

* Quand tu te trompes et que tu prends une gomme pour te corriger, ça veut dire que le TOI qui a la gomme a compris/appris qq chose de nouveau et ça c'est GÉNIAL

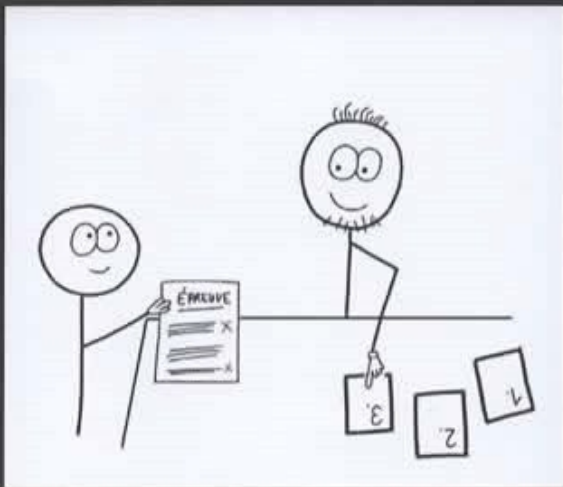
* Quand j'ai fait faux à un exercice ou un examen, j'ai 2 possibilités : soit je laisse mon cerveau fuir et n'apprends rien, ou je le prends par la main et l'emmène corriger

* Pour corriger, tu as le droit de te servir de tes livres, cahiers, de internet, de demander de l'aide
C'est un 1er pas pour comprendre et réussir à faire sans
Ainsi tu prouves à ton cerveau qu'il peut y arriver et tu lui montres comment

* À chaque fois que tu te corriges, donne une note à tes corrections. Cette note est autant importante pour ton cerveau que la note de l'examen

Si je ne sais pas comment corriger,

JE DEMANDE AU PROF DE ME DIRE CE QUE J'AURAIS DÛ FAIRE ÉTAPE PAR ÉTAPE



Mes Petites Stratégies ©

* Si tu reçois une mauvaise note, c'est que ton cerveau n'a pas pu faire chaque étape correctement et assez vite
Peut-être même que ton cerveau ne se souvenait pas de toutes les étapes à faire pour réussir

* Si après coup tu ne sais pas comment te corriger, que tu ne comprends pas ce qui est faux ou comment tu aurais dû faire pour réussir...
... il est alors très très important que tu ailles voir ton prof et que tu lui demandes de t'expliquer ce que tu aurais dû faire étape par étape

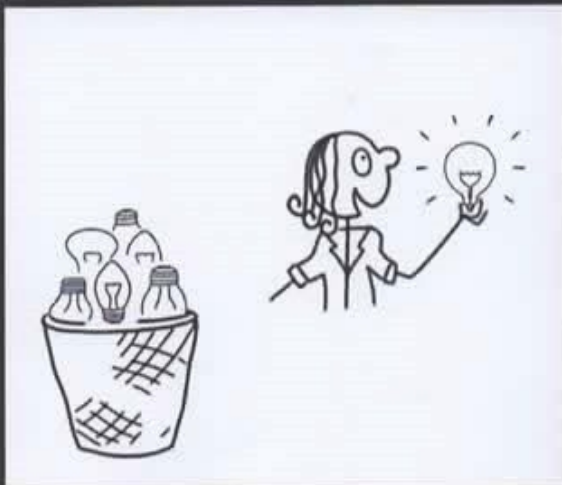
* Si ça te semble encore difficile à comprendre quand il t'explique, demande-lui de te faire des petites cartes pour chaque étape

* Ton professeur est là pour ça : pour t'enseigner COMMENT faire

* Plus ton cerveau est au clair sur comment faire, sur les étapes, plus ça va être facile pour lui de se corriger et de réussir

JE M'AUTORISE À FAIRE DES ERREURS

*elles signalent juste que j'ai le courage
d'apprendre et que j'accepte de grandir*



Mes Petites Stratégies ©

* Qu'est-ce que ça veut dire pour Toi faire des erreurs ?

* Accepter d'apprendre et de grandir, c'est accepter faire des choses qu'on ne sait pas encore faire

* Apprendre peut être inconfortable : ça coûte de l'énergie au cerveau et parfois on se sent un peu nul de ne pas y arriver parfaitement tout de suite

* Un petit enfant tombe des centaines de fois en apprenant à marcher. C'est normal ! C'est comme ça qu'on apprend

* Lorsqu'un petit enfant tombe en apprenant à marcher, est-ce que ça veut dire qu'il est nul/bête ?

* Tes erreurs ne parlent pas de qui tu es; elles disent juste que tu as le COURAGE d'apprendre à faire quelque chose que tu ne sais pas encore faire

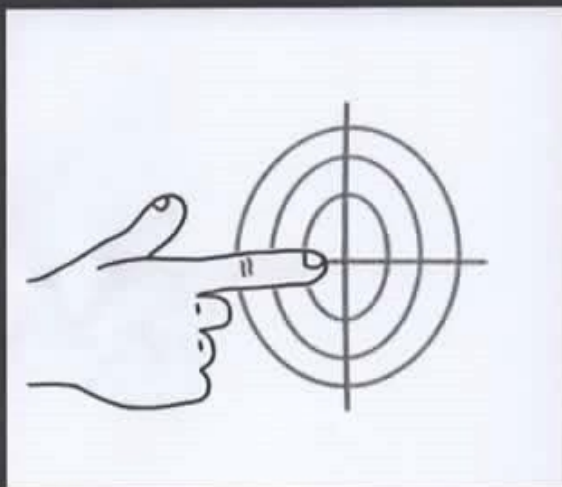
* Raconter l'histoire de Thomas Edison et de l'ampoule : "je n'ai pas échoué, j'ai simplement trouvé 10'000 solutions qui ne fonctionnent pas". Aujourd'hui il y a des ampoules partout ! Combien juste dans ta maison ?

* Si je crois que mes erreurs disent que je suis nul, alors difficile d'apprendre, chaque erreur fait mal, me bloque

* Si je vois l'erreur comme un pas qui me rapproche de la réussite, alors je peux tout apprendre

J'IDENTIFIE CE QUI ME MET EN DIFFICULTÉ

pour aider mon cerveau à y mettre + d'énergie



Mes Petites Stratégies ©

* Quand ton cerveau se sent en danger et veut fuir, tu peux l'aider en identifiant ce qui le met en difficulté

* Quand on ne sait pas d'où vient le danger, on ne peut pas se protéger, alors on veut juste s'enfuir
Mais si tu aides ton cerveau à comprendre où est le problème, il va pouvoir s'en occuper

* Quand tu sens l'alarme dans ta tête, demande-toi :
Qu'est-ce qui me met en difficulté ? Quel exercice ? Quel cours ? Quel mot ? Quelle partie de la leçon ?

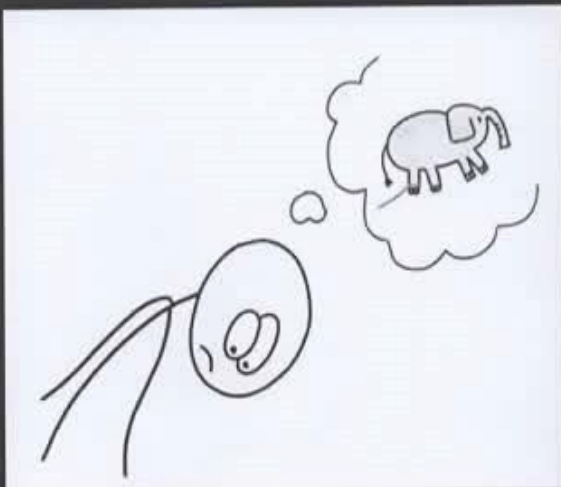
* Tu peux alors guider ton cerveau sur ce qui lui pose problème pour qu'il puisse y mettre plus d'énergie et résoudre le problème

* Par ex, en soulignant la phrase qui t'embête, en mettant une croix à côté d'un chapitre ou d'un exercice, en notant "je ne connais pas tel mot" à côté d'une consigne

* Ainsi ton cerveau se rend compte que ce n'est pas tout qui le met en difficulté, mais une petite partie, alors il peut accepter de s'impliquer

* Et comme tu as déjà identifié les zones difficiles, tu peux beaucoup plus facilement demander de l'aide

CROIRE QU'ON EST NUL
EN QUELQUE CHOSE PEUT BLOQUER
NOTRE CAPACITÉ À Y RÉUSSIR



Mes Petites Stratégies ©

* Si quelqu'un répète à un enfant encore et encore qu'il est nul en maths, que crois-tu qu'il va se passer ?

* Si on pense qu'on est nul, notre cerveau finit par y croire et ça bloque nos capacités
C'est un peu comme s'il croit que nos capacités ne sont pas là, alors il les enferme à clé dans un tiroir

* Ainsi les capacités restent enfermées et ne sont ni utilisées ni développées

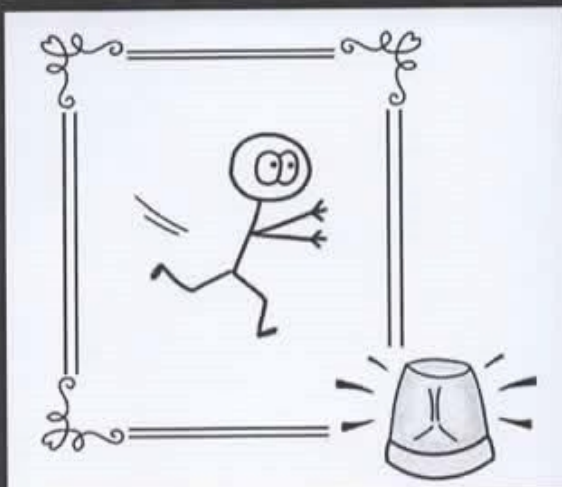
* (sur l'effet des croyances des pédagogues sur les performances de l'élève, voir effet *Pygmalion* et *Golem*)

* Quand on se croit nul, il arrive même qu'on abandonne totalement ...comme les bébés éléphants : on les attache à une petite corde. Ils tentent de tirer, tirer, mais n'arrivent pas à la casser, alors ils finissent par abandonner. Même devenus très grands et forts, ils n'essayent plus de tirer sur la petite corde. C'est ce qu'on appelle le syndrome d'impuissance acquise

* Un gros éléphant peut-il casser une petite corde ?
Evidemment ! Mais tu vois, nos croyances sont très très fortes, parfois elles suffisent à nous empêcher d'avancer

Pour aider mon cerveau et briser le cercle vicieux,

JE REPÈRE MES STRATÉGIES
D'ÉVITEMENT : ELLES SIGNALENT QUE
MON CERVEAU SE SENT EN DANGER



Mes Petites Stratégies ©

* Tout ça est comme un cercle vicieux : sans même que tu le saches ton cerveau essaye de s'enfuir au moment où il a le plus besoin d'être attentif et impliqué

* C'est là que ton cerveau a besoin de TOI ! Il a besoin que tu l'aides à ne pas avoir peur et à ne pas fuir

* la 1ère étape c'est de repérer quand ton cerveau commence à se sentir en danger et veut fuir une tâche. On dit qu'il met en place des stratégies d'évitement

* Quand c'est le cas, tu peux créer une alarme dans ta tête, une alerte qui s'enclenche à chaque fois que ton cerveau a envie de fuir une tâche

* Alors tu peux te demander :

- *Qu'est-ce qui me donne envie de fuir ? C'est quand je me suis trompé ? Que j'ai vu que j'avais fait une erreur ? À cause de l'examen qu'on vient de recevoir ? Ai-je eu l'impression de ne pas comprendre ?*

- *Comment je me sens ? Que me dis-je dans ma tête ?*

- *Comment mon cerveau essaye de fuir ?*

- *Cela va l'aider à progresser si je le laisse fuir ?*

Quand je réussis, comprends, me sens capable.

MON CERVEAU LIBÈRE DES SUBSTANCES CHIMIQUES QUI MOTIVENT À CONTINUER



Mes Petites Stratégies ©

* Lorsqu'il a l'impression de comprendre, de réussir et qu'il se sent fort, le cerveau libère des substances chimiques qui nous donnent encore plus envie de nous impliquer

* C'est comme si tout à coup, il y avait tout plein de petits bonbons dans le cerveau
Je les appelle les EOS : Endorphines, Ocytocine, Sérotonine

* Ces substances disent à tout notre corps « Ouiii ! », « Youpi ! », « J'y arrive ! », « Encore ! »

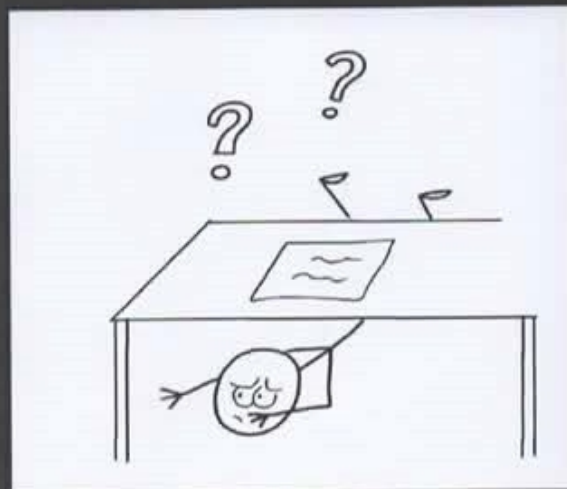
* Elles sont là pour nous aider à apprendre et à progresser. Parce qu'apprendre de nouvelles choses demande de l'énergie et de l'effort. Alors le cerveau crée ses propres récompenses (chimiques)

* Tu sais quand tu sens que tu es fier de toi, que tu sens un grand sourire monter sur ton visage et que tu as des étoiles dans les yeux parce que tu vois que ça y est tu comprends, que tu y arrives tout seul ?

...et bien c'est qu'il y a tout plein de petites bulles de fierté qui viennent d'être libérées dans ton cerveau

*S'il a trop souvent l'impression
de ne pas comprendre, de ne pas y arriver,*

LE CERVEAU SE PROTÈGE EN FUYANT LA TÂCHE (stratégies d'évitement)



Mes Petites Stratégies ©

* C'est + facile pour toi de faire une tâche si tu te sens fort ou si ce n'est pas le cas ? Tu sais pourquoi ?

* Tu penses que le cerveau aime mieux rester sur une tâche s'il se sent fort / s'il se sent nul ? S'il comprend / s'il a l'impression de ne pas comprendre ? Pourquoi ?

* Comment tu penses que se sent le cerveau quand il n'y arrive pas ? Tu crois qu'il aime se sentir nul ?

* C'est pareil pour tous les cerveaux (celui de papa, de maman, de la maîtresse, ...) : pour s'impliquer, ils ont besoin de sentir qu'ils comprennent, y arrivent

* S'il a trop souvent l'impression de ne pas comprendre, de ne pas y arriver, le cerveau commence à se sentir mal, à se sentir nul. Alors il a envie de fuir.

* Comme à l'école il ne peut pas, il se protège en évitant la tâche : par ex en faisant tomber les stylos, en voulant aller aux toilettes, en faisant autre chose, en regardant dehors, en se mettant à parler ou à embêter les copains

* C'est NORMAL ! Ce sont des mécanismes de défense automatiques et sains que le cerveau utilise pour se protéger identitairement quand il se sent en danger
Le problème c'est qu'en fuyant la tâche, le cerveau s'empêche d'apprendre