

Croire que vous pouvez réussir

Change ta façon de penser



Concept
État d'esprit



Durée
15 à 20 minutes

Questions pour susciter une réflexion

- Que peut-il se produire lorsqu'une personne croit les pensées négatives qu'elle a à propos d'elle-même ou de ses capacités?
- Que peut-il se produire lorsqu'une personne croit en ses capacités?
- Comment votre état d'esprit peut-il influencer la façon dont vous traitez les autres élèves ou dont vous agissez envers eux?

Consignes

L'objectif de cette activité est de demander aux élèves de réfléchir sur leurs propres expériences avec des états d'esprit fixe et axé sur la croissance. Pour démontrer qu'ils comprennent bien comment transformer un état d'esprit fixe en un état d'esprit axé sur la croissance, les élèves doivent faire correspondre des énoncés « avant » (fixes) avec le bon énoncé « après » (axé sur la croissance).

- 1 Divisez les élèves en petits groupes.
- 2 Donnez à chaque groupe un ensemble de cartes [Change ta façon de penser](#) de couleur rouge. Expliquez-leur que les cartes contiennent des énoncés démontrant un état d'esprit fixe.
- 3 Demandez aux élèves de lire chaque carte et de discuter des moments où ils auraient pu ressentir ou dire les mêmes énoncés en classe ou à la maison.
- 4 Maintenant, distribuez les cartes [Change ta façon de penser](#) de couleur verte aux élèves. Expliquez-leur que les cartes contiennent des énoncés démontrant un état d'esprit axé sur la croissance.
- 5 Expliquez-leur que ces cartes contiennent des énoncés démontrant un état d'esprit axé sur la croissance. (Par exemple : Je ne suis pas capable de faire ça > Je ne suis pas encore capable, mais je vais continuer à essayer.)

Message aux élèves : ce n'est pas toujours évident d'éliminer complètement le doute. Cela demande beaucoup de pratique et d'efforts pour développer une bonne confiance en soit et transformer un état d'esprit fixe en un état d'esprit axé sur la croissance. N'abandonnez pas!

Matériel nécessaire

- [Cartes Change ta façon de penser](#)

Artefacts

Aucun pour cette activité.

Changer sa façon de penser – Cartes



FIXE

J'abandonne.

CROISSANCE

Je vais essayer quelque chose de nouveau jusqu'à ce que je réussisse.

FIXE

Je ne suis pas doué dans cette matière.

CROISSANCE

Je ne suis pas encore bon dans cette matière, mais je vais continuer d'essayer.

FIXE

Je vais tout gâcher.

CROISSANCE

Mes erreurs m'aident à apprendre.

FIXE

Je sais déjà tout ce qu'il y a à savoir là-dessus.

CROISSANCE

Je sais beaucoup de choses là-dessus, mais je suis toujours disposé à en apprendre davantage.

Nom : _____

Changer sa façon de penser – Cartes



FIXE

Je ne serai jamais
aussi intelligent que
cette personne.

CROISSANCE

C'est moi qui détermine
l'étendue de mon
apprentissage.
Je vais demander à l'autre
personne de m'aider.

FIXE

Ce n'est pas assez
bon.

CROISSANCE

Ce n'est peut-être pas
mon meilleur travail.
Je vais continuer
d'essayer de l'améliorer.

FIXE

C'est trop difficile.

CROISSANCE

Cela est difficile, mais je
suis prêt à y consacrer
le temps et les efforts
nécessaires.

FIXE

La science n'est pas
mon fort.

CROISSANCE

Je vais continuer
d'exercer mon cerveau
à penser de manière
scientifique.

Nom : _____