

# Croire que vous pouvez réussir



Concept :  
État d'esprit



Recommandé :  
4e année



Durée :  
10-50 minutes

## À propos de cette leçon

Dans cette leçon, les élèves en apprennent davantage sur un état d'esprit fixe et un état d'esprit axé sur la croissance et évaluent leurs propres attitudes à l'égard de leur capacité d'apprendre et de grandir. Ils rassemblent ensuite toutes ces connaissances pour créer un mantra pour la classe qui les encourage et encourage leurs camarades à croire qu'ils peuvent réussir!

## Objectifs d'apprentissage

À la fin de cette activité, les élèves seront en mesure de:

- Identifier les caractéristiques d'un état d'esprit fixe et d'un état d'esprit axé sur la croissance;
- Explorer des façons de transformer un état d'esprit fixe en un état d'esprit axé sur la croissance;
- Réfléchir aux fois où ils ont fait preuve d'un état d'esprit fixe ou axé sur la croissance;
- Créer des mantras pour la classe pour leur rappeler, et rappeler à leurs camarades, de rester positifs quant à leurs aptitudes.

## Question fondamentale

Comment le fait de croire en moi peut-il m'aider (et aider les autres) à réussir?

## Compétences de préparation à l'avenir

Confiance en soi

Pensée critique

## Répartition de la leçon

5 à 10  
minutes

### Activité 1 - Tu as une attitude?

L'objectif de cette activité est de s'appuyer sur les expériences des élèves qui ont déjà douté d'eux-mêmes et de leur rappeler à quoi ressemble une attitude positive.

15 à 20  
minutes

### Activité 2 - Change ta façon de penser

Dans cette activité, les élèves réfléchissent à leurs propres expériences et transforment des énoncés inspirés par un état d'esprit fixe, en des énoncés qui démontrent un état d'esprit axé sur la croissance.

15 à 20  
minutes

### Activité 3 - Mantras pour la classe (quand tu as besoin d'un peu d'aide)

L'objectif de cette activité est de fournir aux élèves des mantras qui viennent renforcer leur confiance en soi et les encouragent à aider leurs camarades (et eux-mêmes) lorsqu'ils ont de la difficulté à croire en leurs capacités.

10 à 15  
minutes

### **Activité finale - Les élèves ajoutent un objectif ou une réussite**

Demandez aux élèves de se connecter à Xello et d'ajouter une carte d'objectif ou une carte de réalisation qui reflète un état d'esprit axé sur la croissance.

## Point d'entrée sur Xello

Cette leçon réalisée dans l'application, intitulée **Mission: Compétences**, raconte l'histoire d'une artiste, Doon, qui a du mal à croire qu'elle possède les compétences nécessaires pour effectuer une tâche. Cette activité représente une excellente occasion de développer les thèmes de l'histoire. Lisez la bande dessinée ou revoyez l'histoire ensemble en tant que classe.

## Vocabulaire de la leçon

- Attitude
- Succès
- État d'esprit fixe
- État d'esprit axé sur la croissance
- Confiance en soi
- Mantra
- Evaluation
- Juger

## Tu as une attitude?



Concept :  
État d'esprit



Recommandé :  
4e année



Durée :  
10-50 minutes

### Questions pour susciter une réflexion

- Comment pouvez-vous savoir si vous démontrez un état d'esprit positif (croissance)?
- Comment pouvez-vous savoir si vous démontrez un état d'esprit négatif (fixe)?
- Quand vous sentez-vous le plus confiant à l'école? Et le moins confiant?

L'objectif de cette activité est de s'appuyer sur les expériences des élèves qui ont déjà douté d'eux-mêmes et de leur rappeler à quoi ressemble une attitude positive.

- 1 Expliquez aux élèves que vous allez lire une série d'énoncés.
- 2 Demandez aux élèves de choisir si l'énoncé démontre une attitude positive (croissance) ou négative (fixe).
- 3 Vous pouvez inventer vos propres énoncés, ou vous inspirer des suivants:
  - Je ne suis pas assez intelligent pour comprendre cela. (fixe)
  - Je sais tout ce qu'il y a à savoir sur les planètes. (fixe)
  - Les erreurs m'aident à apprendre. (croissance)
  - Je ne suis pas très bon au baseball. (fixe)
  - Je vais faire de mon mieux. (croissance)
  - Je ne comprends pas. Qu'est-ce qui ne pas chez moi? (fixe)
  - Ma réponse n'est pas la bonne. Qu'est-ce que j'ai oublié? (croissance)
- 4 Demandez maintenant à des volontaires de décrire une situation où ils avaient eu une idée ou une attitude semblable. Qu'est-ce qui les a amenés à penser de cette façon?

**Message aux élèves:** la réussite commence souvent par l'attitude! En croyant en vous-même et en votre capacité à apprendre et à grandir, vous pourrez trouver des stratégies qui vont vous aider à atteindre votre plein potentiel.

### Matériel nécessaire

- Aucun pour cette activité

### Artefacts

Aucun pour cette activité.

# Change ta façon de penser



Concept :  
État d'esprit



Recommandé :  
4e année



Durée :  
15-20 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 : \_\_\_\_\_

# Mantras pour la classe (quand tu as besoin d'un peu d'aide)



Concept :  
État d'esprit



Recommandé :  
5e année



Durée :  
15-20 minutes

## Questions pour susciter une réflexion

- Pourquoi est-il important d'encourager les autres autour de nous?
- À quoi ressemblerait la classe si tout le monde avait un état d'esprit axé sur la croissance?
- Comment devriez-vous réagir quand quelqu'un vous encourage?

## Consignes

L'objectif de cette activité est de fournir aux élèves des mantras qui viennent renforcer leur confiance en soi et les encouragent à aider leurs camarades (et eux-mêmes) lorsqu'ils ont de la difficulté à croire en leurs capacités.

- 1 Expliquez aux élèves ce qu'est un mantra. Un mantra pour la classe est un énoncé positif qui peut encourager les élèves à croire en leurs capacités et à faire de leur mieux.
- 2 Donnez aux élèves environ 5 minutes pour penser à certains mantras qui démontrent des états d'esprit axés sur la croissance.
- 3 Avec toute la classe, recueillez les suggestions de mantras des élèves et inscrivez-les au tableau.
- 4 Votez pour vos mantras préférés! Les élèves peuvent voter pour un seul mantra pour toute la classe, ou pour différents mantras qui pourraient s'avérer utiles selon les situations. Par exemple, il pourrait y avoir un mantra pour les moments où vous n'avez pas eu les résultats que vous espériez à un examen. Ou un mantra pour lorsque vous devez apprendre quelque chose de nouveau et que cela vous rend nerveux.
- 5 Demandez aux élèves d'écrire les mantras sur des fiches qu'ils pourront garder et partager avec leurs camarades quand ils en ont besoin, ou de les afficher dans la classe.

**Message aux élèves:** les mots sont importants! La manière de communiquer avec les autres peut avoir une incidence sur leur santé mentale (c'est-à-dire la façon dont ils se sentent par rapport à eux-mêmes et à leurs aptitudes). Des mots gentils et encourageants, comme ceux d'un mantra, peuvent aider quelqu'un qui ne se sent pas sûr de lui. Partagez vos mantras librement avec d'autres élèves, et laissez les autres vous encourager lorsque vous en avez besoin.

## Matériel nécessaire

- Papier
- Crayons, crayons de couleur ou feutres
- Fiches (3x5 ou 4x6)
- Ordinateurs (tablettes, téléphones) avec connexion Internet (si vous voulez que les élèves téléchargent leurs artefacts)

## Artefacts

Demandez aux élèves de télécharger leur mantra préféré dans leurs **Scénarimage** où ils pourront réfléchir aux moments où ils ont eu besoin de se référer au mantra. Vous pouvez également créer une présentation dans votre salle de classe, où les élèves peuvent choisir une carte d'encouragement lorsqu'ils en ont besoin. (Demandez aux élèves d'écrire chacun des mantras sur une fiche individuelle. Organisez les cartes dans des enveloppes ou des pochettes fabriquées à partir de papier de construction, une pour chaque mantra, et épinglez-les sur un babillard. Les élèves peuvent prendre eux-mêmes une carte dans les enveloppes quand ils en ont besoin.)