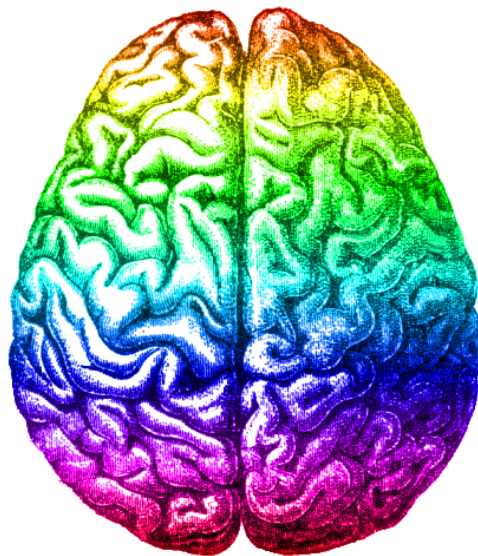




Théorie savoir-être 1A

cours & drill - année 1

version 2020-06-01



Peace is not the absence of conflict but the ability to cope with it.

Mahatma Gandhi



Comment utiliser ce cours

Contenu

Ce cours aide les élèves de 10 à 18 ans à améliorer l'ambiance de groupe et l'atmosphère de travail dans leur classe en couvrant les sujets suivants:

- 5 valeurs de changement
- Empowerment et victimisation
- Erreur vs erreur
- Jugement vs observation
- Feedback bienveillant
- Demande claire
- Étudier avec de la musique
- Procrastination
- Gérer les priorités
- Cerveau et émotions
- Neurones
- Stress
- Résolution des conflits DESC
- Échec et abandon
- État d'esprit fixe et de croissance

Changer de comportement en ingurgitant de la théorie !?

Dans un **environnement d'apprentissage personnalisé**, dans la pédagogie *School Transformation*, l'enseignant tente d'être le plus souvent possible dans son rôle d'expert. Pour cela, il doit éviter toute tâche bureaucratique et déléguer au maximum. Les exercices fermés avec une seule bonne réponse possible sont faciles à déléguer à un livre, à un ordinateur à des élèves assistants. En français, par exemple, c'est le cas d'exercices de conjugaison ou d'une dictée. Par contre, les exercices ouverts et complexes requièrent le savoir faire unique de l'enseignant expert, de l'enseignant animateur. En français, c'est le cas de la correction d'une dissertation ou du montage d'une pièce de théâtre.

Nous avons fait de même avec le cours de savoir-être. **Nous avons conçu ce cours pour que les élèves soient les plus autonomes possible pour apprendre et assimiler les fondements théoriques en ayant peu besoin du prof**, afin que ce dernier puisse se concentrer sur l'application de cette théorie dans les situations de la vie courante de la classe.

Autour de ces fondements théoriques, élèves et enseignants construisent un vocabulaire, une culture commune, des fondements sur lesquels l'équipe éducative peut s'appuyer pour rebondir lors de crises. Un élève arrive en retard ? On peut lui parler d'empowerment sans devoir faire une parenthèse pour lui introduire cette notion qu'il connaît déjà. Deux élèves se disputent ? On peut indiquer à l'un d'eux qu'une de ses phrases est jugeante sans devoir expliquer la différence entre observation et jugement. De toute façon, en situation de stress émotionnel, les élèves (et les adultes) sont imperméables aux explications. C'est pourquoi nous anticipons la leçon théorique qui a pour ambition de soutenir l'enseignant animateur lorsqu'il guidera ses élèves dans des changements de comportements qui sont l'objectif réel de ce cours.

3 conditions soutiennent l'efficacité de ce cours :

- faire en sorte que les élèves maîtrisent la **théorie**, via les tests,
- assurer l'exemplarité de l'équipe éducative qui **incarne** cette théorie dans ses actes quotidiens,
- inciter les élèves à analyser leur **comportement** à la lumière de la théorie.

Ce dernier point facilite la mesure de ce qui compte vraiment : quelle est *l'évolution du comportement* de chaque élève, de mois en mois ?

Rien de ce qui mérite d'être su ne peut s'enseigner

Oscar Wilde

Progression en spirale

Tout comme dans le cours d'histoire, de géographie et de sciences, nous conseillons de voir un chapitre par semaine avec l'ensemble de la classe. Donc, contrairement au cours de math, de français, de langues où les prérequis et les lacunes entre élèves sont souvent importants, nous conseillons de synchroniser les élèves : ils voient tous le chapitre 3 ensemble, ce qui crée un effet de groupe. En effet, même un élève de 10 ans et un élève de 15 ans pourraient bien découvrir ensemble dans le même groupe en quoi un jugement est différent d'une observation. Il n'en va pas de même pour les fractions que l'élève de 15 ans est supposé maîtriser depuis longtemps.

Certains élèves apprennent plus vite que d'autres, parce qu'ils sont plus âgés, parce qu'ils ont un meilleur niveau de langue, parce qu'ils sont plus passionnés par cette matière, parce qu'ils sont plus conscients ou simplement parce qu'ils l'ont déjà vue. Chaque chapitre comporte plusieurs niveaux de maîtrise et nous n'imaginons pas qu'un élève maîtrise tous les niveaux en une semaine. Il faut alors noter la progression de chaque élève pour chaque chapitre :

	5 valeurs	observation vs jugement	procrastination	feedback bienveillant	...
niveau	semane 1 semaine 15	semaine 2 semaine 16	semaine 3	semaine 4	...
John	2 3	4 3	1	3	...
Fanny	2 3	2 4	2	1	...
Erika	4 2	1	1	-	...
Panagiotis	2 5	3 5	2	4	...

Chaque colonne est un chapitre, et le premier chapitre a été vu 2 fois dans cet exemple: semaine 1 et semaine 15. John a atteint le niveau 2 durant la semaine 1, puis il a atteint le niveau 3 au cours de la semaine 15.

Revenir en spirale plusieurs fois sur l'année sur un chapitre va permettre de mieux l'intégrer que de le voir plusieurs semaines d'affilée.

5 valeurs du changement

Pourquoi et comment apprendre ces valeurs ?

La transformation d'une école traditionnelle en environnement d'apprentissage personnalisé s'articule autour de valeurs. 5 valeurs nous rassemblent et nous guident dans nos décisions. Dans trop d'écoles traditionnelles, plusieurs de ces valeurs sont négligées, voir renversées: laxisme, culpabilisation de l'erreur, micro-management, individualisme, intentions blessantes.

Apprendre ces valeurs ne sert à rien si elles sont systématiquement bafouées dans l'école. Pour qu'un changement s'opère dans les classes, **il faut que les enseignants incarnent les valeurs mises en avant**. La manière la plus sûre que les enseignants fassent un effort pour incarner ces valeurs, est de les enseigner aux élèves:

- en disant qu'il est important que leurs enseignants les incarnent et
- en s'assurant que les élèves puissent faire des remarques (bienveillantes) à un adulte récalcitrant (erreur instructive).

Les élèves sont d'excellents vecteurs de rappels.

niveau 1

5 valeurs

Compréhension simplifiée des valeurs

Assister à un cours ou lire le document d'explication.

1. Excellence

L'excellence, c'est avoir de l'ambition et faire des efforts pour se surpasser.

Par exemple, si je suis capable de faire 14 pompages, l'excellence c'est de viser 20 pompages pour dans 4 semaines. Il faut que ce soit difficile pour moi mais atteignable. Viser de ne faire que 15 pompages dans 4 semaines si je sais déjà en faire 14, ce n'est pas ambitieux. Viser d'en faire 3000 la semaine prochaine, ce n'est pas atteignable.

2. Erreur Instructive

L'erreur instructive, c'est se réjouir de se tromper quand cela nous permet d'apprendre.

Par exemple, quand j'apprends un jeu vidéo, je m'aventure dans des niveaux assez difficiles. Tant que je ne suis pas devenu assez habile dans un niveau, je fais des erreurs et je perds des parties. C'est normal, c'est en comprenant mes erreurs et en apprenant de ces erreurs que je m'améliore quand je recommence.

A l'école aussi, quand je rate le test d'un chapitre de sciences, c'est une information intéressante sur mes lacunes et je peux m'entraîner avant de réessayer ce test. Cela dit, si je rate un test parce que je n'ai fait aucun effort d'apprentissage, ce n'est pas de l'erreur instructive, peut-être un manque de motivation, une non envie. Mais pas de l'excellence..

3. Empowerment

L'empowerment, c'est s'entreprendre pour faire avancer ses projets.

Par exemple, pour que je lise un livre, il faut l'acheter, puis commencer à le lire, puis comprendre des passages difficiles. Est-ce l'école qui va acheter le livre pour moi? Est-ce mes parents qui vont me rappeler qu'il est temps de commencer à lire? Est-ce mon prof qui doit trouver les passages que je n'ai pas compris? Si la réponse est oui, alors je suis assisté.

L'empowerment c'est être autonome et responsable. Pour le livre, je trouve quelqu'un qui me le prête ou je l'achète; je me décide à commencer ma lecture à temps; je note ce que je ne comprends pas et je prends l'initiative de chercher les réponses.

L'empowerment sort l'élève et l'enseignant de leur position de victime où les malheurs ne peuvent être dus qu'à des facteurs externes: c'est parce que la matière est trop dure, ou parce

que je suis dans une mauvaise école, ou parce que... Au contraire, l'empowerment me permet de dire, *non je ne suis pas une victime et oui je peux me mobiliser pour améliorer ma situation.*

4. Entraide

L'entraide en classe, ce sont les explications que les élèves se donnent les uns aux autres.

Par exemple, quand j'ai fait, corrigé et compris un exercice, je peux débloquent un autre élève qui peine à y arriver. Je peux aussi corriger certaines interrogations de camarades. Je peux même aider le prof à faire respecter un climat de travail en classe.

5. Bienveillance

La bienveillance, c'est se montrer indulgent, gentil et attentionné envers les autres.

Par exemple, c'est se préoccuper d'un élève qui est triste suite à un problème familial. C'est aussi être poli et oeuvrer pour l'intérêt général, comme par exemple contribuer à la propreté des locaux ou éviter de dire du mal sur quelqu'un. Etre bienveillant, c'est *veiller* à ce que les autres soient *bien*.

niveau 2

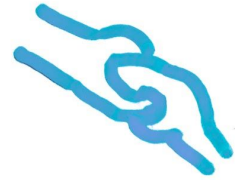
5 valeurs

Mémorisation des valeurs

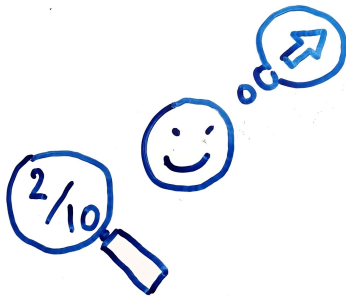
🕒 Reproduis à l'identique le résumé graphique simplifié en cachant l'original, en moins de 5 minutes.



Excellence



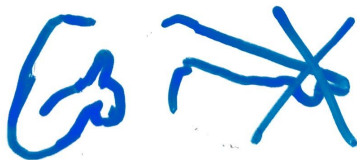
Entraide



Erreur instructive



Bienveillance



Empowerment

niveau 3

5 valeurs

Expression des valeurs


- 🕒 Repars des 5 valeurs et de leur pictogramme que tu as en tête.
Sans regarder ton cours, pour chaque valeur, explique la au prof en 2 phrases puis donne un exemple.

niveau 4

5 valeurs

Réflexion: identifier les valeurs

Quelle est la valeur principalement bafouée ou mise en valeur pour chaque phrase ?

 1 page en 5 minutes, une seule erreur admise

1	Vous êtes une bande de gros déguelasses !	bienveillance ↓	1
2	J'ai peur de faire un faute.	erreur instructive ↓	2
3	Je me mettrai au travail plus tard...	excellence ↓ (empowerment)	3
4	J'arrive en retard.	excellence ↓ (empowerment)	4
5	Eh t'es un fils de chien toi... hihhi, c'est pour rire !	bienveillance ↓	5
6	Je n'ai pas envie de t'aider, tu n'as qu'à te débrouiller tout seul.	entraide ↓	6
7	Je vais faire un exercice facile pour être certain de ne pas me tromper.	erreur instructive ↓	7
8	Tu as 4/10 alors qu'avant tu n'y arrivais pas du tout. Tes efforts payent.	excellence ↑	8
9	Je ne vais pas le faire pour toi, essaie encore, je pense que tu peux y arriver.	empowerment ↑	9
10	Veux-tu que je t'explique ?	entraide ↑	10
11	Qui peut m'expliquer mes erreurs ?	erreur instructive ↑ empowerment ↑ entraide ↑	11
12	Vas t'en. Laisse nous tranquille !	bienveillance ↓	12
13	Sale menteur.	bienveillance ↓	13
14	C'est pas moi... Oui, mais il l'a fait aussi !	empowerment ↓ (bienveillance ↓)	14
15	C'est moi qui ai fait cela, c'est une erreur et cela t'as blessé.	erreur instructive ↑ empowerment ↑	15
16	Demande à quelqu'un qui a compris	entraide ↑	16

17	Oui, j'ai réussi ce chapitre il y a 2 mois. Je veux bien te l'expliquer même si ce n'est plus très clair pour moi.	entraide ↑	17
18	Que puis-je améliorer dans ma manière de donner cours ?	erreur instructive ↑	18
19	Tu as déjà réussi avec 7/10. Tu veux le refaire pour avoir 10/10?	excellence ↑	19
20	Je deviendrai un des meilleurs profs du monde.	excellence ↑	20
21	Depuis que ces deux filles ont arrêté de se disputer on a enfin pu reprendre efficacement les cours.	bienveillance ↑	21
22	Non, c'est moi. J'aurais du faire plus attention.	empowerment ↑	22
23	J'échoue souvent aux tests parce que je ne fais pas beaucoup d'effort.	empowerment ↓ excellence ↓	23
24	Allez, il ne reste plus qu'un seul Km. On accélère.	excellence ↑	24
25	Quand un de mes élèves n'a pas compris, il demande d'abord à un autre élève avant de me poser sa question s'il n'a toujours pas compris. Ainsi, ils ont moins souvent besoin de moi.	entraide ↑	25
26	J'ai réussi l'interro comme toi. Merci de m'avoir expliqué. On fait une bonne équipe.	entraide ↑	26
27	Dès que j'en ai l'occasion, je demande un mini-cours particulier à un autre élève.	entraide ↑	27
28	Je ne passerai pas le test car j'ai peur de rater. Si je fais une erreur, il va encore me gronder.	bienveillance ↓ erreur instructive ↓	28
29	Ne me dites rien, je vais encore chercher un peu.	empowerment ↑	29
30	Chaque jour, mon camarade Tina m'explique un exercice de math.	entraide ↑	30
31	Ne désires-tu pas devenir un grand scientifique ?	excellence ↑	31
32	Puis-je t'aider ?	entraide ↑ bienveillance ↑	32
33	J'ai de grandes ambitions pour toi.	excellence ↑	33
34	Je suis prof mais je ne sais pas tout. Parfois je me trompe et j'apprends.	erreur instructive ↑	34

35	Non, c'est trop facile, donne-moi autre chose.	erreur instructive ↑ excellence ↑	35
36	Je n'aime pas étudier seul, je travaille mieux quand on m'explique.	entraide ↑	36
37	Penses-tu pouvoir courir encore plus vite qu'hier ?	excellence ↑	37
38	J'en ai marre de me faire charcuter par ce dentiste. Et si je prenais l'habitude de me brosser les dents ?	empowerment ↑ erreur instructive ↑	38
39	Laisse-moi d'abord essayer seul s'il te plaît.	empowerment ↑	39
40	Je n'ai pas fait exprès de briser la vitre, mais j'ai pris le risque de jouer au foot en sachant que c'était dangereux pour la vitre.	empowerment ↑	40
41	Laissez-moi distribuer ces feuilles, Monsieur.	empowerment ↑ bienveillance ↑	41
42	Quand je ne comprends pas le livre, je demande à un autre élève. Et seulement après, si aucun camarade ne peut me l'expliquer, je demande au prof.	entraide ↑	42
43	Il est temps que je m'y mette si je veux m'en sortir.	empowerment ↑	43
44	Mes élèves veulent partir en voyage scolaire. Je vais leur demander de l'organiser eux-même.	empowerment ↑	44
45	Dès que je repère un élève anxieux ou énervé, j'essaie de trouver le temps pour lui parler, qu'il puisse au moins vider son sac.	bienveillance ↑	45
46	Dès que je ne comprends pas, je trouve facilement un autre élève pour m'expliquer.	entraide ↑	46
47	J'ai essayé une nouvelle recette. Le goût risque d'être bizarre.	erreur instructive ↑	47
48	Aujourd'hui, j'ai 3 cours particuliers donnés par un autre élève: Javotte pour les maths, Anastasie pour le français et Cendrillon pour le néerlandais.	entraide ↑	48
49	Oui, peut-être ai-je fait une erreur chers élèves. Où cela?	erreur instructive ↑	49
50	Quand on a un chagrin d'amour, comment se concentrer à l'école ?	bienveillance ↑	50
51	Cela ne m'intéresse pas de réussir avec seulement 50% J'ai envie de recommencer jusqu'à obtenir 80% !	excellence ↑	51

niveau 5

5 valeurs

Appropriation - relier à son expérience

Réalise une vidéo de 3 minutes où tu expliques les 5 valeurs, en donnant pour chacune, un exemple vécu personnellement.

Empowerment & victimisation

niveau 1

empowerment

Compréhension de l'empowerment

Assister à un cours ou lire le document d'explication.

Trop souvent, nous baissons les bras en blâmant les autres ou les circonstances.

“Ce n'est pas ma faute ! De toutes façons, je ne peux rien y faire. Oui, mais avec moi, ça ne marche pas. Tu ne comprends pas : j'aimerais bien te voir à ma place. J'ai tout essayé, rien ne marche ! Si tu crois que c'est facile... Oui, mais non...”

Parfois, nous avons **peur** de dire que c'est notre faute, ou bien nous nous sentons "**victime**". Alors, nous nous **justifions**, nous nous plaignons.

Par exemple, lorsque nous sommes en retard, il est plus facile d'inventer une excuse qui reporte la faute sur quelqu'un d'autre: c'est la faute du bus, c'est ma mère qui..., je suis malade, etc.

Trop rares sont les personnes qui admettent qu'elles sont en retard parce qu'elles ont été négligentes, par exemple elles n'ont pas réussi à se lever parce qu'ils ont regardé la télévision trop tard hier, etc.

Le problème quand s'enferme dans un rôle de victime, c'est que **cela nous empêche de changer notre situation**. On se plaint, on tourne en rond, on répète toujours la même chose et on attend que les autres trouvent une solution.

L'empowerment signifie “la prise en charge d'un individu par lui-même”, sa **responsabilisation**, son **autonomisation**. On recherche ce qu'on peut faire, comme par exemple partir à l'avance pour s'assurer d'arriver à l'heure ou chercher un endroit plus calme pour parvenir à faire ses devoirs. On n'essaie pas d'empêcher le soleil de se lever ou de se coucher. On recherche ce qui est en notre pouvoir.

Les Québécois parlent “d'empouvoirement”. Autrement dit : “*Qu'est-ce qui est dans mon pouvoir ? Que puis-je faire concrètement et qui dépend de moi ? Sur quoi puis-je agir ?*”

Comment moins se victimiser ?


Formuler des demandes claires aux autres plutôt que de se plaindre. Par exemple, plutôt que de se gémir “*Je suis trop gros, ce n'est pas ma faute, toute ma famille est grosse*”, essayer de chercher des solutions en notre pouvoir. Cela passe par des **demandes claires**.

- à soi-même: *“Avec qui pourrais-je faire un sport que j’aime?”*
- aux autres: *“Maman, peux-tu 3 fois par semaine faire un plat diététique ?”*

niveau 2

empowerment

Expression: quiz sur le texte

 Faire un sans faute en 5 minutes.

1	Quand je me lève trop tard et que je suis en retard, pourquoi prétendre que mon réveil est cassé alors que j'ai juste la flemme ?	A. par peur B. par honnêteté	C. par paresse D. par bienveillance	A	1
2	J'exprime souvent une de ces émotions quand je me sens victime.	A. la joie B. l'espoir	C. la peur D. la bonté	C	2
3	Agir avec empowerment, c'est ...	A. parvenir à faire l'impossible comme empêcher le soleil de se coucher B. parvenir à faire des choses extraordinaires comme marcher sur la lune	C. faire ce qui est en notre pouvoir D. ne rien faire	C	3
4	Malheureusement, quand j'ai trop peur qu'on me blâme pour mon comportement, ...	A. je me justifie B. je m'accuse	C. je prie D. je dors	A	4
5	Lequel de ces mots est le plus proche de l'empowerment ?	A. victime B. autonomie	C. joie D. colère	B	5
6	J'exprime souvent une de ces émotions quand je fais ma victime.	A. la joie B. l'inquiétude	C. l'amour D. la surprise	B	6
7	Se sentir victime, c'est ...	A. baisser les bras et blâmer les autres B. être gentil et bienveillant	C. montrer qu'on a raison D. être honnête	A	7
8	Deux des ces phrases sont typique d'une victimisation.	A. Ce n'est pas de ma faute ! B. J'ai une part de responsabilité.	C. Que me conseilles-tu? D. Oui, mais non...	A D	8

9	Comment les Québécois traduisent "empowerment" ?	A. enlissement B. empouvoirement	C. ensablement D. emmerdement	B	9
10	Plus longtemps je joue les victimes, au plus	A. je suis en joie B. les autres m'admirent	C. je suis convaincu d'être une victime D. grande sera ma place au Paradis	C	10
11	Quel est le verbe synonyme d'empowerment ?	A. obéir B. s'entreprendre	C. combattre D. s'emparer	B	11
12	Quelle phrase correspond le mieux à l'empowerment ?	A. Que puis-je faire concrètement et qui dépend de moi ? B. Que puis-je imaginer de faire un jour ?	C. Comment voudrais-je que le monde soit ? D. Comment changer les autres ?	A	12
13	Quel le mot représente le mieux l'empowerment ?	A. tout puissant B. gagnant	C. responsable D. persécuteur	C	13
14	Quel est le problème quand je joue les victimes ?	A. je fais rire tout le monde et ça dérange le cours B. cela m'empêche de changer ma situation	C. cela attire l'attention sur mes bourreaux D. cela me met trop en valeur et attise les jalousies	B	14
15	Quand j'agis avec empowerment ...	A. je fais des demandes claires B. j'explique clairement comment on m'a mis dans cette situation	C. je désigne clairement les coupables D. j'essaie que les autres devinent ce que je veux	A	15
16	"Oui, mais non" est une phrase...	A. d'empowerment B. de victimisation	C. de responsabilisation D. de courage	B	16
17	Laquelle de ces attitudes est la plus proche de l'empowerment ?	A. me vanter B. me plaindre	C. me cacher D. me prendre en charge	D	17
18	Deux des ces phrases sont typiques d'une victimisation.	A. J'ai tout essayé, rien ne marche. B. C'est sûrement un raciste.	C. J'ai du faire quelque chose qui lui a déplu. D. Bon allez, c'est pas si grave.	A B	18

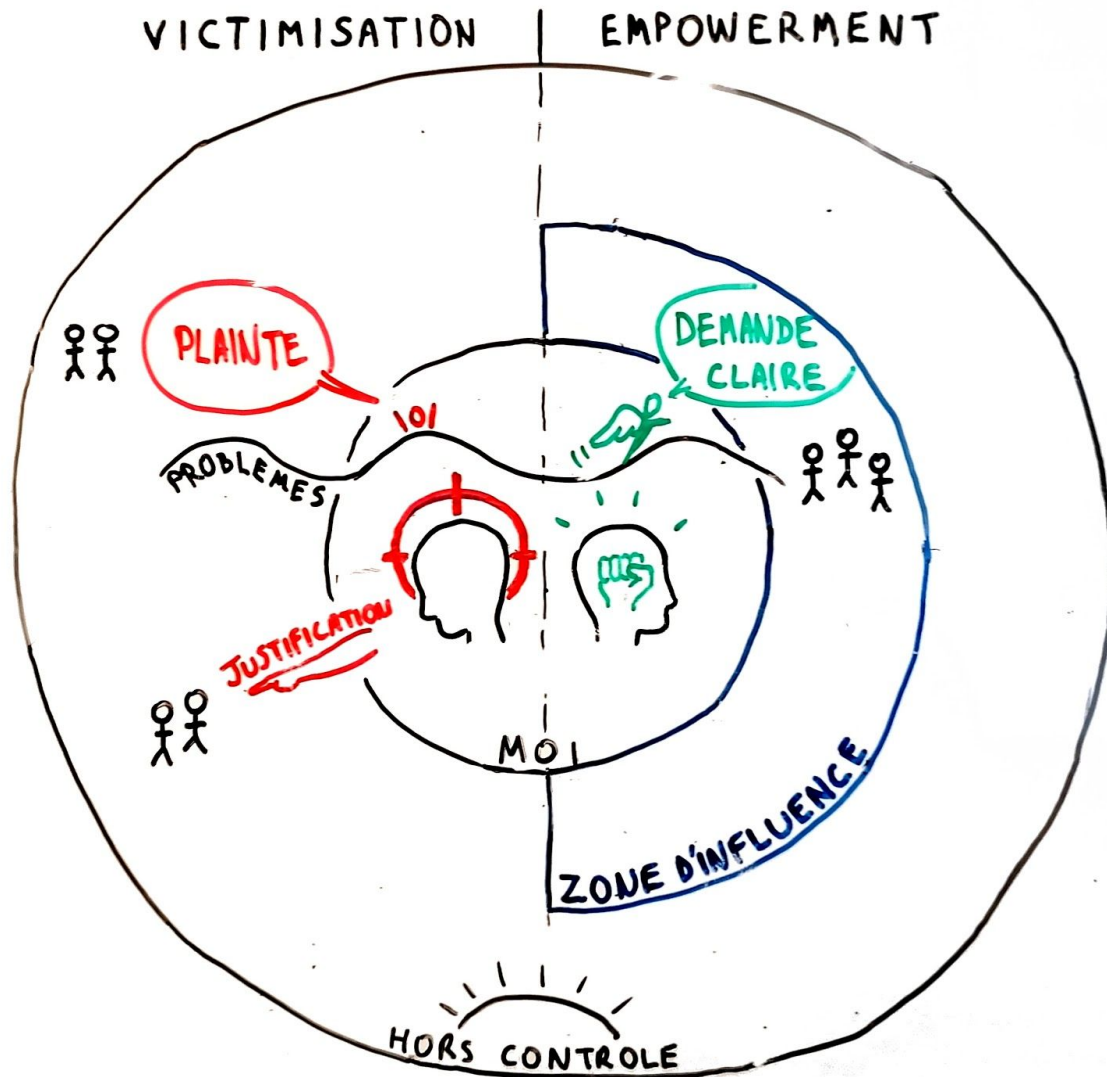
19	L'empowerment, c'est ...	A. la recharge énergétique d'un individu B. l'accès au pouvoir pour diriger un groupe	C. la prise en charge d'un individu par lui-même D. le saupoudrage de poudre sur un gâteau	C	19
----	--------------------------	---	---	---	----

niveau 3

empowerment

Mémorisation de la synthèse

🕒 Reproduis de mémoire et à l'identique le résumé graphique simplifié en moins de 5 minutes.



niveau 4

empowerment

Réflexion: admettre plutôt que nier



Après entraînement écrit, réussir à l'oral

3 phrases d'affilée choisies par le prof, le tout en 30 secondes.

Admettre ses erreurs est le point de départ pour chercher des solutions plutôt que de se victimiser. Pour chaque situation d'élève, écrit une phrase où tu admets franchement une erreur, sans la minimiser ni la justifier.

	Nier	Admettre - exemple de solution.	
1	C'est même pas 5 minutes de retard !	Oui, c'est vrai. J'ai 4 minutes de retard, et c'est mon 3e retard cette semaine. Je vois que cela perturbe le démarrage des cours et ce sont des retards que je pourrais éviter en me levant plus tôt. Quand je me couche tard, je prends le risque d'arriver en retard à l'école le lendemain.	1
2	Mais, je ne parle pas !	C'est vrai, j'ai suis bavard / j'ai du mal à me taire quand le silence est demandé. Je n'ai pas parlé cette fois-ci et je comprends que mes bavardages répétés vous incitent à croire le contraire. Je vais faire plus d'effort pour me taire et moins perturber les apprentissages.	2
3	Mais non je ne rêve pas. Je travaille, je lis mon cours !	C'est vrai, j'ai du mal à me concentrer sur ce cours. Je fais alors semblant de travailler et je ne suis pas productif. Cela nous fait perdre notre temps à tous les deux et je montre le mauvais exemple aux autres élèves. Que peut-on faire pour changer cela et me motiver ?	3
4	Non, je ne chique pas, regardez !	Oui je chiques souvent. Comme je sais que c'est interdit, je viens en plus d'avaler mon chewing-gum pour pouvoir prétendre ne pas chiquer. En chiquant, je diminue le niveau d'élégance de la classe, j'incite les autres à chiquer et je fais du mal à ma machoire/ma digestion, je prends une habitude qui n'est pas élégante.	4
5	C'est pas moi qui ai commencé	J'ai n'ai pas pu m'empêcher d'envenimer la situation avec Tom, parce que je suis très énervé.	5
6	Mais les autres aussi ils dépassent dans la file!	Oui, J'ai dépassé. En le faisant, j'ai incité les autres à dépasser encore plus qu'avant. J'aurais plutôt dû chercher une solution qui apaise mon besoin de justice sans flouer personne, comme par exemple demander qu'on en parle en réunion de classe.	6
7	Non, je ne l'ai pas harcelé sur Instagram.	Oui, je lui envoie des messages dévalorisant sur les réseaux sociaux. En fait, c'est bien pire que cela: j'ai organisé une campagne de dénigrement où j'incite mes camarades à se moquer de lui. Pourtant je sais que cela peut mener au suicide de la victime. Mais c'est plus fort que moi. Ais-je été élevé dans la haine ? Comment changer ?	7

niveau 5

empowerment

Appropriation - relier à son expérience

Réalise une vidéo de 3 minutes où tu expliques
l'empowerment et la victimisation
en développant 2 exemples personnels vécus

Distinguer l'erreur de la faute

*Les erreurs sont neutres ; nous pouvons en faire ce que nous voulons.
Selon notre manière de les percevoir,
elles nous accableront ou nous guideront vers le succès.*

Dalai Lama

niveau 1

erreur vs faute

Compréhension de l'erreur instructive

Assister à un cours ou lire le document d'explication

L'erreur a pendant des siècles été considéré comme une "faute", comme la preuve de *l'incapacité d'une personne à agir selon ce que l'on attend d'elle.*

Un tel jugement est culpabilisant et démotivant.

Certaines grandes découvertes sont des « erreurs » ou des « oublis » : la tarte Tatin, le Coca-Cola, la gomme et même la Pénicilline, ont été découvertes par erreur.

Ne prendre aucun risque de faire des erreurs implique de rester dans sa zone de confort et donc de limiter les opportunités d'apprendre. *On ne fait pas d'omelettes sans casser des oeufs.*

Certains nous signalent nos erreurs. Ce **feedback sincère** est **rare** et **précieux**. Il est à accueillir avec gratitude car c'est une **possibilité** qui nous est offerte de rebondir et **de nous améliorer**.

Très souvent, la réaction de beaucoup d'enfants et d'adultes pris en défaut sera de nier ou de minimiser leurs actes. Quand on se sent jugé, notre réaction face à l'erreur sera :

1. Dénier: "Ce n'est pas vrai !" "Ce n'est pas moi!"
2. Justification : "C'est moi mais c'est parce que..."
3. Minimisation: "Je l'ai fait, mais il a fait pire !"

L'humain est conditionné pour réagir comme cela par peur d'une punition, perçue par le cerveau comme une menace, un "danger" pour notre survie. Pour assumer nos responsabilités, il est essentiel de décontaminer l'erreur de la faute. Comprendre que l'on ne va pas mourir d'avoir fait une faute d'orthographe, d'arriver en retard ou d'avoir cassé un verre.

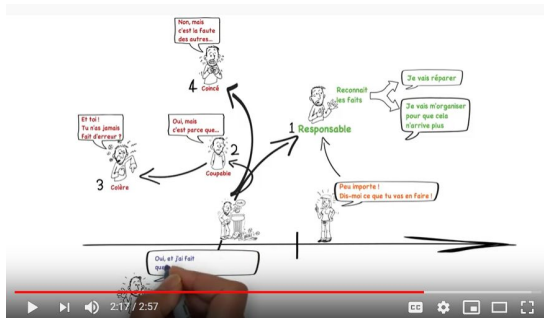
Nos erreurs sont de merveilleuses opportunités d'apprentissage.

Encore faut-il les saisir. Faire des erreurs à répétition sans chercher à comprendre ni changer sa stratégie ou son comportement peut être malsain. Les chapitres *empowerment* et *growth*

mindset expliquent comment rebondir sur une erreur et développer la capacité à apprendre de ses erreurs plutôt que de tenter de les cacher

Cette vidéo en français explique comment réagir positivement face à quelqu'un qui pointe notre erreur.

<https://youtu.be/zKvPpbOwIB8>



niveau 2

Compréhension et mémorisation: quiz sur le texte

erreur vs faute



Faire un sans faute en 5 minutes.

1	Quand nous faisons une erreur, nous avons tendance à nous justifier, parce qu'on se sent...	A. coupable B. responsable	C. triste D. bienveillant	A	1
2	Qui n'apprend rien ...	A. s'en sort bien B. mange bien	C. fait le malin D. ne casse rien	D	2
3	Après avoir je reconnu mon erreur, je vais...	A. hurler B. proposer de réparer	C. me confesser D. fuir	B	3
4	Quand je dis: "Je l'ai fait, mais il a fait pire"...	A. je minimise B. je me pardonne	C. je suis digne D. je convainc	A	4
5	Quand quelqu'un pointe une des mes erreurs, je dois	A. me justifier B. reconnaître ce que j'ai fait	C. fuir D. contrer	B	5
6	Si on ne fait jamais d'erreur, on ne sort pas de...	A. sa voiture B. sa zone de confort	C. sa solitude D. son confinement	B	6
7	L'erreur n'est instructive que si...	A. on évite de la répéter B. on la reconnaît	C. on en discute D. on punit le coupable	A	7
8	Quand je dis "C'est moi, mais c'est parce que..."	A. je suis vertueux B. je suis responsable	C. j'informe D. je justifie	D	8
9	Un feedback sincère est...	A. précieux B. malpoli	C. malveillant D. culpabilisant	A	9
10	Après avoir je reconnu mon erreur, je vais...	A. danser B. montrer que je suis le plus fort	C. chercher quelqu'un pour réparer mon erreur D. m'organiser pour que cela n'arrive plus	D	10
11	Considérer qu'une erreur n'est pas une faute avec un coupable	A. se faire avoir	C. être laxiste D. aggraver la situation	B	11

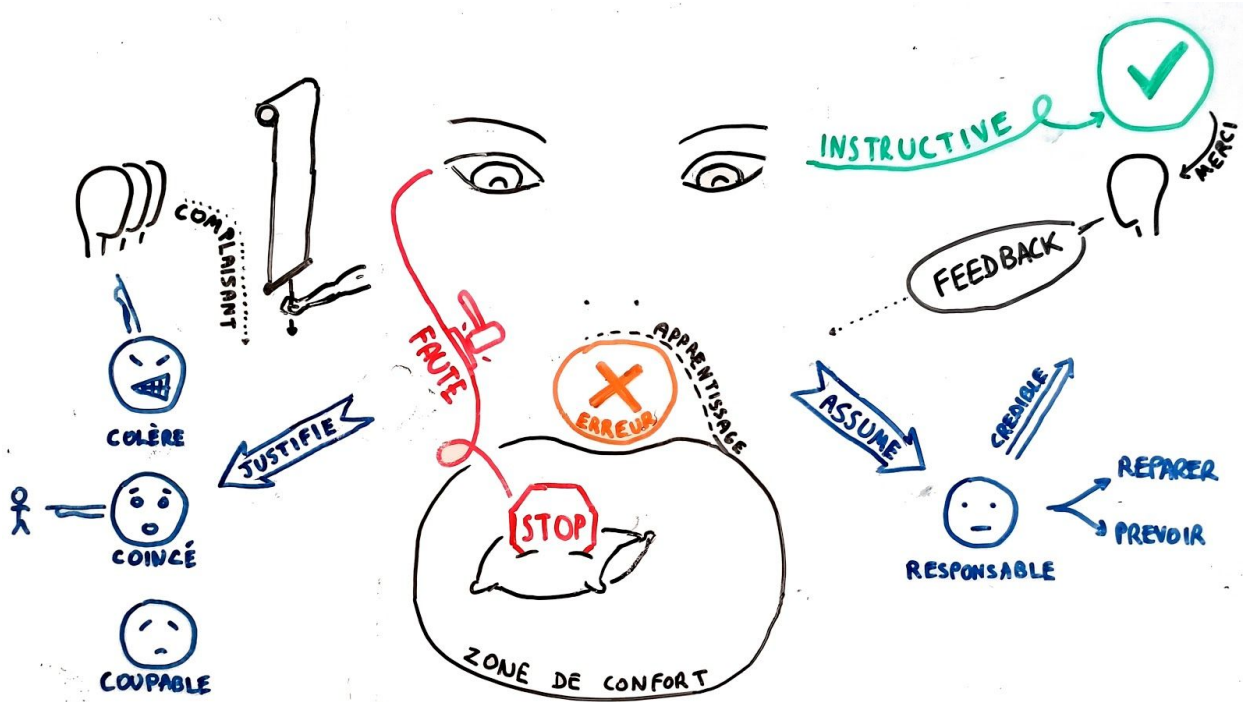
	qu'il faut juger, mais juste une information utile, c'est...	B. décontaminer l'erreur de la faute		
12	Se justifier est...	A. mal poli B. normal	C. nécessaire D. sain	A 12
13	Comprendre son erreurs permet de...	A. rebondir B. dormir	C. la cacher D. se justifier	A 13
14	Quand je me justifie, c'est parce que...	A. je recherche des solutions B. j'ai peur d'une punition	C. je suis supérieur aux autres D. je veux entamer un débat constructif	B 14
15	Un erreur est...	A. une faute impardonnable B. une faute pardonnable	C. un péché D. une information intéressante	D 15
16	Reconnaître mon erreur renforce quoi auprès du groupe ?	A. ma culpabilité B. ma médiocrité	C. ma crédibilité D. ma stupidité	C 16
17	Qu'est-ce que ma crédibilité ?	A. le fait que les autres croient qu'en général je dis la vérité B. ma capacité à acheter à crédit	C. ma foi en un dieu D. ma foi en la science	A 17
18	faire plusieurs fois la même erreur est	A. instructif B. contre productif	C. respectueux D. rusé	B 18
19	Quand je dis "Ce n'est pas vrai", ou alors "Ce n'est pas moi", c'est ...	A. du déni B. de l'écoute	C. de la raison D. du tiramisu	A 19

niveau 3

erreur vs faute

Mémorisation de la synthèse

🕒 Reproduis à l'identique le résumé graphique simplifié en cachant l'original, en moins de 5 minutes.



niveau 4

erreur vs faute

Expression

Repars de la synthèse graphique et expliques la avec tes mots au prof.

niveau 5

erreur vs faute

Réflexion: ce que je retire de mes erreurs

Rédiger un tableau avec 3 colonnes et le remplir pour 3 de ses erreurs.

Voici un exemple.

Erreurs	Ce qu'elles m'ont appris	Ce que je ferai à l'avenir
J'ai crevé la roue de mon vélo et je suis arrivé en retard à mon rdv	Les roues d'un vélo : ça peut crever !	Plutôt que de râler sur le pneu crevé et perdre encore plus de temps, je trouverai rapidement un endroit pour accrocher mon vélo, appellerai pour prévenir de mon retard et prendrai les transport en commun pour arriver à mon rdv

Il n'y pas de correctif, tu montreras ton tableau à ton enseignant pour voir si tu passes de niveau.

Jugement vs observation

niveau 1 Compréhension du jugement et de l'observation

jugement vs observation

Assister à un cours ou lire le document d'explication.

Sans nous en rendre compte, nous posons beaucoup de jugements:

- *Ce truc est débile.*
- *Tu es malin.*
- *Quelle bande d'incapables !*

Juger quelqu'un, c'est dire qu'il **est** quelque chose. C'est "traiter" quelqu'un de ... Par exemple, *tu es petit*. On donne son opinion sans dire que c'est son opinion car on ne dit pas *je pense que tu es petit*.

Le mieux est de s'entraîner à revenir aux **faits**, à faire des **observations**:

Jugement	Observation
<i>Ce truc est débile</i>	<i>Ce truc ne nous permet pas d'atteindre nos objectifs.</i>
<i>Tu es malin</i>	<i>Tu as réussi à résoudre cette énigme.</i>
<i>Quelle bande d'incapables !</i>	<i>Ils n'ont pas terminé ce projet à temps.</i>
<i>Tu es petit</i>	<i>Tu mesures 1m23</i>

Pourquoi éviter les jugements ?

Le **jugement** est souvent à l'origine d'une mésentente ou d'un **conflit**.

On juge d'autant plus qu'on est en **colère**.

En disant *tu es petit*, on **généralise**, on crée une "vérité" en demandant implicitement aux autres de l'accepter comme vérité. C'est comme dire "*Tu es petit et tout le monde le sait bien*". Cela incite la personne à se **défendre**, "*mais non ce n'est pas vrai*", soit à **riposter** par un autre jugement: "*et toi, t'es gros*".

Si on dit à la place, "*Je pense que tu es petit, et il est probable que d'autres personnes ici ont une autre opinion*", c'est beaucoup moins agressif.

S'en tenir aux faits est encore moins agressif, c'est neutre: *Tu mesures 1m23*.

Le choix des faits que l'on décide de dire peut rendre des observations plus ou moins neutres. Par exemple observer que: *"Tu mesures 1m24 et tu as 90% au bulletin"* est plus amical que d'observer *"Tu mesures 1m23 et tous les autres élèves mesurent au moins 1m40"*

Jack & Gigi - 5'



Gigi interprète le comportement de sa voisine. Jack l'entraîne à plutôt faire une observation.

Pour tout âge.

<https://youtu.be/DijKCHsKzS8>

niveau 2

Compréhension et mémorisation: quiz sur le texte

jugement vs observation



Faire un sans faute en 5 minutes.

1	Juger quelqu'un c'est dire que...	A. il possède ... B. il est ...	C. Il a ... D. Il croit ...	B	1
2	Les jugements causent souvent...	A. des boutons B. des mots gentils	C. des inventions D. des conflits	D	2
3	Quand on juge quelqu'un, il va probablement ...	A. riposter B. rigoler	C. remercier D. peter	A	3
4	S'en tenir aux faits est moins agressif que ...	A. dormir B. juger	C. discuter D. remercier	B	4
5	Juger c'est donner son opinion sans dire ...	A. la vérité B. le bien	C. que c'est son opinion D. de gros mots	C	5
6	La plupart du temps les élèves non entraînés font ...	A. des remarques constructives B. des observations	C. des jugements D. des appréciations	C	6
7	Faire une observation, c'est s'en tenir ...	A. aux faits B. aux lois	C. sa langue dans sa bouche D. aux opinions	A	7
8	Quand je te traite de "patate", ...	A. je te juge B. je t'observe	C. je t'informe D. je justifie	A	8
9	Un jugement est ...	A. toujours négatif B. toujours positif	C. toujours à moitié négatif et à moitié positif D. parfois négatif, parfois positif	D	9
10	Donner son opinion sans dire clairement que ce n'est qu'une opinion, c'est	A. débattre B. juger	C. observer D. informer	B	10

11	Plus on est en colère, plus on est ...	A. jugeant B. observateur	C. factuel D. objectif	A	11
12	Des mésententes et des conflits sont souvent générés par ...	A. du feedback bienveillant B. une observation trop précise	C. un jugement D. une demande claire	C	12
13	Quand je dis "Je pense que ...", c'est ...	A. juger B. insulter	C. observer D. donner son avis	D	13
14	Plus on est jugeant, plus on ...	A. généralise B. apaise	C. gagne de l'argent D. est précis	A	14
15	Une observation doit comporter...	A. des faits précis B. plusieurs avis	C. une référence biblique D. des généralités	A	15

niveau 3

Mémorisation de la synthèse

jugement vs observation

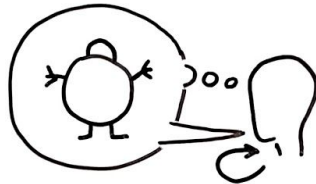
...



JUGEMENT

tu es...

GENERALISATION



OPINION

je pense que...



OBSERVATION

tu as...

PRECISION



CONFLIT



COLERE



NEUTRE



PAIX

niveau 4

Reflexion: identifier jugement et observation

jugement vs observation

 Faire un sans faute en 5 minutes.

1	Le prof m'adore !	jugement	1
2	Hier, j'ai croisé mon voisin dans la rue et il ne m'a pas salué.	observation	2
3	Je suis trop gros(se) !	jugement	3
4	Ce chien est vraiment féroce.	jugement	4
5	Lorsque j'ai entendu le chien aboyer, j'ai senti mon cœur battre plus vite.	observation	5
6	Les gens ne sont vraiment pas généreux dans les grandes villes.	jugement	6
7	Ce matin, je n'avais plus d'argent pour prendre le métro	observation	7
8	Tu es arrivé en retard, à 20h45 au lieu de 20 heures comme prévu.	observation	8
9	L'arbre est vraiment énorme.	jugement	9
10	Il a fait beau hier.	jugement	10
11	J'ai été vraiment nul(le) dans cette réunion.	jugement	11
12	Ce matin, je me suis perdu : lorsque j'ai demandé mon chemin, mon interlocuteur ne m'a pas répondu.	observation	12
13	Je n'ai pas parlé lors de notre dernière réunion.	observation	13
14	Hier, je t'ai trouvé agressif au dîner.	observation	14
15	Hier, lors du dîner, tu m'as dit que j'étais agressif(ve).	jugement	15
16	Tu es arrivé en retard !	observation	16
17	Hier, il y a eu du soleil.	observation	17
18	Tout le monde juge sauf moi.	jugement	18
19	Tu dépenses trop d'argent.	jugement	19

20	Tu ne dis jamais la vérité.	jugement	20
21	Les Américains sont de grands enfants.	jugement	21
22	Mon fils est un fainéant.	jugement	22
23	Ma fille est la plus belle fille du monde, elle a été élue Miss Monde.	jugement	23
24	C'est quoi ce BAZAR dans l'entrée ? !	jugement	24
25	Il y a 2 jeans, 2 paires de baskets et 2 manteaux par terre en bas de l'escalier !	observation	25
26	Cette ampoule à droite éclaire plus que celle de gauche.	observation	26
27	La lumière de cette ampoule est trop intense.	jugement	27
28	Il est 22h, il est tard. Il est l'heure d'arrêter et de rentrer à présent !	jugement	28
29	Ton pantalon est vraiment sale.	observation	29
30	Ton pantalon est tâché à 3 endroits.	jugement	30
31	J'ai grossi, j'ai pris 2 kg.	observation	31
32	Tu es vraiment un drôle de numéro !	jugement	32
33	J'ai toujours tendance à porter des jugements.	jugement	33
34	Pierre est un peintre extraordinaire.	jugement	34
35	Pourquoi dois-je faire cet exercice ridicule ?	jugement	35
36	Pierre, il faut que tu laisses ton frère tranquille !	jugement	36
37	Etienne est blond.	observation	37
38	Émilie a encore fait des bêtises, elle a cassé le vase.	jugement	38
39	L'arbre dans mon jardin mesure 2,5m de diamètre	observation	39
40	Cet exercice est difficile.	jugement	40
41	Tu mesures 1m24	observation	41

42

Tu ne mesures que 1m24

jugement
(à cause du "que")

41

niveau 5

jugement vs observation

Appropriation - relier à son expérience

Réalise une vidéo de 3 minutes.

Explique 3 jugements que tu as fait et les observations que tu aurais pu faire à la place.

Feedback bienveillant

niveau 1

feedback

Compréhension du feedback

Assister à un cours ou lire le document d'explication..

Un bon ami qui souligne les erreurs et les imperfections et réprimande le mal doit être respecté comme s'il révélait le secret d'un trésor caché.

Dalai Lama

Besoin

Pour évoluer, nous avons **besoin de savoir** ce que nous pouvons améliorer. Les autres sont une source précieuse d'information: ils nous donnent du **feedback** sur notre travail et notre comportement.

Rareté

Un **feedback sincère** est **rare** et **précieux**. Seul un **ami très proche** ou un **total inconnu** peut en donner. Imagine que tous tes camarades trouvent que tu pues. Un ami très proche osera peut-être t'en parler, parce qu'il se sent en sécurité avec toi. Tout comme un étranger de passage, qui est sur le départ et que tu ne reverras jamais: il ose t'en parler parce qu'il n'y aura aucune conséquence désagréable pour votre relation future qui n'existe pas. Les autres t'éviteront ou s'énerveront sans te parler du problème d'odeur. Par contre, ils en parleront entre eux, **derrière ton dos**.

Moins bien tu réagis au feedback, plus les autres auront peur de t'en donner et plus il se fera rare (voir le chapitre "décontaminer l'erreur de la faute" et le chapitre "empowerment").

Mieux tu réagis au feedback des autres, plus ils te font confiance et moins ils en parleront derrière ton dos.

Bienveillance

Nous avons tous **besoin** de nous sentir **reconnus** et **appréciés**. Quand un camarade ou un enseignant met l'accent sur nos points forts, cela nous fait plaisir. Quand on reçoit une remarque positive sur notre comportement, cela nous motive à recommencer.

Par exemple, si on nous dit "ta bonne humeur illumine la classe", cela nous incite à sourire. Nous avons envie d'aider des camarades à l'avenir si on nous dit: "J'ai remarqué que tu as aidé Fanny à terminer son projet hier, cela m'a fait très plaisir".

L'estime de soi est renforcée, le sourire apparait sur nos visages : nous sommes prêts à donner le meilleur de nous-même. Dans trop d'écoles et de bureaux, le **feedback positif** est **peu fréquent**. On pointe malheureusement plus souvent ce qui ne va pas.

Crédibilité

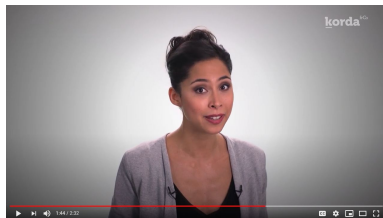
Attention à la **flatterie**. Parfois, on veut donner un compliment pour plaire ou faire plaisir et c'est interprété comme une flatterie, comme un demi-mensonge qui n'est pas sincère. Par exemple, dire à un chauve qu'il a de beaux cheveux est une moquerie, pas un feedback bienveillant. Complimentez sur quelque chose que vous appréciez sincèrement, par exemple sur la forme de son crâne ou mieux, un trait de caractère.

Un feedback bienveillant est d'autant plus **crédible** qu'il est:

- clair,
- concis,
- cohérent avec le non verbal,
- positif
- authentique.

Par exemple: *J'aime la structure de tes notes de cours, leur clarté et leur propreté.*

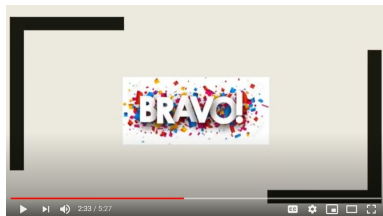
Comment un feedback à son équipe ? - 2'



5 étapes pour donner un feedback à quelqu'un qui n'aurait pas fait son travail à votre goût. Parfait pour les directeurs (vis à vis de leurs enseignants), pour les enseignants (vis à vis de leurs élèves) et pour les élèves qui travaillent en équipe (vis à vis de leur coéquipiers).

<https://youtu.be/mLpQHRJHR0U>

Pourquoi donner du feedback à son équipe ? - 2'




... pour la motiver ! Remplacez "manager" par "enseignant" et "salarié" par "élève". Un élève veut-il développer son leadership ? Qu'il donne du feedback à ses camarades comme expliqué dans cette vidéo.

<https://youtu.be/3sids-pWVcg>

niveau 2

Compréhension et mémorisation: quiz sur le texte

feedback

 Faire un sans faute en 5 minutes.

1	Un feedback, c'est ...	A. un retour des autres sur ce que nous avons fait B. quand on revient en couple après une rupture	C. un souvenir D. un rôle au foot américain	A	1
2	Refuser le feedback que les autres font sur mes erreurs les incitent à ...	E. ignorer mes erreurs F. parle de moi dans mon dos	G. être sincères avec moi H. me faire confiance	B	2
3	Quand on pointe ce qui ne va pas, cela encourage la plupart des élèves ...	A. à rigoler B. à persévérer	C. à abandonner D. à aller aux toilettes	C	3
4	Flatter quelqu'un, c'est lui faire un compliment ...	A. qui est sincère B. qui n'est pas sincère	C. qui est authentique D. qui est concis	B	4
5	Un feedback nous permet de savoir	A. qui sont nos ennemis B. qui nous accuse	C. comment faire marche arrière D. comment nous améliorer	D	5
6	Nous avons tous besoin de nous sentir ...	A. jugés et incarcérés B. reconnus et appréciés	C. empiffrés et obésifiés D. remis à notre place	B	6
7	Un feedback bienveillant, un compliment qui n'est pas authentique est ..	A. une flatterie B. un jugement	C. une victimisation D. crédible	A	7
8	Un feedback sincère est ...	A. offensant B. jugeant	C. rare et précieux D. tard et anxieux	C	8
9	Quand on reçoit une remarque positive sur notre comportement, cela nous motive ...	A. à recommencer B. à renoncer	C. à abandonner D. à riposter	A	9
10	Quel est le critère qui rend un feedback moins crédible ?	A. clair B. long	C. cohérent avec le non verbal	B	10

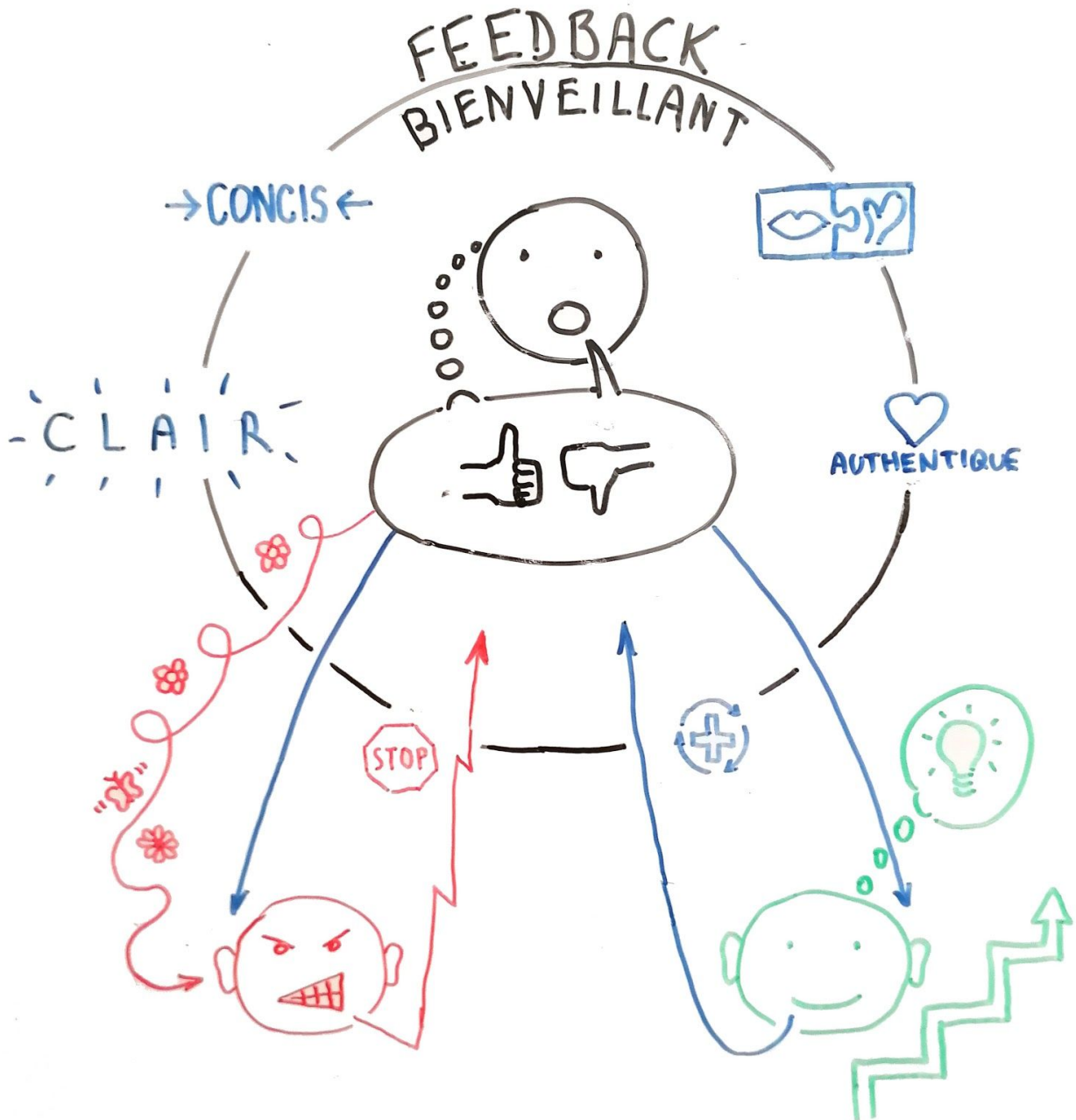
			D. authentique		
11	Quand je me trompe, un véritable ami, me donne ...	A. un sourire B. un feedback sincère	C. des félicitations D. 10€	B	11
12	Le feedback positif renforce ...	A. la carapace B. la méfiance	C. les likes sur Instagram D. l'estime de soi	D	12
13	Lorsqu'il n'est pas cohérent avec le non verbal, un feedback est...	A. plus concis B. moins concis	C. plus crédible D. moins crédible	D	13
14	Pour complimenter quelqu'un il faut lui parler de quelque chose ...	A. qu'il fait particulièrement bien B. qu'il fait moyennement bien	C. qu'il fait plutôt mal D. qu'il fait vraiment mal	A	14
15	Quand je reçois un feedback sincère mais désagréable, j'ai intérêt à ...	A. me fâcher B. pleurer	C. remercier D. ignorer	C	15
16	Dans la plupart des écoles, on donne un feedback positif ...	A. trop souvent B. pas assez souvent	C. plus souvent que des critiques D. contre 10€	B	16
17	Donner un compliment en flattant est ...	A. bienveillant B. faux	C. malveillant D. vrai	B	17
18	Un feedback bienveillant est plus crédible lorsqu'il est ...	A. flou B. clair	C. exagéré D. long	B	18
19	Quand je me fâche sur quelqu'un qui me donne un feedback sincère mais désagréable, alors ...	A. je l'incite à ne plus me faire de feedback B. je l'aide à me donner plus de détails sur mes erreurs	C. je montre que je suis curieux de mes erreurs. D. je prouve que je n'ai pas fait d'erreur.	A	19

niveau 3

feedback

Mémorisation de la synthèse

🕒 Reproduis à l'identique le résumé graphique simplifié en cachant l'original, en moins de 5 minutes.



niveau 4

feedback

Expression de la synthèse

niveau 5

feedback

Réflexion: feedback bienveillant

Donne un feedback positif et bienveillant à 5 personnes

Choisis 5 personnes du groupe pour **faire un feedback bienveillant**.

1. **Écrire:** Écris sur un papier quelque chose de positif pour chacune des 5 personnes.
Transmettre: Remets ta liste au professeur.
2. **Dire:** Une fois qu'il a approuvé ta liste, va voir chacune des personnes pour leur faire ce feedback positif, en les prévenant qu'ils doivent juste écouter et ne pas répondre. Sois attentif à ton non verbal (cohérent avec ton feedback)
3. **Retour:** À son tour, la personne à qui tu as donné un feedback bienveillant va voir le professeur pour lui indiquer s'il se reconnaît et si le feedback lui a paru authentique et positif.

A la fin du processus, va voir le professeur qui t'indiquera si le test est réussi selon les critères suivants. Au moins 4 des 5 personnes ont le sentiment d'avoir reçu un feedback:

- clair,
- concis,
- non-verbal cohérent avec le message,
- positif
- authentique.

Cela doit être quelque chose que tu penses vraiment. Il est primordial d'être authentique. Cela peut être un détail vestimentaire, une caractéristique physique, un trait de caractère, une façon de faire, etc.

Par exemple :

- *J'aime la couleur de ton pull (de tes yeux, de tes cheveux, etc.)*
- *J'aime la façon dont tu m'expliques quand je n'ai pas compris quelque chose.*
- *J'apprécie ta gentillesse vis-à-vis de moi*

A l'inverse de l'authenticité, la flatterie est très vite repérée et considérée comme négative.

Demande claire

niveau 1

demande claire

Compréhension d'une demande claire

Assister à un cours ou lire le document d'explication.

Demande

Qu'il soit positif ou négatif, un feedback est souvent suivi d'une demande. Par exemple:

- *Lou, c'est ton 3e retard cette semaine, je te demande de passer par le bureau du directeur pour convenir d'une conséquence avec lui.*
- *Lou, tu as atteint tous les objectifs que nous avons fixés, je te demande d'accepter cette augmentation de salaire.*

Implicite vs claire

Souvent, nos demandes sont **sous-entendues** et pas clairement communiquées. Par exemple:

Noé, j'ai froid. (feedback + sous-entendu: *ferme la fenêtre, misère de sort !*)

→ *Noé, j'ai froid. Cela me ferait très plaisir que tu fermes la fenêtre qui est à côté de toi.*

Nous passons une bonne partie de notre temps à faire ces sous-entendus et attendre des autres qu'ils fassent ce que nous espérons... sans exprimer clairement notre souhait. Pour éviter cela, il faut se demander :

- Ma demande est-elle claire ?
- L'ai-je formulée à haute voix ?
- L'autre a-t-il bien compris ce que j'attendais de lui ?

Quand une demande n'est pas exprimée clairement (demande implicite, sous-entendue), nous prenons le risque d'attendre passivement un "miracle". Et puis de **râler** et de se plaindre... On appelle cela une **attente "magique"**.

Version « plainte » (Implicite)

« On n'a pas le droit de jouer au ballon ! C'est nul !!... On ne peut rien faire !! Ouais, c'est toujours la même chose... »

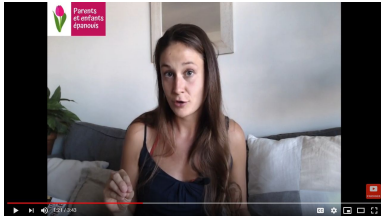
Dans cette version on demande "implicite" de pouvoir jouer au ballon, mais cela n'apparaît pas dans les mots. On râle et on se **victimise**.

Version « demande claire » (Explicite)

« Nous sommes 14 à vouloir jouer au football durant les pauses. Nous ne sommes plus autorisés à le faire dans la cour à la récréation car il y a eu des conflits avec les élèves qui ne jouent pas. Nous aurions besoin d'au moins 100m². Pourrions-nous utiliser la salle de gym ou l'arrière cour ? A quelles conditions ? A qui puis-je m'adresser pour chercher une solution ? »

Dans cette version, on évite de râler pour se concentrer sur les faits et sur une demande explicitement dite. On s'entreprind pour changer sa situation. C'est de l'**empowerment**.

Comment formuler une demande ? - 3'




Explication version CNV (communication non violente) pour exprimer ce que l'on veut, avec des exemples familiaux.

<https://youtu.be/-sveVriPw6w>

niveau 2

Compréhension et mémorisation: quiz sur le texte

demande claire

 Faire un sans faute en 5 minutes.

1	Un feedback est souvent suivi ...	A. d'un coup de pied B. d'une demande	C. d'une facture D. d'un don	B	1
2	Une demande sous-entendue est ...	A. pas clairement communiquée B. pas importante	C. clairement communiquée D. importante	A	2
3	Une attente magique est ...	A. une attente qui est toujours exaucée B. une attente d'un miracle après une demande implicite	C. une attente qu'un être surnaturel intervienne D. une attente écrite au magicolor	B	3
4	Souvent, je râle, je me plains et je joue ma pauvre petite victime après avoir ...	A. fait une demande claire B. fait une demande implicite	C. fait une demande magique D. déféqué	B	4
5	Quand nous faisons des demandes sous-entendues, ...	A. nous espérons qu'elles soient comprises B. nous gardons un secret	C. nous n'avons pas le temps de les dire clairement D. nous sommes polis	A	5
6	Quand je suis du côté obscur de la force, que j'ai envie de râler et de me victimiser, je fait une demande ...	A. claire B. explicite	C. sous-entendue D. flamboyante	C	6
7	Faire une demande implicite, attendre, puis râler et se plaindre, c'est une attente ...	A. maléfique B. trisomique	C. symétrique D. magique	D	7
8	Quand je veux vérifier que ma demande est claire, je me pose 3 questions. Une de ces réponses n'en fait pas partie. Laquelle ?	A. Ma demande est-elle claire ? B. L'ais-je exprimée à haute voix ?	C. L'autre a-t-il bien compris ce que j'attendais de lui ?	D	8


		D. Ma demande est-elle bienveillante ?			
9	Quelle que soit ma demande, elle sera toujours réalisée ...	A. si je la formule clairement B. si elle est explicite	C. si je suis sage D. si je suis dieu	D	9
10	Un demande claire doit ...	A. être formulée à haute voix ou être écrite B. être pensée clairement	C. être bien structurée D. être à la lumière	A	10
11	Faire une demande claire, explicite, c'est ...	A. très méchant parce qu'on n'a pas à donner d'ordres B. très gentil parce qu'on évite les conflits d'incompréhension	C. très inutile parce que de toute façon on ne sera pas écouté D. très triste parce cela fait toujours râler l'autre	B	11
12	Souvent, quelqu'un qui râle et qui se plaint ...	A. n'a pas formulé de demande claire B. n'a pas un beau bulletin	C. fait des demandes impossibles D. obtient ce qu'il veut	A	12
13	Quand je suis du côté clair de la force, que je veux m'entreprendre pour changer ma situation, je formule une demande ...	A. obscure B. claire	C. écrite en 3 exemplaires D. sombre	B	13
14	Un Jedi bien dans sa peau ...	A. espère que les autres devinent ses attentes B. râle et se victimise	C. comploté D. formule des demandes claires	D	14
15	Quand je formule une demande, je dois me demander ...	A. si je l'ai formulée à haute voix ? B. si elle est claire ?	C. si elle victimise l'autre D. si l'autre l'a comprise	A B D	15
16	Dire à quelqu'un ce qui ne va pas sans clairement dire ce que l'on veut qu'il fasse, c'est ...	A. bien B. mal	C. implicite D. explicite	C	16
17	Faire une demande claire est une marque ...	A. de victimisation	C. d'empowerment	C	17

		B. de persécution	D. d'état d'esprit figé		
18	Lorsque nous faisons une demande sous-entendue, ...	A. nous attendons des autres qu'ils fassent ce que nous espérons. B. nous avons peur que les autres fassent ce que nous espérons	C. nous avons peur d'être jugés D. nous n'avons plus de voix	A	18
19	Une demande claire doit ...	A. être entendue par l'autre B. être écoutée par l'autre	C. être comprise par l'autre D. être communiquée par télépathie	B	19

niveau 3

demande claire

Mémorisation de la synthèse

 Reproduis à l'identique le résumé graphique simplifié en cachant l'original, en moins de 5 minutes.

VOIR AUSSI LISTE NIVEAU 5

niveau 4

Réflexion: demande claire vs plainte

demande claire

 Réussir la page en 5 minutes

Distingue les demandes claires pour un changement souhaité, des plaintes incapacitantes et victimisantes. Ensuite, associe les deux lignes numérotées contenant une demande claire et une plainte pour une même situation.

1	Cette décoration est nulle. J'en ai marre.	plainte	13
2	Je ne supporte plus les pâtes.	plainte	11
3	Je demande que tu m'achètes 200g d'amandes caramélisées par jour.	dem. claire	12
4	Il faut que le conseil des élèves demande retirer l'excellence des valeurs de l'école et recule l'heure de début des cours à 11h.	dem. claire	17
5	Les adultes, c'est tous des pourris.	plainte	10
6	Je demande qu'on cherche une solution pour respecter mon besoin de sommeil.	dem. claire	16
7	Je te demande de ne plus me frapper et même, les 15 prochains jours, d'éviter tout contact physique avec moi.	dem. claire	18
8	Je veux que tu fasses tout le ménage, et ce soir, quand je rentre, que tu m'apportes un jus fraîchement pressé dans mon fauteuil devant la télé.	dem. claire	14
9	C'est injuste. Ce sont toujours les mêmes qui sont choisis.	plainte	15
10	Je veux que les adultes n'interviennent plus dans nos décisions.	dem. claire	5
11	Pour les 2 prochaines semaines, j'aimerais que tu prévoies autre chose que des pâtes à réchauffer le midi à l'école.	dem. claire	2
12	Y-a jamais rien de bon à manger ici !	plainte	3
13	Organise une réunion de 30 minutes avec l'équipe pour discuter de la décoration.	dem. claire	1
14	Tu glandes toute la journée, tu n'es qu'une bonne à rien !	plainte	8
15	J'ai un sentiment d'injustice et je demande qu'à partir de maintenant, on tire au sort.	dem. claire	9
16	Comment veux-tu que je fasse: je suis toujours crevé !	plainte	6
17	Toujours travailler ! Je n'aime pas cette activité. C'est trop dur pour l'être délicat et fragile que je suis.	plainte	4

18

Je ai marre que tu me frappes !

plainte

7

niveau 5

demande claire

Formuler une demande claire



Jouer une scène en 1 à 2 minutes

Au départ d'une problématique vécue, je simule d'abord une plainte, ensuite une demande claire.

Critères de la **plainte**:

1. Je généralise, « *On ..., les gens...,* », j'emploie des superlatifs, je raconte ce qui ne va pas mais je n'exprime pas ce dont j'ai besoin.
2. J'insiste sur les fautes d'autrui (le prof, mes parents, la société, etc.)
3. Je me positionne en victime et m'exonère de toute responsabilité « *non, mais...,c'est pas ma faute, ... je n'y peux rien,... c'est le destin ou la faute des autres.* »
4. J'attends passivement que les autres trouvent des solutions.

Critères de la **demande claire**:

1. Je formule à la première personne : « *je ...* »
2. Ma demande porte sur un objet précis
3. C'est dans le cercle d'influence de la personne à qui je m'adresse (Il ne s'agit pas d'une demande « magique » du style « *je veux qu'on gagne notre match demain* »)
4. Ma demande est concrète, spécifique et je la verbalise sans menace, ni signe d'exaspération

On retrouve les 4 critères dans la simulation.

Etudier avec musique

niveau 1

étudier avec musique

Compréhension de l'étude avec musique

Assister à un cours ou lire le document d'explication.

Beaucoup d'élèves demandent de pouvoir écouter leur musique avec leurs écouteurs en classe.

Intérêt pour les études

La musique avec écouteurs peut avoir des effets bénéfiques sur la scolarité:

- Créer une **bulle anti-distractions** externes.
Le bruit peut vite devenir une source de distraction, par exemple des élèves qui s'entraident en classe, ou la famille qui regarde la télévision à la maison.
- **Occuper le subconscient** durant l'étude.
Parfois le silence encourage notre dialogue interne. Notre subconscient amène notre esprit conscient à quitter notre tâche scolaire pour réfléchir à un problème familial ou à un projet non scolaire.
- **Créer une émotion** positive, **encourageante**.
Une musique encourageante peut nous apporter un entrain, du courage quand nous peinons à démarrer une tâche scolaire difficile.



Conditions d'efficacité

La musique peut aussi nuire à notre efficacité scolaire. La communauté scientifique semble s'accorder sur les critères suivants pour une musique qui soutienne l'étude:

- **sans paroles**
Le cerveau est attiré/distrainé par la voix humaine. Les chansons les plus nuisibles sont celles que nous comprenons. Celles dans une langue étrangère que nous ne comprenons pas sont moins mauvaises. Certains scientifiques nous invitent à même éviter les instruments de musique proches de la voix humaine tels que le violon ou l'orgue. Pour l'étude, il faut fuir les pubs et la radio.
- **rythme régulier**
Un rythme régulier est prédictible alors que notre attention est attirée par la surprise. Une musique régulière laissera mieux notre attention se consacrer à l'étude.

- **volume réduit**

La musique doit être juste assez forte pour couvrir les distractions sonores environnantes telles que les discussions des autres élèves. Mais un volume trop haut détourne notre attention.

- **appréciée**

Une musique choisie par l'élève semble plus efficace pour l'étude qu'une musique qu'il déteste.

Le style choisi joue aussi un rôle dans l'efficacité, selon notre état d'esprit:

- Quand on a peu de courage: rythmé, encourageant, épique
- Quand on est énervé: musique lente et régulière
- Éviter les musiques soporifiques

La musique est moins dérangeante quand l'on fait une **tâche répétitive** qui demande peu d'attention, comme par exemple cuisiner un plat que l'on connaît bien, colorier ou ranger les courses.

Par contre, elle est à éviter pour les **tâches complexes**:

1. mieux = silence.
2. moyen = musique pour masquer les distractions
3. pire = distractions

Fake

Parfois, on a besoin de silence et on met tout de même ses écouteurs sans musique car cela dissuade les autres de démarrer une discussion avec nous.

Sport

Pour le sport, d'autres styles de musique sont conseillés:

- avant de monter sur le terrain d'une compétition: une musique excitante, galvanisante,
- durant des efforts répétitifs sans réflexion, par exemple soulever des haltères: une musique distrayante comme du rap dans sa langue. Ici on fait l'inverse de l'étude, on cherche une musique qui détourne l'attention de la tâche sportive et sa pénibilité.

Problèmes

Quels sont les problèmes des écouteurs en classe ?

Certains élèves n'ont pas envie de se concentrer sur leurs cours et ils veulent être distraits via leurs écouteurs. Alors ils écoutent:

- un type de musique captivant tel qu'un rap francophone avec un fort volume sonore,
- un podcast, tel qu'un commentateur de jeux vidéos,
- une série Netflix, en regardant de temps en temps leur écran sur leurs genoux.

Comment vérifier ce que l'élève écoute ?

Pour avoir de la musique, l'élève a souvent besoin de son smartphone qui le distrait avec des **notifications** provenant des réseaux sociaux, et qui le **tente** dès qu'il se décourage.

La solution la plus simple est d'interdire la musique en classe, et de n'autoriser des écouteurs que pour visionner des vidéos pédagogiques. Toute autre solution est probablement à négocier avec les élèves au cas par cas, et dépend de leur niveau de motivation et de la confiance de l'enseignant.

Exemples de musiques

Classique

- Mozart 3h: <https://www.youtube.com/watch?v=VB6SIKI8Md0>
- Mozart 2h30: <https://youtu.be/7JmprpRIsEY>
- Bach 4h: <https://youtu.be/w3HCPVMtd8M>

Nature

- Forêt 8h: <https://youtu.be/w3HCPVMtd8M>
- Pluie 10h: <https://youtu.be/Y8xk1jRmMnA>

Divers

- Ambient - relax 4h:
<https://soundcloud.com/relaxdaily/sets/deep-focus-music-studying-concentration-work>
- Chansons sans paroles 6h: https://youtu.be/2JQsf7i_dXY
- Musique calmante aéroport 50': <https://youtu.be/vNwYtllt3Q>
- N'to - electronic: <https://open.spotify.com/artist/7ry8L53T4oJtSlogGYuioq>

Film

- Hans Zimmer compilation 1h: https://youtu.be/lqiTJK_uzUY
- Laurence d'Arabie 50': https://youtu.be/4_MAK0rYdnQ
- Cloud Atlas 1h: <https://youtu.be/uOQtqrEt2RY>
- The Bourne Identity: 50': <https://youtu.be/zx4Gb5TK0qw>

Jeux vidéos

Les musiques de jeux vidéo sont par définition élaborées pour aiguïser la cognition du joueur sans le distraire ni l'assoupir.

- Battlefield 1h: <https://youtu.be/HJvZWvecU4Q>
- Final Fantasy 50': <https://youtu.be/BnSSsFUeh1g>
- Skyrim 3h: <https://youtu.be/aQeIYVM3YBM>
- Playlist 1 sur Spotify 5h: <https://open.spotify.com/playlist/3lwd2RiXCzmm1AMUpRAaHO>
- Playlist 2 sur Spotify 2h: <https://open.spotify.com/playlist/3FJd21jWvCjGCLx7eKrext>


Certains sites ou applications proposent des musiques payantes optimisés, disent-ils, pour augmenter la concentration l'efficacité de l'étude.

- [FocusAtWill.com](https://www.focusatwill.com) (smartphone app)
- [Brain.fm](https://www.brain.fm) (site)

niveau 2

Compréhension et mémorisation: quiz sur le texte

étudier avec musique

 Faire un sans faute en 5 minutes.

1	La musique a des effets bénéfiques sur l'étude scolaire.	A. toujours B. ça dépend du type de musique	C. ça dépend du type de cours D. jamais	B	1
2	La musique la plus efficace pour l'étude est ...	A. avec une voix féminine B. avec une voix masculine	C. avec la voix d'un chanteur qui porte un masque chirurgical D. sans parole	D	2
3	Une musique calmante convient quand ...	A. on est calme B. on est énervé	C. fait du sport D. on est amoureux	B	3
4	La musique peut-être bénéfique pour l'étude parce que ...	A. elle occupe le subconscient B. elle donne de pouvoirs magiques	C. elle repousse les insectes D. elle invite à la convivialité, à l'échange avec les autres	A	4
5	Si on laisse tous les élèves mettre leurs écouteurs en classe, de quoi est-on certain ?	A. On est certain qu'ils vont tous écouter une musique efficace pour leur scolarité. B. On est certain qu'ils seront moins bavards entre eux.	C. On est certains qu'ils ne vont pas refuser l'opportunité d'avoir leur smartphone sur eux. D. On est certain que les résultats scolaires vont augmenter	C	5
6	Pourquoi préférer une musique sans paroles ?	A. parce que le cerveau est câblé pour repérer les voix humaines B. parce que les humains sont impurs	C. parce qu'un chanteur fait sortir les virus par la bouche et que cela infecterait nos oreilles D. parce que les chanteurs sentent parfois mauvais de la bouche	A	6
7	Quand on a une tâche complexe à faire, le plus efficace c'est ...	A. le silence B. une musique sans paroles	C. une musique sans paroles sans écouteurs D. les bruits ambiants	A	7

8	Laquelle de ces propositions n'est pas un bienfait de la musique sur l'étude ?	A. Créer une bulle anti-distractions B. Promouvoir la culture	C. Occuper le subconscient D. Créer une émotions encourageante	B	8
9	Quels élèves pourraient écouter de la musique en classe au bénéfice de leurs résultats scolaires ?	A. Des élèves sans aucune motivation pour l'école. B. Les élèves préférés du prof.	C. Les élèves plus âgés. D. Des élèves motivés capables de contrôler leur addiction au smartphone	D	9
10	Pourquoi une musique avec rythme régulier est plus efficace pour l'étude qu'une musique irrégulière ?	A. parce que la musique régulière est souvent de meilleur qualité B. parce que la musique régulière est légale	C. parce qu'un rythme irrégulier est souvent satanique D. parce qu'un rythme prédictible dérange moins la partie consciente de notre cerveau.	D	10
11	Que veut dire "la musique occupe le subconscient" ?	A. Les infrasons inaudibles par les humains arrivent au subconscient. B. On évite de trop réfléchir à nos problèmes et on se concentre sur le cours.	C. La musique remplit la partie arrière gauche du cerveau, ce qui laisse moins de place au reste. D. La musique donne inconsciemment envie de danser.	B	11
12	Quel est le volume le plus efficace pour étudier ?	A. un volume maximale B. un volume qui fait danser	C. un volume assez fort pour nous isoler des distractions et assez faible pour ne pas déranger nos pensées D. un volume presque inaudible	C	12
13	Juste avant une compétition sportive, la musique la plus efficace est ...	A. relaxante B. apaisante	C. sans paroles D. épique	D	13
14	Pourquoi écouter de la musique en faisant des exercices à l'école ? Choisissez l'intru.	A. Pour se créer une bulle anti-bruits ambiants.	C. Pour éviter de réfléchir à un problème familial.	B	14

		B. Pour mieux dormir à cours qu'on aime moins et être reposé au cours suivant	D. Pour se donner du courage.		
15	Nous avons besoin d'une musique encourageante, galvanisante lorsque ...	A. nous débordons d'énergie B. nous avons trop mangé	C. nous avons peu de courage D. nous avons faim	C	15
16	Une musique est plus efficace pour l'étude ...	A. si l'élève ne la connaît pas B. si l'élève l'apprécie	C. si l'élève la déteste D. si l'élève pourrait la rejouer lui-même	B	16
17	Qu'est ce qui ne fait pas partie des risques de laisser les élèves mettre leurs écouteurs en classe ?	A. Certains écoutent une musique nuisant aux apprentissages. B. Certains soient interrompus par une notification de leur smartphone	C. Certains écoutent un podcast récréatif D. Certains parlent moins fort	D	17
18	Lequel de ces critères ne rend pas la musique plus efficace pour l'étude ?	A. pas de parole B. un rythme régulier	C. un volume réduit D. une tonalité endormante	D	18
19	La musique la plus efficace pour étudier ...	A. est sans paroles B. est une chanson dans une langue étrangère que l'on ne comprend pas	C. est une chanson dans notre langue maternelle D. est assourdissante	A	19

niveau 3

demande claire

Mémorisation de la synthèse



Reproduis à l'identique le résumé graphique simplifié en cachant l'original, en moins de 5 minutes.

Procrastination A - mécanisme

Expérience scientifique

2,219 respondents showed that 88% of all people admit to procrastinating at least one hour a day. <https://dariusforoux.com/procrastination-study/>

niveau 1

procrastination A

Compréhension de la procrastination

Assister à un cours ou lire le document d'explication

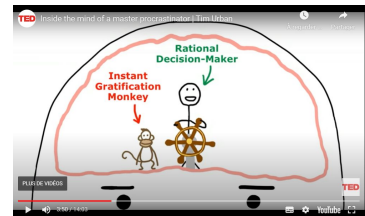
Vidéo

Inside the mind of a master procrastinator

Tim Urban - Anglais, sous-titré français - 14 minutes

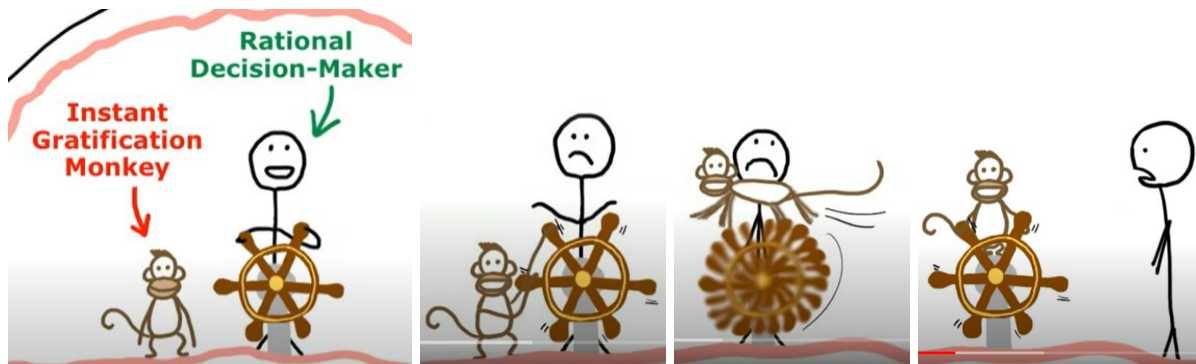
<https://youtu.be/arj7oStGLkU>

Dans cette conférence TED, un procrastinateur décrit les mécanismes avec beaucoup d'humour. Le texte qui suit est un résumé de la vidéo et tente de s'y borner.



Le singe

La procrastination, c'est la tendance à **tout remettre au lendemain**. Dans le cerveau du procrastinateur, le *décideur rationnel* est à la barre, il décide de nos actions. Il désire faire une tâche importante et difficile. C'est alors que le *singe de la gratification immédiate* prend le dessus et se retrouve aux commandes.



Le singe de la gratification immédiate:

- ne vit que dans le présent,
- sans souvenir du passé,

Il ne s'occupe que de ce qui est:

- **facile**,
- **drôle**.

- sans connaissance du futur.

Le monstre

Heureusement, le monstre de la panique intervient quand la date limite est trop proche, par exemple la veille de l'interro. Il fait fuir le singe qui en a très peur.

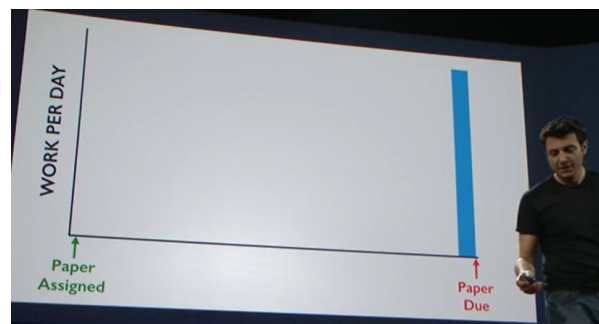
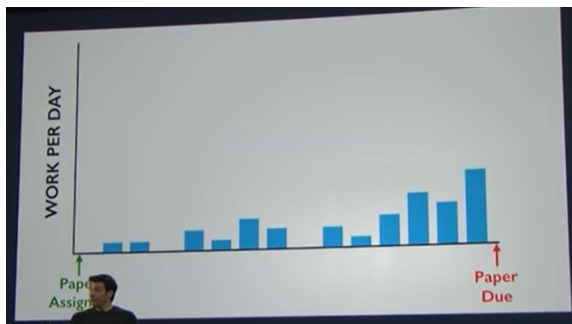


Problème

Cela fonctionnait peut-être à la préhistoire, mais notre civilisation avancée a besoin du décideur rationnel aux commandes pour faire **ce qui a du sens**, pour faire des **projets de longue haleine** comme apprendre à lire, à programmer un ordinateur ou à comprendre le fonctionnement de notre cerveau.

Donc, quand nous sommes raisonnables, nous étalons une grosse tâche dans le temps. Mais lorsque nous procrastinons, elle est faite à la dernière minute, quand le monstre de la panique surgit. Ci-dessous, les graphiques de la vidéo montrent en bâtonnets la quantité de travail pour un gros devoir à faire:

- dans celui de gauche, on travaille un peu chaque jour avant la date de remise en rouge.
- dans celui de droite, on procrastine saut tout à la fin où le monstre de la panique nous fait travailler intensément.



Quand on travaille à la **dernière minute**:

- pour un devoir à faire, la **qualité** sera **moindre**,
- pour une tâche d'étude, l'**effort** sera **plus grand** et on **retiendra moins** longtemps.


You cannot escape the responsibility of tomorrow by evading it today.

Abraham Lincoln

niveau 2

Compréhension et mémorisation: quiz sur le texte

procrastination A

 Faire un sans faute en 5 minutes.

1	La procrastination c'est la tendance à ...	A. tout faire comme un pro B. prescrire à des pro(fessionnels)	C. tout remettre au lendemain D. tout prendre en main	C	1
2	Pourquoi est-ce problématique de procrastiner à notre époque ?	A. Parce que notre civilisation avancée nécessite des projets longs et complexes. B. Parce qu'il n'y a plus beaucoup d'arbres pour grimper dedans.	C. Parce qu'une activité drôle et facile est devenue un péché. D. Parce que la loi l'interdit.	A	2
3	En quoi est-ce un problème de faire un devoir à la dernière minute s'il est fini ?	A. on ne pourra pas jouer ce jour là B. c'est malpoli	C. c'est contre la nature D. la qualité du devoir sera moins bonne	D	3
4	Qui intervient lorsqu'une échéance importante est toute proche et qu'on est pas prêt ?	A. La police B. Le proviseur	C. La fée "tout de suite" D. Le monstre "de la panique".	D	4
5	Le décideur rationnel désire ...	A. faire une tâche importante et difficile B. surfer sur internet	C. être copain avec le singe D. se reposer et donner les commandes au singe	A	5
6	Que désire le plus faire le décideur rationnel?	A. des tâches urgentes B. des tâches qui ont du sens	C. les tâches imposées par les parents D. les tâches désagréables	B	6
7	Le singe de la gratification ne se soucie que de ce qui est ...	A. bon marché B. durable	C. sérieux et difficile D. drôle et facile	D	7
8	En quoi est-ce un problème d'étudier une matière à la dernière minute ?	A. c'est déshonorable B. on fera plus d'effort pour une mémorisation moins durable	C. ça fait trop plaisir au singe D. cela abime le cerveau	B	8
9	Qui ne vit que	A. Donald Trump	C. Le singe de la gratification	C	9

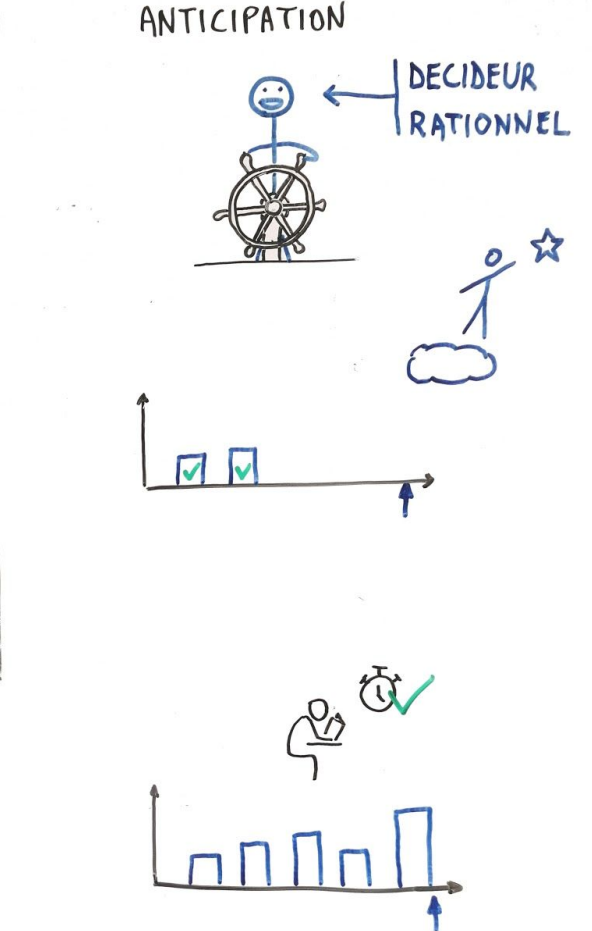
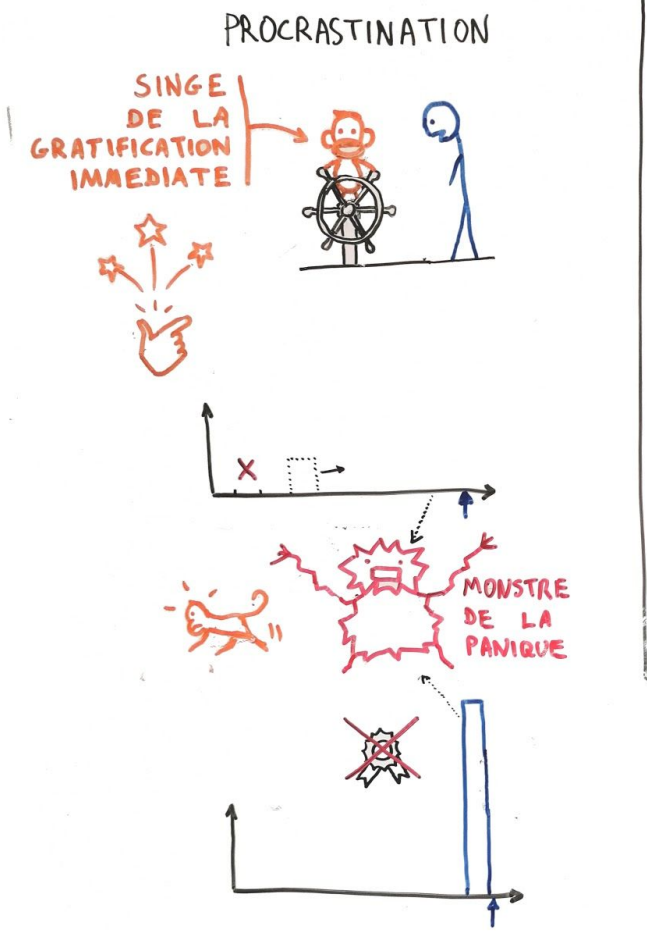
	<ul style="list-style-type: none"> - dans le présent, - sans souvenir du passé, - sans connaissance du futur? 	B. Le décideur rationnel	D. Le monstre de la panique		
10	Quand traitons-nous une grosse tâche en étant raisonnables ?	A. nous faisons tout au début, puis plus rien jusqu'à la date limite	C. nous ne faisons rien au début, puis faisons tout juste avant la date limite	B	10
		B. nous faisons un peu chaque jour	D. on ne fait rien au début, ni après.		
11	Pourquoi le singe de la gratification immédiate prend les commandes ?	A. parce qu'il voit plus loin et sait où il faut aller	C. parce qu'il préfère que nous fassions ce qui est facile et drôle	C	11
		B. parce que le décideur rationnel ne sait pas ce qu'il faudrait faire	D. parce que c'est chacun son tour		
12	Le décideur rationnel ...	A. ne vit que dans le présent	C. se souvient du passé, vit dans le présent et envisage le futur	C	12
		B. se souvient du passé et vit dans le présent	D. ne vit que dans le futur		
13	Le monstre de la panique intervient lorsque	A. on reçoit un travail à faire	C. il y a le coronavirus	D	13
		B. le singe essaye de prendre les commandes	D. la date d'échéance est toute proche		
14	Quand traitons-nous généralement une grosse tâche obligatoire en procrastinant ?	A. nous faisons tout au début, puis plus rien jusqu'à la date limite	C. nous ne faisons rien au début, puis faisons tout juste avant la date limite	C	14
		B. nous faisons un peu chaque jour	D. on ne fait rien au début, ni après.		
15	Que veut dire "singe de la gratification immédiate" ?	A. C'est un singe tellement bon à l'école qu'il obtient immédiatement des gratifications du prof	C. C'est un singe travail gratuitement et tout de suite	B	15
		B. C'est un singe qui veut immédiatement du bon temps.	D. C'est un élève qui fait le singe immédiatement si on le gratte.		

niveau 3

procrastination A

Mémorisation de la synthèse

🕒 Reproduis à l'identique le résumé graphique simplifié en cachant l'original, en moins de 5 minutes



niveau 4

procrastination A

Mon niveau de procrastination

Evalue ta tendance à reporter

Voici un questionnaire créé par Aitken (Université de Pittsburg, 1982) pour mesurer la procrastination.

Attribue à chaque phrase, un nombre de points:

1 = faux, 2 = plutôt faux, 3 = parfois faux/vrai 4 = plutôt vrai, 5 = vrai

1	Je fais les choses à la dernière minute.		1
2	Je fais attention de rendre à temps mes livres à la bibliothèque	*	2
3	Même quand je sais qu'un travail doit être fait, je n'ai jamais envie de m'y mettre tout de suite		3
4	Je me tiens à jour dans mes devoirs en travaillant régulièrement chaque jour	*	4
5	S'il y avait un atelier ou un cours qui pouvait m'aider à apprendre à ne pas reporter mon travail, j'irais.		5
6	Je suis souvent en retard pour mes rendez-vous et réunions.		6
7	J'utilise le temps libre entre les cours pour commencer mon travail du soir	*	7
8	Je repousse tellement le moment de commencer les choses qu'elles ne peuvent plus être faites à temps.		8
9	Je fais souvent des efforts frénétiques pour respecter des échéances.		9
10	Quand il s'agit de commencer à faire quelque chose, cela me prends souvent du temps.		10
11	Je ne reporte pas quand je sais qu'un travail est incontournable.	*	11
12	Si j'avais un projet important à réaliser, je le démarrerais aussi rapidement que possible.	*	12
13	Quand j'ai un examen, alors même que l'échéance approche, je me trouve souvent occupé à autre chose qu'à réviser.		13
14	Je termine souvent mon travail avant la date attendue.	*	14
15	Quand un travail a vraiment besoin d'être fait, je m'y mets tout de suite.	*	15

16	Si j'ai un rendez-vous important je m'assure la veille que les vêtements que je veux mettre sont bien prêts.	*	16
17	J'arrive aux rendez-vous à l'école avec beaucoup d'avance.	*	17
18	J'arrive généralement à l'heure aux cours.	*	18
19	Je surestime la quantité de travail que je suis capable de faire en un temps donné.		19

Pour chaque affirmation marquée “*”, il faut inverser la note.

5 → 1

4 → 2

3 → 3

2 → 4

5 → 2

Ensuite, ton score total est compris entre 19 (anticipateur) et 95 (procrastinateur).

niveau 5

procrastination A

L'impact sur ma vie

Evalue l'impact de la procrastination sur ta vie

Répond à chaque affirmation par une **oui** ou un **non**.

Source: Dr Bruno Koeltz

1	Il arrive parfois que le stress physique ou psychique lié au report de tâches ou d'activités que j'ai à faire me rende malade.	1
2	Il arrive parfois que je me sente déprimé, que je perde confiance en moi ou que mon estime de moi soit altérée à cause de mon comportement procrastinateur.	2
3	Il m'arrive parfois d'avoir l'impression d'être paralysé et incapable d'agir ou de me décider	3
4	J'ai le sentiment d'avoir perdu la considération ou l'estime de certaines personnes à cause de ma tendance à reporter.	4
5	La qualité de mes études / de ma situation personnelle actuelle est bien en deçà de ce que je sais pouvoir obtenir.	5
6	Ma tendance à reporter a déjà été à l'origine de sérieux conflits interpersonnels.	6
7	Ma tendance à reporter a déjà été un obstacle à l'atteinte ou à la réalisation de choses importantes pour moi.	7

Si vous avez répondu oui à au moins 2 des 7 affirmations précédentes, la procrastination affecte probablement votre vie de façon négative et significative.

Procrastination B - séquence attention

niveau 1

procrastination B

Compréhension de la séquence d'attention

Assister à un cours ou lire le document d'explication

Se décider à travailler

Accessibilité

Toute barrière entre vous et votre travail peut vous avoir un effet décisif. Par exemple, s'il vous faut 20 secondes pour sortir votre guitare de son armoire puis de son étui, cela peut vous dissuader d'en jouer chaque jour, contrairement à la situation où elle trône sur un pied au milieu du salon, prête à l'emploi.

Avoir un bureau propre, des crayons taillés, un stylo rempli, des feuilles en ordre, une liste de vocabulaire à étudier déjà ouverte sur le bureau rendent le travail plus accessible. L'*énergie d'activation* est moindre.

Visualiser les bénéfices

Se souvenir des bénéfices de faire ce que l'on rechigne à faire. Prendre le temps de les énumérer, de les visualiser, de ressentir, avant de s'y mettre, son état de satisfaction pressenti à l'atteinte de l'objectif. Cette projection peut se faire lors d'une méditation.

Cela va vous donner envie d'y être et vous poussera à faire ce qu'il faut.

Augmenter les conséquences positives à court terme d'une action jusque-là reportée est plus efficace que d'agiter le spectre des conséquences négatives à long terme.

Emotions

Lorsqu'on est submergé par ses émotions, notre dialogue interne prend vite le dessus sur notre étude. Cela peut être la peur, une rupture amoureuse, une difficulté financière, etc.

On procrastine avec des activités plus drôles et faciles afin de penser à autre chose.

Des activités de recentrage peuvent nous aider à évacuer temporairement une partie de la charge émotionnelle en quelques minutes: mandala, méditation, sport.

Démarrer une séquence de travail

Distractions

Avant de commencer à travailler, se protéger des sources de distractions:

- bruit (voir *Étudier en musique*)
- lieu (un bureau isolé, pas dans le salon, éviter les fenêtres pour les contemplatifs).

Quelles sont les sources de distraction présentes dans votre environnement et auxquelles vous avez du mal à résister ?

Ecrans

Les écrans sont devenus la source principale de distraction. Remettre son smartphone, son laptop ou l'alimentation de sa tour à ses parents avant de commencer à étudier.

Parfois, on a besoin de son ordinateur pour travailler → utiliser une app qui bloque toute distraction durant, par exemple 2h, sans retour en arrière possible.

Sur ordinateur: *GetColdTurkey.com*

Smartphone: *AppBlock*

Rythmer sa séquence de travail

Pauses

La capacité moyenne de concentration d'un élève est de **10 à 25 minutes**. Les adultes les plus performants semblent pouvoir pousser cette limite à 1h30.

Après 10 à 25 minutes de concentration, **5 minutes de pause** suffisent pour permettre une nouvelle période de concentration de 10 à 25 minutes.

Les pauses les plus efficaces impliquent de l'**activité physique** et du bon temps, sans d'écran.

⇒ s'enfermer dans sa chambre pour étudier 1h sans interruption est voué à l'échec pour l'étudiant moyen. La *méthode Pomodoro* propose d'utiliser une minuterie pour se souvenir de faire ces pauses et enchaîner des périodes de travail plus efficaces.

Diversité

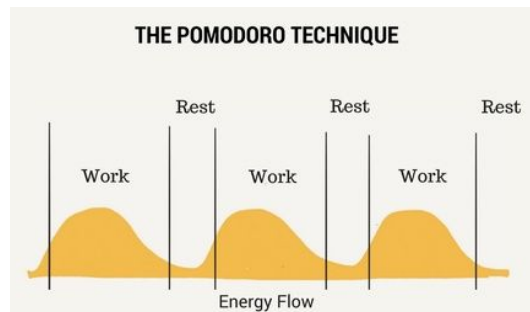
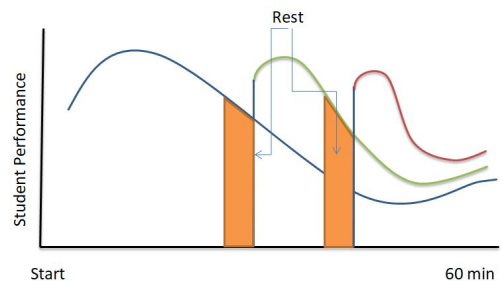
Le changement capte l'attention. L'élève peut changer de sujet, de chapitre, de type d'activité:

regarder une vidéo, lire un texte, résumer son cours, expliquer à un camarade, faire des exercices, passer un test.

Comme les pauses, ce changement peut s'organiser: je vais lire ce texte qui me casse les pieds durant 15 minutes avec minuterie et regarderai une vidéo après. Comme je sais que mon calvaire est limité à 15 minutes, je suis plus prompt à m'y engager, il est plus accessible.

Clôturer sa séquence de travail

Accessibilité 2



C'est le moment de ranger ses affaires de sorte que le bureau donne envie de s'y remettre, de sorte que le travail soit accessible, prêt à l'emploi pour faciliter le prochain démarrage.

Se récompenser

Après avoir évité une procrastination, après avoir travaillé sérieusement, notez vos progrès, les choses réalisées pour ancrer un sentiment de satisfaction au choix de faire.

Célébrer un comportement vertueux ou s'offrir une récompense ancre un sentiment de satisfaction au choix de travailler, ce qui facilitera le démarrage du prochain travail.

niveau 2

Compréhension et mémorisation: quiz sur le texte

procrastination B

 Faire un sans faute en 5 minutes.

1	Laquelle de ses actions facilite la décision de se mettre au travail ?	A. Enfermer son travail en sécurité. B. Imaginer le pire, ce qui pourrait arriver.	C. Calmer ses émotions négatives en coloriant un mandala D. Écrire 100 fois, "je vais bientôt travailler".	C	1
2	Pour me mettre au travail, je choisis un lieu ...	A. animé avec une chouette ambiance B. isolé, sans distractions	C. en plein air D. avec un frigo bien rempli	B	2
3	La plupart des élèves de 10 à 18 ans sont capables de concentrer ...	A. 1 à 3 minutes B. 5 à 10 minutes	C. 10 à 25 minutes D. 50 minutes	C	3
4	Lorsque je termine mes devoirs ou une séquence de travail à l'école, je fais bien de ...	A. faire une sieste B. célébrer mon effort	C. boxer mon prof D. manger une grenouille vivante	C	4
5	Pourquoi le travail doit être accessible, prêt à faire ?	A. pour avoir plus facile à s'y mettre B. pour mieux faire semblant	C. pour faire plaisir au dieu de l'accessibilité D. pour se faire peur	A	5
6	La plus féroce source de distraction de nos jours ...	A. ce sont les chiens errants, qui arrivent par surprise. B. ce sont les zombies, qui arrivent par vague.	C. ce sont les éclipses lunaires qui sont de plus en plus fréquentes. D. ce sont les écrans: smartphones, TVs, ordinateurs.	D	6
7	Les pauses les plus efficaces, les plus énergisantes impliquent	A. un jeu vidéo B. un travail pénible	C. de l'activité physique D. de lire ses messages	C	7
8	Quand je termine une séquence de travail, pourquoi ranger soigneusement mes affaires ?	A. parce que le désordre fâche maman, et j'aime ma maman B. pour qu'elles soient facilement accessible	C. pour surtout ne plus les voir avant longtemps D. parce que c'est le règlement	B	8

		pour la prochaine fois, ce qui m'aidera à m'y mettre		
9	Pour se décider à s'y mettre, il vaut mieux ...	A. vérifier ses messages B. se souvenir que ça va être long et pénible	C. d'abord se disputer avec quelqu'un D. visualiser les bénéfices	D 9
10	Les plus efficace pour ne pas être distract par son smartphone c'est de ...	A. le confier à ses parents avant de commencer son travail sur papier. B. activer une application de blocage.	C. le garder bien au fond de sa poche. D. le poser sur son bureau.	A 10
11	Quand on doit travailler 2h, par exemple de 16h à 18h, le plus efficace c'est...	A. de commencer par une pause de 15 minutes avant de se mettre au travail B. de terminer par une pause de 15 minutes pour avoir fini plus tôt	C. de faire une pause de 5 minutes toutes les demi-heures. D. de ne pas faire de pause.	C 11
12	Le changement ...	A. c'est la santé B. c'est conforme aux 10 commandements	C. capte l'attention D. embrouille le cerveau	C 12
13	Les émotions nous empêchent de nous concentrer sur notre travail parce que ...	A. les larmes nous font perdre le temps de trouver un mouchoir B. notre attention détournée par notre dialogue intérieur qui ressasse nos émotions.	C. notre voisin va nous interrompre pour nous demander comment ça va D. les émotions font partie du côté obscur de la force.	B 13
14	Avant de commencer à travailler, il faut se protéger ...	A. des mouches B. du coronavirus	C. des pédophiles D. des distractions	D 14
15	La technique de la tomate, c'est ...	A. une attaque de Naruto, lorsqu'il se clone en tomate géante.	C. une technique de méditation qui fait monter le sang oxygéné au cerveau D. une coupe de glace vanille recouverte d'une	B 15

		B. l'insertion de pauses régulières durant le travail	épaisse couche de ketchup.		
16	Comment utiliser une minuterie pour m'aider à me mettre au travail ?	A. En limitant d'avance le temps d'une tâche pénible, j'en réduits la difficulté de démarrage. B. Pour me mettre une pause avant de commencer à travailler.	C. Pour me faire peur, car la peur génère la colère et la colère c'est le puissant côté obscur de la force. D. Pour me souvenir d'appeler le prof après 10 minutes.	A	16
17	Les émotions négatives nous incitent à procrastiner parce que ...	A. on veut penser à quelque chose de drôle et facile B. on veut chercher des solutions à nos problèmes	C. procrastiner c'est mal, et les émotions négatives nous font penser mal D. personne ne sait pourquoi	A	17
18	Parfois, on doit faire un travail nécessitant un accès internet (vidéo, article en ligne, etc.). Qu'est-ce qu'il ne faut surtout pas faire ?	A. S'enfermer avec son ordinateur dans sa chambre. B. Activer une application de blocage avant de l'utiliser, par exemple Cold Turkey.	C. N'utiliser internet que près de ses parents de sorte qu'ils voient l'écran. D. Prévenir ses parents qu'on a besoin de l'ordinateur pour un temps limité et actionner une minuterie pour qu'ils reviennent le chercher.	A	18
19	Quand on a un travail pénible à démarrer, pourquoi le limiter à 20 minutes avec une minuterie avant de passer à une autre activité scolaire ?	A. Parce que le ministre de l'enseignement impose de ne pas faire plus de 20 minutes de travail pénible par semaine. B. Pour faire plaisir au syndicat des élèves.	C. Pour limiter le travail pénible à son démarrage et diminuer le risque de découragement puis de procrastination. D. Pour ne pas prendre de l'avance sur ce travail pénible.	C	19

20

Quel est, au 21e siècle, la pire tentation du procrastinateur

A. les romans d'amour
B. le numérique

C. le lit
D. les bonbons

B

20

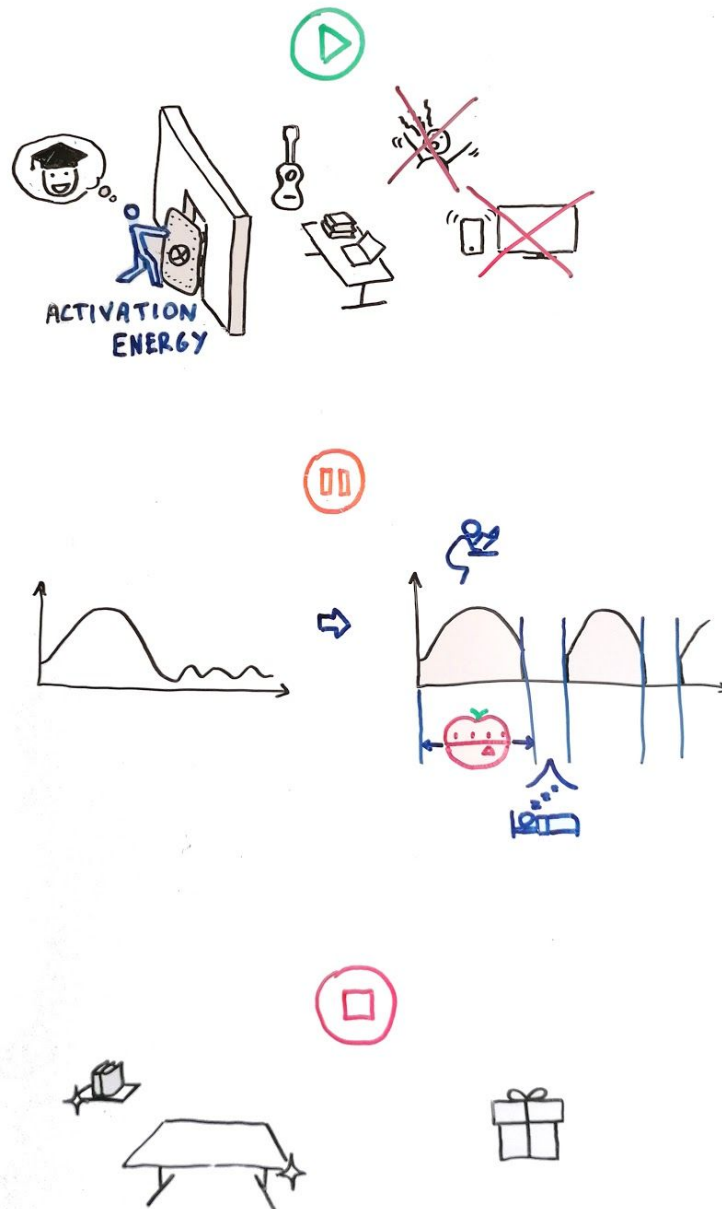
niveau 3

procrastination A

Mémorisation de la synthèse

🕒 Reproduis à l'identique le résumé graphique simplifié en cachant l'original, en moins de 5 minutes

COUNTER PROCRASTINATION SECRET TECHNIQUES



niveaux 4 & 5

procrastination A

Application

Entraînement en classe

A ce stade, l'enseignant organise en classe l'usage explicite de la séquence anti-procrastination présentée dans ce cours. Par exemple, après 30 minutes de travail qu'il juge collectivement productif et intense, il indique aux élèves de s'offrir une récompense, tel que faire un dessin récréatif au tableau durant 2 minutes, manger en classe, faire une courte pause festive ou simplement s'auto-féliciter.

Le niveau 4 est atteint dès que l'enseignant juge que l'élève implémente la moitié des éléments proposés ici. Le niveau 5 est atteint quand 80% des éléments sont implémentés régulièrement par l'élève.

Gérer ses priorités

niveau 1

priorités

Compréhension de la gestion des priorités

Assister à un cours ou lire le document d'explication.

Comment gérer ses priorités pour que les choses importantes soient faites, pour faire avancer nos objectifs de vie à long terme ?

2 métaphores vont nous aider à répondre à cette question.

Réservoir de courage

Comme une voiture au départ d'un voyage, nous avons un réservoir de courage plein en début de journée. Quoi que nous fassions, nous consommons ce courage au fur à mesure que la journée avance.

Allons-nous entamer une tâche qui demande beaucoup de courage lorsque notre réservoir est presque vide ? Non.

Pour faire avancer nos projets importants, il faut prendre une **tâche pénible** d'un de ces projets quand notre **réservoir de courage est plein, en début de journée**, bien avant de consulter nos messages ou de faire une petite tâche quotidienne qui ne changera pas notre avenir.

Les petites tâches plus facile ne nécessitent pas un réservoir plein et se feront même lorsque nous serons un peu usés ou fatigués en milieu ou fin de journée.

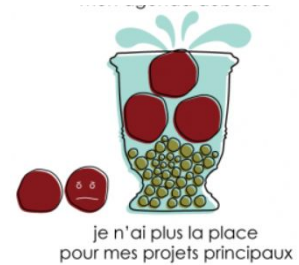
Cailloux

Ce qui est important, nos proches, nos rêves, n'est pas toujours notre priorité. En remplissant le vase de notre vie avec les gratifications immédiates du singe, il ne reste plus assez de place pour nos grands projets.



<https://youtu.be/KmIMB4U739s>

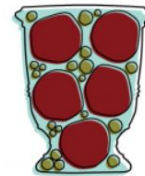
Le sable et l'eau représentent les choses **faciles** et **drôles** que l'on a **envie** de faire dans la journée. On pourrait commencer par ces activités et remplir d'abord le vase avec l'eau et le sable. Puis on se décide à faire des petites tâches ennuyeuses: les petits cailloux. Il ne reste alors plus assez de place pour les gros cailloux (balles de golf dans la vidéo) qui sont les **choses importantes ayant du sens**.



ATTENTION IMAGE FAUSSE: IL Y A TROP d'EAU qui ne devrait pas arriver au bord du vase (il y a de l'air entre les gros cailloux)

Si nous plaçons d'abord les gros cailloux, on peut remplir la fin de journée avec des choses moins importantes, plus drôles et faciles.

On tente pourtant de mettre la même quantité d'eau, de sable, de petits et de gros cailloux dans les deux cas. **Il faut commencer par les gros cailloux pour savoir tout mettre.**



et enfin, les petites bricoles, selon mes envies

niveau 2

Compréhension et mémorisation: quiz sur le texte

priorités

 Faire un sans faute en 5 minutes.

1	Pourquoi gérer ses priorités ?	A. Parce que gérer, c'est bien. B. Pour faire avancer nos projets de vie.	C. Pour faire plaisir au prof D. Pour respecter le code de la route.	B	1
2	Quand faut-il consulter ses messages ?	A. En tout début de journée, avant de faire quoi que ce soit. B. Après avoir réalisé une tâche qui demande du courage.	C. A chaque notification D. Le 29 février.	B	2
3	Dans le vase de notre vie, les petits cailloux représentent ...	A. les petites choses ennuyeuses à faire B. nos petites maladies	C. notre chemin pour retrouver la maison du petit poucet D. notre monnaie	A	3
4	Si nous plaçons d'abord les gros cailloux / balles de golf dans le vase de notre vie, alors ...	A. il ne reste plus assez de place pour ce qui est important B. nous n'aurons plus de loisirs, ni de vie alors autant mourir tout de suite	C. nous parvenons à tout mettre dans le vase D. peu importe.	C	4
5	En début de journée, notre réservoir de courage est normalement ...	A. vide B. plein	C. plein de vide D. cassé	B	5
6	Les tâches pénibles nécessitent ...	A. un réservoir de courage vide pour les accueillir B. un réservoir de courage plein	C. des petites mains dociles D. un masque chirurgical	B	6
7	Quels profs sont capables de gérer leurs priorités de vie ?	A. les plus gentils B. tous	C. aucun, sinon ils ne seraient pas profs... D. il n'est pas possible de répondre à cette	D	7


		question sans vexer personne			
8	Quand la journée avance, nous ...	A. vidons notre réservoir de courage B. remplissons notre réservoir de courage	C. cuisinons dans notre réservoir de courage D. réparons notre réservoir de courage	A	8
9	Ce qui est important, nos rêves n'est pas toujours notre ...	A. tasse de thé B. gagne pain	C. priorité D. fardeau	C	9
11	Allons-nous entamer une tâche qui demande beaucoup de courage lorsque notre réservoir est presque vide ?	A. oui, parce qu'il y a de la place. B. oui, parce qu'on est plus léger.	C. non, parce qu'on a plus de courage D. non, et peu importe le niveau de notre réservoir de courage.	C	11
12	Si le singe remplis le vase vide de notre vie avec des gratifications immédiates ...	A. nous sommes fiers de nous B. nous devenons plus intelligents	C. nous devenons bananivores D. il ne reste plus assez de place pour nos grands projets	D	12
13	Dans la métaphore des cailloux, le vase représente ...	A. notre temps disponible B. la vallée insondable du plaisir	C. un réceptacle pour des fleurs D. nos grands projets	A	13
14	Les gens qui ne gèrent pas leurs priorités sont ...	A. déçus de ne pas voir avancer leurs projets de vie B. font des accidents de la route	C. éternellement heureux de ne pas devoir gérer D. des malades incurables qu'il faut plaindre	A	14
15	Quand faut-il commencer une tâche pénible ...	A. tout le temps B. quand notre réservoir de courage est vide	C. quand notre réservoir de courage est plein D. jamais	C	15
16	Dans le vase de notre vie, le sable et l'eau représentent	A. le flux cosmique de notre karma B. les choses faciles et drôles	C. le travail dans lequel on se noie D. nos vacances à la plage	B	16

17	Pour faire avancer nos projets importants, qui changent notre vie, nous devons ...	A. faire les choses comme cela nous fait plaisir B. bien nettoyer notre chambre	C. cultiver notre jardin D. gérer nos priorités	D	17
18	Notre réservoir de courage est plein ...	A. en début de journée, après avoir dormi B. en fin de journée	C. après avoir mangé D. après avoir travaillé	A	18
19	Si on remplit notre vase en commençant par l'eau et le sable, alors ...	A. nous sommes prêts pour une bonne sieste B. nous n'avons plus la place pour nos gros cailloux	C. nous avons plus de place pour nos gros cailloux D. nous serons mouillés	B	19
20	Que représente le réservoir dans la métaphore du courage ...	A. la capacité volumétrique des problèmes B. la quantité de temps par projet	C. notre réserve d'urgence en cas de famine D. la quantité de courage que nous pouvons avoir chaque jour	D	20

niveau 3

priorités

Mémorisation de la synthèse

 Reproduis à l'identique le résumé graphique simplifié en cachant l'original, en moins de 5 minutes

niveau 4

priorités

Appropriation: Mes priorités

Etablis ta liste.

Liste tes priorités de vie

Par exemple:

- vivre dans un climat familial apaisé,
- trouver ce que je veux faire comme métier,
- devenir ceinture noire de karaté,
- réussir mes examens,
- avoir 4 bons amis qui me comprennent,
- ...

Il n'y a pas de correctif, tu montreras ton tableau à ton enseignant pour voir si tu passes de niveau.

niveau 5

priorités

Appropriation: Application à mes priorités

Réalise une vidéo ou un exposé de 3 minutes.

Décris comment tu pourrais appliquer les principes du réservoir de courage et du vase de vie à tes priorités.

