

Pour découvrir toutes les explications et activités en lien avec le sujet de l'état d'esprit de développement, rendez-vous sur le site Khan Academy



BIENVENUE

DANS TON CERVEAU

Découvrons ensemble comment fonctionne notre cerveau et comment le faire grandir!

COMMENT RÉAGIT MON CERVEAU FACE AUX DIFFICULTÉS ?

Tu te rappelles quand tu étais plus jeune et que tu as appris à lire ?

Ou

la première fois que tu as appris quelques phrases dans une langue étrangère ?

Ou

peut-être même que tu sais jouer d'un instrument de musique...

Replonge-toi dans ces souvenirs et écris ici les phrases négatives que tu as pu penser au moment d'apprendre ces nouvelles choses (par exemple : je n'y arriverai jamais, je ne suis pas intelligent-e...) :

- 1
- 2
- 3

Ces phrases-là on se les est tous dites un jour ! Et ça, c'est ce qu'on appelle avoir un état d'esprit fixe. Pour comprendre cet état d'esprit voyons comment fonctionne le cerveau.

Notre cerveau est composé de plein de cellules qu'on appelle neurones. Un neurone tout seul n'est pas assez fort pour faire fonctionner notre corps, ne serait-ce que pour lever un verre d'eau !

Heureusement, on a plus de 100 milliards de neurones dans le cerveau qui travaillent ensemble. Mais pour que les neurones s'entraident et se connectent entre eux... il faut les muscler.

Et pour muscler tes neurones et donc ton cerveau, il faut que tu rencontres des difficultés ! À chaque fois que tu apprends quelque chose de nouveau, que ça te semble difficile, que tu as l'impression de ne jamais y arriver mais que tu persévères, tu crées de nouvelles connexions neuronales !





L'ÉTAT D'ESPRIT DE DÉVELOPPEMENT... C'EST QUOI ?

Maintenant, repense aux expériences dont on parlait à la page précédente. Quelles sont les phrases positives que tu t'es dites ? (par exemple : tu peux le faire, courage, sois patient-e...)

-
-
-

Toutes ces phrases positives nous permettent d'avoir un état d'esprit de développement. Quand tu rencontres une difficulté ou que tu ne sais pas faire quelque chose, n'abandonne pas ! C'est en faisant des erreurs que notre cerveau se muscle et qu'on apprend de nouvelles choses.

À TON TOUR D'EXERCER TON ÉTAT D'ESPRIT DE DÉVELOPPEMENT

Dans une semaine il y a un contrôle en cours de français. Selon toi, qui de Lou ou de Sam a plus de chances de le réussir ?



Maintenant, imaginons 2 petits détails supplémentaires.

1er détail

Lou a de la chance, tu es son ami-e et grâce à ton état d'esprit de développement, tu lui as donné plein de conseils utiles avant le contrôle ! Quels sont ces conseils ?



Lou a écouté tes conseils et les prendra en compte avant le contrôle !

2e détail

Sam a tellement confiance en ses compétences qu'il n'a pas du tout révisé avant le contrôle. D'ailleurs, s'il échoue il sait déjà que ce sera parce que le contrôle était trop difficile, il ne se remettra pas en question.

Lou Lou a toujours eu l'impression d'être mauvaise en français. Elle fait souvent des fautes d'orthographe et n'aime pas lire.

Sam Sam adore la lecture ! Il a toujours eu de bonnes notes en dictée et a totalement confiance en ses compétences littéraires.



LE CERVEAU SE NOURRIT DE NOS PENSÉES !

Prends bien en compte ces 2 détails importants. Selon toi, qui de Lou ou de Sam a plus de chances de réussir le contrôle ?

SAM **LOU**

Personne ne maîtrise un savoir à la perfection, on peut toujours s'améliorer... même quand on part de loin, il n'est jamais trop tard pour apprendre !



NOURRIS TON CERVEAU DE PENSÉES POSITIVES !

Ce que tu dis à ton cerveau, ton cerveau finit par le croire.
Regarde comment transformer des pensées fixes en pensées de développement.



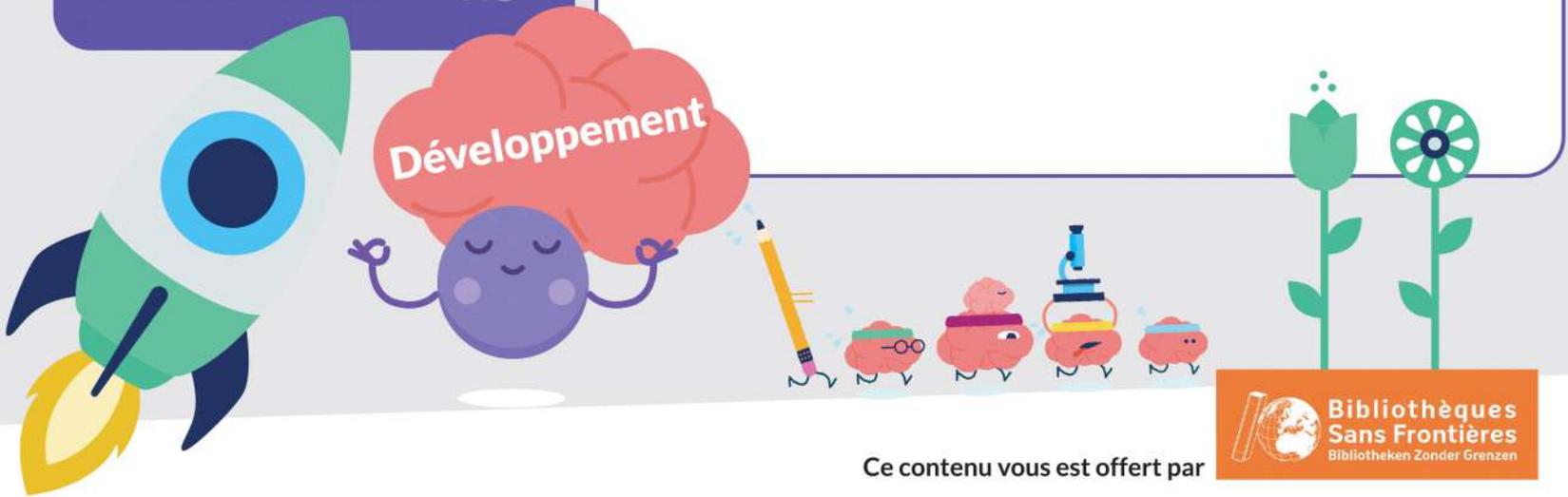
ENTRAÎNE-TOI À TROUVER DES PHRASES POSITIVES POUR RÉPONDRE AUX PENSÉES SUIVANTES

A purple brain character with a sad face is next to a grey cloud labeled 'Fixe'. Below it is a dark blue box containing five negative thoughts. To the right is a white box with a list of numbers 1 to 5, with a blue arrow pointing from the first thought to the number 1. A blue pencil is at the top right of the white box.

Fixe

- J'ai trop de choses à faire.
- J'ai une trop mauvaise mémoire pour retenir tout ça.
- Tout le monde m'a toujours dit que j'étais bête, c'est sûrement vrai.
- Je ne suis pas assez débrouillard-e pour m'en sortir seul-e.
- Je rate toujours les plats que j'essaie de préparer.

1
2
3
4
5





SÉANCE DE MUSCULATION !



BRAVO!

Tu as fait chauffer ton cerveau pour résoudre les activités précédentes. Maintenant, voici quelques activités pour continuer à renforcer ton cerveau !

Activité 1

Retrouve tous les mots dans la grille de mots-mêlés.

NEURONE
ESSAI
CERVEAU
FIXE
GRANDIR
COURAGE
ERREUR
APPRENDRE
DEVELOPPEMENT
PRECISION
POSITIF
MUSCLER



H	A	H	P	G	Q	S	F	X	C	W	E	C	O	T
Y	T	G	A	M	E	N	O	R	U	E	N	G	D	O
G	Q	Y	M	U	S	C	L	E	R	I	M	L	F	R
D	E	V	E	L	O	P	P	E	M	E	N	T	Y	C
H	N	C	Z	S	Z	V	C	R	E	Q	O	J	E	C
D	J	A	Z	V	S	W	A	U	X	C	R	M	G	H
A	P	P	R	E	N	D	R	E	I	G	I	N	R	E
K	G	A	Q	G	C	N	H	R	F	X	Z	O	A	G
N	I	B	A	A	G	D	B	R	I	G	N	I	N	A
V	R	L	E	S	S	A	I	E	G	X	B	S	D	R
B	O	E	Z	S	Y	N	U	D	U	B	P	I	I	U
B	C	S	F	R	P	O	S	I	T	I	F	C	R	O
N	H	I	O	J	N	Y	X	U	K	P	A	E	C	C
B	C	E	R	V	E	A	U	M	E	I	V	R	K	K
W	N	U	N	Z	C	F	K	X	C	Z	F	P	D	X

Activité 2

LES RETROUVERAS-TU ?

Plusieurs petits cerveaux



se sont cachés dans le cahier d'activités.

Mes yeux de lynx

ont repéré cerveaux.



COMBIEN EN AS-TU COMPTÉ ?

Activité 3

Parfois, on se pose des limites qui n'existent pas en réalité. En quelques mots, réponds à ces questions pour découvrir ton potentiel !

1) Si je n'avais pas peur de me tromper ou d'échouer, je ferais...

2) Si je n'avais pas peur d'être ridicule, je ferais...

Activité 4

Relie les différentes affirmations au type d'état d'esprit correspondant.

Je suis jaloux-se quand quelqu'un réussit mieux que moi

J'aime essayer de nouvelles choses

Je me sens inspiré-e quand je vois quelqu'un d'autre réussir

J'évite de prendre des risques

Je n'hésite pas à relever un défi



Grâce à ces 4 pages d'activités, tu connais mieux ton cerveau et tu peux maintenant adopter un état d'esprit de développement dans ta vie !

Retrouve + d'activités pour développer ta motivation sur



Rends-toi sur fr.khanacademy.org



Télécharge vite l'application pour découvrir d'autres matières !

