

PRINCIPE DIRECTEUR N° 2

AMÉLIORER L'EFFICACITÉ DE L'ÉLÈVE



Stratégie : Moment choisi pour les affirmations positives

Niveaux : 5^e à la 12^e année

Objectif :

- Stratégie pour accroître les sentiments positifs et réduire les sentiments négatifs de façon mesurable.

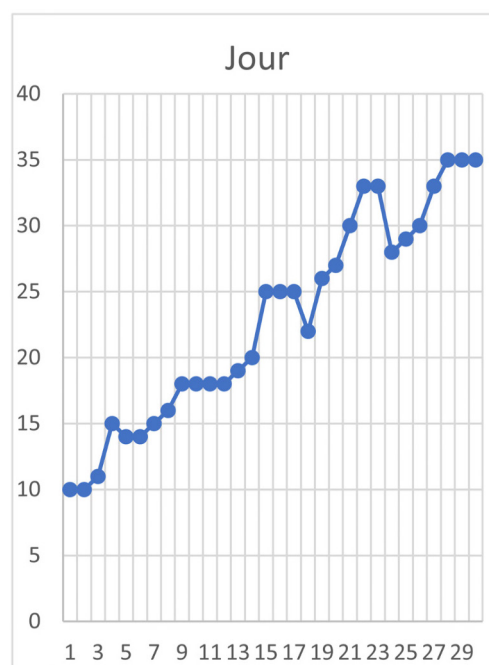
Comment :

- Demandez aux élèves d'exprimer ou de taper le plus d'affirmations positives sur eux en une minute (pas de phrases complètes, les mots suffisent).
- Les affirmations positives peuvent être tout ce qui vient à l'esprit des élèves, ce dont ils se souviennent ou ce que d'autres leur ont dit.
- Les élèves n'ont pas nécessairement à ressentir les sentiments qu'ils expriment pendant l'exercice.
- Fixez un objectif de 30 à 35 si l'élève tape les affirmations ou de 50 à 75 s'il les exprime.
- Répétez cet exercice chaque jour et compilez les données.
- Si le nombre d'affirmations positives baisse, invitez les élèves à prendre soin d'eux (boire de l'eau, prendre une pause, faire une activité qu'ils aiment, réduire les exigences, etc.).

Matériels :

- Modèle de l'élève : 1 minute d'affirmations positives
- Chronomètre

Exemple :



Pratiques inclusives à considérer :

- Tous peuvent adopter cette stratégie! Vous pouvez l'adapter pour les utilisateurs de la communication augmentée et adaptée.
- Fournissez l'appui nécessaire pour faire le décompte.

Références et liens :

Le pouvoir des affirmations positives
<https://nospensees.fr/le-pouvoir-des-affirmations-positives/>

Chronomètre en ligne
<https://www.online-stopwatch.com/french/full-screen-stopwatch/>