

# Les affiches d'affirmation positive

---

Les élèves créeront leurs propres discours intérieurs positifs à l'aide des « affiches d'affirmation positive » pour les aider à optimiser leur apprentissage et à cultiver une mentalité de croissance. Cela leur permettra ainsi de renforcer leur capacité de résilience et leur force mentale dans les moments difficiles qu'ils peuvent vivre à l'école, à la maison ou dans la vie.

*Conseil d'expert! Téléversez les amorces de phrases ou vos diapositives Google dans l'espace de classe et laissez vos élèves discuter de ce qui fait écho avec eux. Encouragez-les à partager l'une de leurs affirmations positives au moins une fois par semaine dans leur espace individuel. Ils peuvent choisir les formats qu'ils souhaitent utiliser pour partager leurs informations (téléverser des médias, ajouter un enregistrement vocal/vidéo ou simplement ajouter du texte). Encouragez-les à partager de différentes manières chaque semaine.*





 Mené par l'enseignant	 (facultatif) Nécessite un ordinateur OU un appareil mobile	 (facultatif) Nécessite <a href="#">Espaces</a>
--	---	---

---

## Objectifs d'apprentissage

1. Les élèves pourront définir ce qu'est le discours intérieur positif/négatif, l'affirmation et l'état d'esprit.
2. Les élèves pourront expliquer le but d'un discours intérieur positif et de l'affirmation.
3. Les élèves seront en mesure de mettre en place une stratégie de pleine conscience pour transformer ce discours intérieur négatif en un discours intérieur positif.
4. Les élèves seront capable de créer leurs propres discours intérieurs positifs, également connus sous le nom d'affirmations positives, afin de les aider à optimiser leur apprentissage et à accroître leur résilience face aux défis rencontrés.

## Matériel

 <b>Documents de l'élève</b>	Choix de mots pour les affirmations positives
 <b>Technologie requise</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Internet (facultatif)</li><li>• Appareil mobile, tablette ou ordinateur portable (facultatif)</li><li>• Espaces (facultatif)</li></ul>
 <b>Enregistrement vidéo/audio</b>	Aucun
 <b>Matériel supplémentaire</b>	Feuille de papier, stylo ou crayon, crayons de couleur ou marqueurs, mots découpés dans des magazines (facultatif), ordinateur portable (si vous utilisez l'option numérique).

## Minute de pleine conscience

Demandez aux élèves de faire une minute de pleine conscience en utilisant la [détente de l'étoile de mer ou la respiration à 5 doigts](#).

## Les affiches d'affirmation positive

### Questions d'orientation

1. Qu'est-ce qu'un discours intérieur positif? Un discours intérieur négatif? Qu'est-ce qu'une affirmation positive?
2. Pourquoi est-il important d'utiliser le discours intérieur positif pour développer sa mentalité de croissance?
3. Comment ces affirmations positives peuvent-elles t'aider à te surpasser dans ton apprentissage?
4. Comment ces affirmations positives peuvent-elles t'aider à relever plus facilement les défis?
5. Comment le discours intérieur positif peut-il t'aider à développer ta résilience?

*Définis le discours intérieur positif et le discours intérieur négatif.*

Le discours intérieur positif est un dialogue interne que nous avons avec nous-mêmes. Personne ne peut entendre cette voix dans notre tête, nous seuls pouvons l'entendre.

Demandez aux élèves de rester assis en silence pendant 20 à 30 secondes pour voir s'ils reconnaissent cette voix intérieure.

Parfois, il est amusant de nommer sa voix intérieure. Par exemple, je pourrais nommer ma voix intérieure « Mia qui jase beaucoup », pour désigner cette partie de moi-même qui parle sans cesse, et qui m'empêche de temps en temps de donner le meilleur de moi-même.

Ce discours intérieur peut être qualifié de « positif » ou de « négatif ». Notre discours intérieur est souvent négatif, surtout lorsque nous commettons des erreurs ou traversons des épreuves.

Exemple : je suis en train de passer un examen et je tombe sur une question que je ne comprends pas. Soudain, mon cœur s'emballa, mon visage devient chaud et rouge et je commence à me dire : « Je suis trop bête! Je ne réussirai jamais ce cours. J'aurais dû étudier davantage. Je vais échouer! »

Tu peux transformer ce discours négatif en utilisant les stratégies ci-dessous :

- Remarque ce discours négatif
- Arrête ce discours négatif
- Transforme ce discours négatif en discours positif

Voici comment les élèves peuvent utiliser cette stratégie avec l'exemple ci-dessus :

Exemple : je suis en train de passer un examen et je tombe sur une question que je ne comprends pas. Soudain, mon cœur s'emballa, mon visage devient chaud et rouge, et mon discours intérieur devient négatif. Je commence à me dire : « *C'est un vrai défi, mais je choisis de prendre une bonne respiration pour pouvoir me reconcentrer et faire de mon mieux!* ».

Le discours intérieur que nous entretenons avec nous-mêmes influence ce que nous croyons, ce que nous ressentons et, en fin de compte, la façon dont nous agissons.

Cela peut soit développer et renforcer notre état d'esprit (mentalité de croissance) ou bien le faire régresser et l'affaiblir (mentalité fixe).

Ce que nous disons et pensons de nous-mêmes au quotidien devient souvent réalité. Nous voulons donc nous assurer que notre discours intérieur impacte notre esprit de manière positive. Si nous croyons et disons que nous allons réussir, nous réussissons, même si nous rencontrons des défis. Si nous croyons et disons que nous ne réussissons pas, il est fort probable que nous ne réussissons pas.

Notre discours intérieur influence nos émotions et les actions que nous entreprenons. Si notre esprit se dit que nous sommes voués à l'échec et bien nous aurons tendance à agir en fonction de ce que notre esprit pense. La bonne nouvelle, c'est que le contraire est également vrai! Nous avons juste besoin du bon outil pour aider notre esprit à transformer sa façon de penser.

Afin de modifier notre discours intérieur, nous devons avoir sous la main quelques affirmations positives (une forme de discours intérieur positif) selon les situations : pour optimiser l'apprentissage pendant la journée (début de la journée), les transitions et les défis.

Tu vas créer tes propres affirmations positives pour chacune de ces situations en utilisant des affiches d'affirmation positive pour t'aider à appliquer les stratégies ci-dessus et à transformer ce discours intérieur négatif en un discours intérieur plus positif.

### **Pause active**

Demandez aux élèves de faire une pause active de leur choix pendant 3 à 5 minutes.

## **Affiches d'affirmation de soi - Activité**

Créez des affiches d'affirmation de soi avec du papier (ou des fiches), des feuilles de magazines (en utilisant diverses lettres ou des mots suggérés de la liste ci-dessous), des marqueurs et des crayons de couleur. Présentez ces affiches de la façon suivante : « Affiche 1 : commence ta journée », « Affiche 2 : les transitions pendant ta journée », et « Affiche 3 : les défis dans ta journée/semaine ».

Les élèves peuvent travailler par groupes de 3 à 5 pour chaque affiche. Vous pouvez créer plusieurs affiches selon le nombre d'élèves dans votre classe.

Les élèves créeront des affirmations positives pour les aider à cultiver une mentalité de croissance dans une variété de situations telles que l'école ou à la maison.

Les élèves écriront leurs affirmations positives sur du papier ou des fiches en utilisant des crayons, des marqueurs, des couleurs ou des lettres/mots découpés dans des magazines. Vous souhaitez créer ces affiches sur ordinateur? Cela fonctionne aussi! Jetez un coup d'œil sur le *conseil d'expert* ci-dessous.

Demandez aux élèves de compléter les affirmations positives pour chacune des situations ci-dessous. Vous pouvez voir des exemples sur la fiche d'exercices incluant des choix de mots suggérés.

### **Affiche 1 : commence ta journée**

Vous pouvez voir ci-dessous une liste de mots suggérés pour aider les élèves à créer des affirmations positives pour optimiser leur journée et leurs expériences d'apprentissage.

### **Affiche 2 : les transitions pendant ta journée**

Vous pouvez voir ci-dessous une liste de mots suggérés pour aider les élèves à créer des affirmations positives pour les soutenir dans les moments de transition.

### **Affiche 3 : les défis dans ta journée/semaine**

Vous pouvez voir ci-dessous une liste de mots suggérés afin d'aider les élèves à créer des affirmations positives pour les aider à faire face aux défis de leur journée, de leur semaine ou

autres défis vécus. Encouragez les élèves à faire preuve de créativité avec leur affiche. Invitez-les à utiliser des couleurs, des dessins, des symboles et des images.

**Conseil pour l'enseignant!**

**Remarque (Vocabulaire)** : il peut être utile de définir ce qu'est l'état d'esprit, la résilience et le discours intérieur au début de la leçon en utilisant une diapositive de vocabulaire pour chaque mot. Utilisez des images appropriées avec les mots de vocabulaire pour aider les élèves à faire plus facilement des liens et à mieux comprendre ces mots. Demandez aux élèves de lire la définition, puis de l'expliquer avec leurs propres mots. Utilisez de la gestuelle lorsque vous expliquez chaque définition afin d'aider les élèves à mieux retenir l'information.

**Conseil pour l'enseignant!**

**Présentations des élèves** : demandez aux élèves de partager leurs affirmations positives avec la classe en expliquant pourquoi ils ont créé ces phrases pour chaque situation, et comment ils prévoient de les utiliser pour développer une mentalité de croissance afin de penser de façon plus positive lorsqu'ils rencontrent des défis.

**Conseil d'expert!**

**Options technologiques (3e année et plus)**: au lieu de mettre en place des affiches dans votre salle de classe, vous pouvez utiliser des diaporamas Google (même chose pour les élèves s'ils ont accès à leur propre appareil). J'aime cette option technologique parce qu'elle permet aux élèves de développer un certain nombre de compétences en une seule leçon : compétences technologiques, écriture, recherche, lecture et l'apprentissage socioémotionnel. Demandez aux élèves de créer une diapositive pour chaque affirmation positive qu'ils créent. Encouragez-les à être aussi créatifs qu'ils le souhaitent. Ils peuvent rechercher des images et les téléverser/coller dans la diapositive, en utilisant différentes couleurs, polices, formes, etc.

## Bilan du plan de cours

Demandez aux élèves s'ils souhaitent partager ce qu'ils ont appris sur leur discours intérieur - qu'il s'agisse du discours intérieur positif ou négatif - et s'ils pensent que cette activité les a aidés à transformer leur discours intérieur négatif en un discours positif. Vous pouvez par exemple leur demander :

- *Quand est-ce que le discours intérieur négatif est-il le plus présent? Le discours intérieur positif?*
- *Quelles sont les situations à l'école ou à la maison qui entraînent chez toi un discours intérieur plus négatif? Plus positif?*
- *Quand prévois-tu d'utiliser les affirmations positives que tu as créées? À quelle fréquence vas-tu les utiliser?*
- *Ces affirmations positives sont-elles utiles?*
- *Pourquoi cette information est-elle importante pour que tu réussisses en classe? Chez toi? Dans le sport? Et dans d'autres domaines?*

Vous pouvez aider les élèves dans cette démarche en partageant avec eux vos propres expériences de discours intérieur négatif et positif. Par exemple, lorsque vous traversez une épreuve ou que vous faites une erreur, vous pouvez dire que vous pensez « *Je suis tellement stupide!* » ou « *Je n'arriverai jamais à surmonter cette difficulté!* ». Ensuite, demandez-leur s'ils ont vécu des expériences similaires et de donner plus de détails sur ce qu'ils ont ressenti et ce qu'ils ont fait.

Remerciez les élèves pour leur participation à cette activité d'apprentissage socioémotionnel basée sur la pleine conscience. Rappelez-leur que c'est un entraînement. Il faut du temps pour entraîner notre esprit à être plus gentil. Il est important de s'entraîner chaque jour à faire attention à notre discours intérieur. De cette façon, nous pouvons mieux repérer ce discours intérieur négatif et utiliser les outils que nous avons appris aujourd'hui pour le remplacer par un discours intérieur plus positif.

Rappelez-leur qu'ils peuvent utiliser ces affirmations positives plusieurs fois par jour. Vous pouvez aussi faire plusieurs copies pour les afficher sur leur bureau ou à la maison afin de les aider à entraîner leur esprit à être plus gentil!

### **Conseil pour l'enseignant!**

Éléments importants à se souvenir :

Le discours intérieur négatif est normal. Tout le monde le fait! Maintenant que tu as une stratégie (remarque, arrête, transforme), tu peux entraîner ton esprit à penser de manière positive avec les affirmations positives. Ces affirmations positives peuvent t'aider à développer une mentalité de croissance afin d'optimiser l'apprentissage en commençant la journée d'un bon pied et être prêt à apprendre. Cela peut t'aider à faire des transitions dans différents cours, sujets et moments de la journée, et t'aider à relever les défis avec plus de calme et de facilité.

## Choix de mots pour les affirmations positives

Demandez aux élèves de choisir parmi les mots suggérés ci-dessous pour les aider à créer leurs propres affirmations positives selon les 3 expériences mentionnées ci-dessus (*commence ta journée, les transitions pendant ta journée, les défis dans ta journée*). Les élèves peuvent également choisir leurs propres mots s'ils veulent utiliser des mots qui ne figurent pas dans la liste.

**Affiche 1 : commence ta journée**

**Amorce d'affirmation positive :**

J'ai ou je suis \_\_\_\_\_.

Puissant(e)	Fort(e)	Super	Gentil(le)
Amour	Intelligent(e)	Capable	Déterminé(e)
À l'écoute	Courageux(se)	Créatif(ve)	Compatissant(e)
Sympa	L'esprit d'équipe	Concentré(e)	Calme
Confiant(e)	Dynamique	Altruiste	Heureux(se)

**Affiche 2 : les transitions pendant ta journée**

**Amorce d'affirmation positive :**

Je peux faire une transition avec...

Facilité	Concentration	Calme	Gentillesse
Confiance	Conscience	Attention	Amour

**Affiche 3 : les défis dans ta journée/semaine**

**Amorce d'affirmation positive :**

J'ai ou je suis \_\_\_\_\_.

Je peux relever des défis avec \_\_\_\_\_.

Je peux \_\_\_\_\_.

<b>Facilité</b>	<b>Conscience</b>	<b>Confiance</b>	<b>Force</b>
<b>Fort(e)</b>	<b>Résilience</b>	<b>Faire des choses difficiles</b>	<b>Faire des choses difficiles</b>
<b>Amour</b>	<b>Gentillesse</b>	<b>Compréhension</b>	<b>Capable</b>