

Mon langage intérieur

Écris ce que tu te dis habituellement dans les situations décrites ci-dessous.

1. Tu donnes une réponse incorrecte en classe.

a) Que te dis-tu habituellement?

b) Te sens-tu bien avec ce que tu te dis?

c) Que peux-tu te dire pour te sentir bien?

2. Un adulte ou un autre élève compare tes résultats dans une matière à ceux d'autres élèves.

a) Que te dis-tu?

b) Te sens-tu bien avec ce que tu te dis?

c) Que peux-tu te dire pour te sentir bien?

3. Ton enseignant donne un travail sur un sujet que tu ne comprends pas beaucoup.

a) Que te dis-tu?

b) Te sens-tu bien avec ce que tu te dis?

c) Que peux-tu te dire pour te sentir bien?

4. Tu échoues à un examen.

a) Que te dis-tu habituellement?

b) Te sens-tu bien avec ce que tu te dis?

c) Que peux-tu te dire ou faire pour te sentir bien?

5. Un adulte te fait une remarque humiliante devant tes amis ou seul avec toi.

a) Que te dis-tu habituellement?

b) Te sens-tu bien avec ce que tu te dis?

c) Que peux-tu te dire ou faire pour te sentir bien?

Mon langage intérieur

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES POUR L'ENSEIGNANT-RESSOURCE

Exemples de réponses qui peuvent être données par l'élève

1. Tu donnes une réponse incorrecte en classe.

a) Que te dis-tu habituellement?

Exemples de réponses possibles : La prochaine fois, je vais me taire. Je ne suis pas intelligent. Je ne comprends jamais rien.

b) Te sens-tu bien avec ce que tu te dis?

Exemples de réponses possibles : Non, je me sens honteux, gêné et je rougis.

c) Que peux-tu te dire pour te sentir bien?

Exemples de réponses possibles : Ce n'est pas grave de se tromper. C'est normal, ça fait partie du processus d'apprentissage. Les plus grands chercheurs font des erreurs.

2. Un adulte ou un autre élève compare tes résultats dans une matière à ceux d'autres élèves.

a) Que te dis-tu?

Exemples de réponses possibles : Je suis gêné. Je suis découragé ou heureux. Cette personne n'est pas respectueuse envers moi.

b) Te sens-tu bien avec ce que tu te dis?

Exemples de réponses possibles : Non, je suis mal à l'aise. Je sens de la pression, de la compétition.

c) Que peux-tu te dire pour te sentir bien?

Exemples de réponses possibles : Ce qui est important, c'est que je m'améliore et que j'évalue mes progrès en fonction de ma situation. L'important, c'est que je comprenne où sont mes erreurs.

3. Ton enseignant donne un travail sur un sujet que tu ne comprends pas beaucoup.

a) Que te dis-tu?

Exemples de réponses possibles : J'aurais dû écouter en classe, je ne comprends jamais rien, c'est toujours la même chose.

b) Te sens-tu bien avec ce que tu te dis?

Exemples de réponses possibles : Non, ça me donne le goût de tout abandonner. Je me sens nerveux, agressif ou passif.

c) Que peux-tu te dire pour te sentir bien?

Exemples de réponses possibles : Je vais demander de l'aide à mon enseignant ou à un ami. Je vais lire la leçon dans mon livre de référence. Je me dis que je suis capable de comprendre et que je dois trouver des moyens d'y arriver.

4. Tu échoues à un examen.

a) Que te dis-tu habituellement?

Exemples de réponses possibles : Il était trop difficile. J'aurais dû me coucher plus tôt. Le professeur enseigne mal.

b) Te sens-tu bien avec ce que tu te dis?

Exemples de réponses possibles : Non, je sens que je n'ai pas de pouvoir sur ma réussite. Elle dépend des autres.

c) Que peux-tu te dire ou faire pour te sentir bien?

Exemples de réponses possibles : Ce n'est pas catastrophique. Je vais me reprendre. Il s'agit que je comprenne mes erreurs, que j'utilise les bonnes méthodes de travail et que je persévère.

5. Un adulte te fait une remarque humiliante devant tes amis ou seul avec toi.

a) Que te dis-tu habituellement?

Exemples de réponses possibles : Je hais cette personne. Je vais lui remettre ça. Il a raison de me dire ça, j'ai honte.

b) Te sens-tu bien avec ce que tu te dis?

Exemples de réponses possibles : Non, j'ai le cœur gros ou je me sens agressif.

c) Que peux-tu te dire ou faire pour te sentir bien?

Exemples de réponses possibles : Je vais le voir pour lui dire que je n'ai pas aimé sa remarque. Je lui mentionne comment je me sentais humilié, gêné. Finalement, je lui demande de ne plus recommencer.