

La voix dans ta tête

Transformer la petite voix qui dit « je suis nul » en coach personnel.



L'angoisse

Se laisser écraser par le petit monstre du doute qui murmure des pensées négatives.



Le déclic

Chasser physiquement les mauvaises pensées en comprenant qu'elles ne nous définissent pas.



Le contrôle

Transformer ce monstre en coach personnel pour devenir son propre meilleur ami.

1. L'objectif

Apprendre à identifier et à faire taire le « petit monstre » du doute, pour le remplacer par un coach personnel.

2. La science derrière l'écran : La restructuration cognitive

Les enfants s'identifient souvent très fort à la voix qui leur murmure « tu es nul » ou « c'est trop dur ». En matérialisant cette voix sous la forme d'un petit monstre, on les aide à se dissocier de la pensée négative (« ces pensées... ce n'est pas toi ! »). Ils apprennent ainsi à reprendre le contrôle.

3. Le cercle de parole

À chaud, juste après le visionnage, posez ces questions à la classe :

- **Question 1 :** À quoi ressemble votre « petit monstre du doute » quand il essaie de s'installer dans votre tête pour vous faire peur ?
- **Question 2 :** Quand ce monstre vous dit « Tu vas rater » ou « Tu es nul », comment pouvez-vous vous comporter comme un coach pour lui répondre « Je vais essayer » ou « Je suis en train d'apprendre » ?
- **Question 3 :** Que signifie pour vous l'idée d'être « son meilleur ami » ?

4. Idée d'activité : Le lancer de brouillon

Distribuez une feuille de brouillon à chaque enfant. Demandez-leur d'écrire (ou de gribouiller) les mots méchants de leur « petit monstre ». Ensuite, au signal, demandez-leur de chiffonner ce papier de toutes leurs forces et de le jeter très loin à la poubelle, exactement comme dans la vidéo. L'action physique renforce la libération psychologique.

Le lancer de brouillon

Voici quelques exemples des murmures du petit monstre 🧛.

Il suffit de choisir et de **recopier** la phrase qui dérange le plus en ce moment. L'action d'écrire soi-même ces mots sur une feuille est très importante : elle permet de faire sortir physiquement la pensée négative de sa tête pour l'enfermer sur le papier... avant de la détruire pour de bon !



La peur de l'exercice (Les blocages)

C'est
beaucoup
trop dur
pour moi.

Je n'y
arriverai
jamais.

Je vais
encore
me
tromper.

Je suis
nul(le)
en
.....



La peur du regard des autres (La comparaison)

Les
autres
sont plus
rapides
que moi.

Ils sont
tous
plus
intelligents.

On va se
moquer
de moi
si je lève
la main.

Ma
réponse
va être
ridicule.



La dévalorisation (Le manque d'estime)

Je fais
toujours
tout de
travers.

Je suis
bête.

Je n'ai
aucun
talent.

Je n'ai
pas ma
place ici.