

Le miroir magique

Apprendre à se regarder le matin et se dire « Je suis capable ».



Le matin

Écouter la petite voix fatiguée qui annonce que la journée va être difficile.



Le déclic

Se regarder dans les yeux et décider de reprendre le contrôle de son humeur.



L'énergie

Utiliser des mots magiques (« Je suis capable », « Je suis prêt ») pour se programmer positivement.

1. L'objectif

Aider les élèves à comprendre que leurs pensées créent leur réalité. L'objectif est de remplacer le doute matinal par une programmation mentale positive pour aborder la journée d'école avec confiance.

2. Le concept psychologique : L'auto-efficacité et l'amorçage positif.

Le cerveau se conditionne en fonction des messages qu'il reçoit. Apprendre à un enfant à verbaliser des mots d'encouragement (« Je suis capable », « Je suis prêt ») crée un « amorçage positif ». Cela permet de réduire l'anxiété de performance et met immédiatement l'enfant dans une posture d'apprentissage active.

3. Le cercle de parole

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

- **Question 1 :** Qui a déjà entendu cette « petite voix » dans sa tête le matin qui dit « Je suis trop fatigué » ou « Ça va être dur » ?
- **Question 2 :** Parmi les phrases de la vidéo (« Je suis capable », « Je suis à ma place », « Je suis soutenu », « Je suis prêt »), laquelle est votre préférée aujourd'hui et pourquoi ?
- **Question 3 :** Si notre classe avait un seul mot magique à crier tous ensemble avant un exercice difficile, ce serait lequel ?

4. Idée d'activité : les mots magiques

Demandez aux élèves d'écrire leur mantra préféré sur un petit bout de papier et de le scotcher sur le coin de leur table ou dans leur trousse. À chaque fois qu'un exercice semble trop difficile, ils ont le droit de faire une pause de 5 secondes pour regarder leur mot.

Les mots magiques (Mantras)

Parce qu'il n'est pas toujours facile de trouver comment s'encourager soi-même, cette « Boîte à mots magiques » est conçue comme une petite trousse de secours pour aider à retrouver confiance, se motiver ou s'apaiser à tout moment de la journée.



Pour se donner de l'énergie (La confiance)

Je suis
capable de
faire de
grandes
choses.

Aujourd'hui,
c'est ma
journée.

Je crois
en moi.

Je mérite
ma place.



Pour ne pas baisser les bras (L'apprentissage)

Je ne sais
pas
ENCORE le
faire....

Mes erreurs
font grandir
mon
cerveau.

J'ai le droit
de me
tromper
pour
apprendre.

Chaque
petit effort
me rend
plus fort.



Pour chasser le stress (Le Calme)

Je respire,
je réussis.

Je suis
mon propre
meilleur
ami.

Je fais de
mon
mieux, et
c'est déjà
super.

Je prends
mon temps,
étape par
étape.