FICHE RÉCAP'

« Avec qui ? »

- Je suis motivé(e) si la personne qui m'accompagne est gentille, rigolote, que je me sens en sécurité.
- Je suis motivé(e) si ceux qui m'entourent sont motivés.

« À quoi ça me sert ? »

- Je suis motivé(e) quand je trouve quelque chose d'utile, de pratique.
- Je suis motivé(e) quand je me fixe un objectif.

« Où ça se situe ? »

- Je suis motivé(e) quand j'ai un plan, un début et une fin.
- Je suis motivé(e) quand je sais où j'en suis et où je vais.

« Est-ce que je vais apprendre ? »

- Je suis motivé(e) quand j'apprends quelque chose de nouveau, que j'augmente mes connaissances. Je suis curieux(se).

IDÉES POUR ÊTRE + MOTIVÉ(E)

1. Fixe-toi des objectifs réalisables

Les challenges, les défis, les objectifs concrets, ça permet de savoir d'où tu pars, de voir où tu dois aller. Quand tu as réussi, tu peux être fier de toi et te fixer un autre objectif.

Comme cela, tu vois que tu avances.

2. Le carnet de réussites

Note dans un petit carnet, la date de tes réussites, et ce que tu as réussi. Comme ça, quand tu seras démotivé, démoralisé, tu pourras retrouver tout ce que tu as déjà fait et réussi, ça va te donner un coup de boost, et tu vas ressentir la fierté que tu avais ressentie quand tu as écrit cette réussite dans ton carnet.

3. Sois ton premier fan

Écris sur des petits bouts de papiers plein de compliments que tu aimerais qu'on te dise, ou que tu aimes dire aux autres. Par exemple : « je suis fier de toi », ou « bravo », ou « tu es doué, n'abandonne pas », ou encore « persévère, tu peux le faire ».

Plie ces bouts de papiers et mets les dans une boîte. Quand tu es démotivé, pioche un papier et répète-toi ces mots !

C'est très important que tu crois en toi et que tu aies confiance en toi, même si c'est dur et qu'il y a des échecs.

4. La liste de ce que tu aimes

Prends une feuille et note tout ce que tu aimes. Tu verras qu'il y a des choses, dans tes apprentissages, que tu aimes vraiment, et qui te donnent du plaisir, de la joie, de l'enthousiasme. C'est très important d'être à l'écoute pour profiter des moments que tu aimes.

5. Le bateau

- Dessine un bateau en papier et découpe-le. Décore-le comme tu l'aimes.

- Prends une grande feuille de papier. C'est la mer. À certains endroits, note des escales. Par exemple : une escale pour chaque leçon de maths jusqu'à la fin de l'année. Ou une escale pour chaque semaine de l'année. Choisis le domaine dans lequel tu n'es pas du tout motivé, et dessine ces escales, en les numérotant, dans l'ordre.

- Colle ton bateau sur la première escale, et déplace-le au fur et à mesure que tu avances. Tu verras ainsi visuellement tout le chemin parcouru, et comment tu te rapproches de l'arrivée.

6. Les cœurs à colorier

Pour chaque exercice que tu dois faire, dessine un cœur. Maximum 5. Il ne faut pas qu'il y ait trop d'exercices, sinon tu n'auras pas le courage d'aller au bout. 3 c'est bien. 5 c'est le maximum.

À chaque fois que tu as fini un exercice, une étape, colorie un cœur. Prends quelques minutes pour qu'il soit vraiment comme tu as envie qu'il soit. C'est à la fois une pause coloriage, une récompense, et un moment de créativité.

Tu peux remplacer les cœurs par des rectangles, comme si c'était des réservoirs. Une fois qu'ils sont tous remplis, ta mission est accomplie.

7. Les post-its

Note un objectif sur un post-it. Ou un mot de vocabulaire à apprendre. Ou un exercice que tu dois faire.

Chaque fois que tu as atteint ton objectif ou acquis ce que tu dois apprendre, roule le post-it en boule et jette-le dans la poubelle.

C'est une super sensation quand on jette quelque chose qu'on avait à faire et qui est fait.

8. La mindmap

Pour chaque matière, je fais une mind-map. Je note en gros au centre de la page le titre de la matière. Par exemple « HISTOIRE-GÉOGRAPHIE ».

Je demande à mes parents ou à l'enseignant de me donner la liste de toutes les leçons de l'année dans cette matière. Je les note sur ma mind-map tout autour du titre, dans des bulles.

Chaque fois qu'on aborde une nouvelle leçon, je colorie la bulle en question. Ainsi, je vois la progression et je sais exactement où j'en suis.

D'après l'article L 111-1 du code de la propriété intellectuelle (CPI), ce produit est protégé par le droit d'auteur.

Ainsi donc, il est interdit par la loi de reproduire, de revendre, de modifier tout ou parti de ce document imaginée et réalisée par Anne Estelle Dal Pont et Stéphane Dal Pont du blog plaisir-d-apprendre.com