

LE RECADRAGE ET L'ÉTAT D'ESPRIT DE CROISSANCE



De la 4e à la 7e année

Éducation physique et santé, arts du langage

Objectif de la leçon :

Le recadrage est une technique utilisée dans le cadre de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour aider les clients à envisager les situations sous un angle différent et plus positif. Nos pensées, nos sentiments et nos comportements sont tous liés, de sorte qu'en prenant conscience de nos pensées, nous pouvons influencer nos sentiments et nos comportements. L'«état d'esprit de croissance» est lié à cette idée de changer nos pensées. En créant des pensées plus optimistes, nous pouvons également devenir de meilleurs apprenants. Par exemple, lorsque nous essayons d'apprendre quelque chose de nouveau, des connexions se développent entre les neurones et s'attachent à d'autres neurones. Notre cerveau peut alors envoyer des messages plus rapidement, ce qui rend une partie de notre cerveau plus grande et plus forte. L'objectif de cette leçon est d'informer les élèves sur les différentes parties du cerveau et sur la façon dont une pensée plus positive peut les aider à mieux apprendre !

Compétences du programme d'études :

Éducation physique et santé

- Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental (4e année).
- Décrire des facteurs qui ont une incidence positive sur le bien-être mental et sur l'identité personnelle (4e année). Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l'atteinte d'objectifs personnels d'un mode de vie sain (7e année). Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres (5e/6e/7e année).

Arts du langage

- Utiliser des procédés d'écriture et de conception pour planifier, développer et créer des textes visant des objectifs et des publics variés (4e/5e année).
- Utiliser des procédés d'écriture et de conception pour planifier, développer et créer des textes littéraires et informatifs intéressants et significatifs visant une variété d'objectifs et de publics (6e/7e année).

Principes d'apprentissage des Premiers Peuples :

- L'apprentissage soutient ultimement le bien-être de l'individu, de la famille, de la communauté, du territoire, des esprits et des ancêtres.
- L'apprentissage exige une exploration de sa propre identité.

LE RECADRAGE ET L'ÉTAT D'ESPRIT DE CROISSANCE



Plan de leçon étape par étape

Préparation : Imprimez et photocopiez la feuille de travail ci-dessous « Recadrer mes pensées »

1. Commencez la leçon en regardant la lecture à voix haute : « Ton fantastique cerveau élastique » sur YouTube ou en cherchant la lecture à voix haute dans la bibliothèque de votre école. Vous pouvez trouver la vidéo [HERE](#).

L'apprentissage sur le fonctionnement du cerveau et les moyens de faire face à ses difficultés s'appelle la « psychoéducation » et est souvent utilisé dans les séances de TCC pour aider les clients à comprendre leurs problèmes de santé mentale.

Deak, J. (2020, 6 octobre). La lecture à voix haute : Ton fantastique cerveau élastique [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ljirBli1kME>

Vous trouverez ci-dessous quelques questions directrices que vous pourriez

- poser après ou pendant la lecture à voix haute : Que fait le cerveau ?
- Que contrôle le cerveau ? Que fait le cerebrum ? Que fait le cervelet ?
- Que fait le cortex préfrontal ? Que fait l'amygdale ?
- Que fait l'hippocampe ? Que font les neurones ?
- Comment pouvons-nous aider notre cerveau à se développer et à s'adapter ?

2. Activité de suivi : Faites un remue-méninges au tableau sur les pensées négatives qui peuvent être recadrées. Demandez aux élèves de travailler par deux pour discuter de façons plus positives de penser en utilisant la feuille de travail « Recadrer mes pensées ».

3. Autres suggestions : S'entraîner à recadrer ses pensées peut aider les élèves à se sentir plus positifs dans l'ensemble. Cherchez des affiches sur l'état d'esprit de croissance pour les placer dans votre classe et encourager l'utilisation de cette compétence quotidienne. Il existe plusieurs types d'affiches gratuites, si vous cherchez « affiches sur l'état d'esprit de croissance » sur Pinterest ou sur Teachers Pay Teachers.

4. Clôture de la leçon : Discutez des raisons pour lesquelles il est important d'apprendre à connaître le cerveau (cela nous aide à devenir plus conscients de nous-mêmes et à apprendre à gérer nos sentiments). Cette activité est également liée au programme Mind Up - voir plus de détails [ICI](#) (de superbes affiches sur le cerveau sont disponibles, montrant les différentes parties du cerveau et leurs fonctions). La mise en place d'une routine telle que la respiration au son de la cloche ou la méditation à l'aide de l'application [Calm](#) pour les éducateurs (essai gratuit pour les éducateurs disponible) peut être un moyen utile d'enseigner les compétences d'autorégulation et de corégulation à votre classe.

Note: Ce plan de cours utilise une vidéo en anglais qui peut être traduite pour les participants français. Pour assurer la continuité de la langue dans le déroulement de la leçon, veuillez mettre à jour les paramètres de votre vidéo YouTube afin d'afficher les sous-titres en français. Marche à suivre pour activer les sous-titres en français :

1. Activer les sous-titres

2. Dans les paramètres, mettre la traduction automatique de l'anglais vers le français

LE RECADRAGE ET L'ÉTAT D'ESPRIT DE CROISSANCE



Recarder mes pensées

Le recadrage est une compétence en TCC utilisée pour mettre au défi les pensées négatives et irrationnelles. Mettre au défi ces pensées afin qu'elles soient plus positives et réalistes peut nous aider à mieux affronter une situation! Pratique-toi en utilisant les cadres ci-dessous :

Pensées négatives

Nouvelles pensées réalistes

LE RECADRAGE ET L'ÉTAT D'ESPRIT DE CROISSANCE



Exemple de feuille de travail complétée

Recarder mes pensées

Le recadrage est une compétence en TCC utilisée pour mettre au défi les pensées négatives et irrationnelles. Mettre au défi ces pensées afin qu'elles soient plus positives et réalistes peut nous aider à mieux affronter une situation! Pratique-toi en utilisant les cadres ci-dessous :

Pensées négatives

1. Ce travail est trop difficile — je ne suis pas capable de le faire.

2. Personne ne veut travailler dans cette activité en équipe avec moi — personne ne m'aime!

3. Je déteste essayer de nouvelles choses! Je veux continuer à faire les choses avec lesquelles je suis confortable.

Nouvelles pensées réalistes

1. Je peux demander de l'aide — Je peux essayer de faire de mon mieux et si je fais des erreurs, c'est correct.

2. Je peux demander à l'enseignant(e) de me joindre à un groupe — je peux prendre des risques.

3. Je peux le faire! C'est possible que je ne comprenne pas tout de suite comment le faire — mais je vais faire de mon mieux.