



## L'exercice de psychologie positive du week end

### Tendre vers l'épanouissement scolaire dans la confiance en soi

Objectif : ne pas se focaliser sur le résultat mais sur l'apprentissage :

Exemple : une dictée, faite à la maison ou à l'école. L'enfant fait de nombreuses fautes et obtient une mauvaise note.

#### 1) Inciter l'enfant à prendre du recul en lui proposant de regarder les points positifs.

- « Concrètement, si on met de côté la mauvaise note, qu'est-ce que tu as appris en faisant cet exercice ? »
- « J'ai appris à orthographier de nouveaux mots, j'ai enrichi mon vocabulaire, j'ai progressé en écriture... »

#### 2) L'occasion de faire le point sur les difficultés rencontrées.

- « En réalisant cet exercice, qu'est-ce que tu as appris concernant ton fonctionnement dans l'instant présent ? »
- « Je ne maîtrise pas l'accord du participe passé, les majuscules sont compliquées à réaliser pour moi ... ».

#### 3) Trouver ensemble des solutions

- « Comment peux-tu faire pour pallier ces difficultés ? »
- « Revoir la leçon sur l'accord du participe passé, solliciter l'adulte pour éclaircir certains points... ».

Durant ces temps, attention à différencier la relation d'aide et la relation de prise en charge auprès de l'enfant :

- relation d'aide : je propose mon aide, je fais savoir à l'enfant que je suis disponible s'il a besoin de moi.

- relation de prise en charge : « j'assiste » l'enfant. Même si cela part d'une bonne intention, attention aux messages envoyés par la métacommunication (communication sur la communication) qui peut avoir un impact sur la façon dont va se percevoir l'enfant. (ex : « je reste assis à côté de toi lorsque tu travailles » peut être perçu comme « je reste assis à côté de toi lorsque tu travailles car je n'ai pas suffisamment confiance en toi, en tes compétences, pour que tu y arrives seul »).

#### 4) Petite question bonus pour soutenir la confiance en soi et faire de ces instants des bons moments, des moments joyeux

- « As-tu vu le plaisir que tu as eu à travailler si dur, en apprenant tant de choses ? ».

Alors ? In fine, cette mauvaise note en dictée, échec ou réussite ?

De Julie NABAT, psychologue du développement, Regards Psy



« L'enfant nous demande de l'aider à agir tout seul »

« La joie d'apprendre est autant indispensable à l'intelligence que la respiration à un coureur »

« Libérez le potentiel de l'enfant et vous transformerez le monde avec lui »

« L'éducation est un processus naturel effectué par l'enfant, ce processus n'est pas acquis par l'écoute d'un discours, mais par des expériences avec son environnement »

Maria Montessori