

# Abécédaire de l'apprentissage positif

Qu'ai-je **A**ppris  
aujourd'hui ?

J'ai au minimum un  
plan **B**.

Les **C**hallenges  
m'aident à  
progresser.

Si je n'y arrive pas,  
je vais essayer  
une stratégie  
**D**ifférente.

Je n'y arrive  
pas **E**ncore.

J'utilise le **F**eedback  
pour m'améliorer.

**G**énial, je me suis trompé.e  
: que puis-je apprendre de  
cette erreur ?

Je vais continuer  
à m'améliorer  
grâce à l'**H**abitude  
et à  
l'entraînement.

Les essais  
**I**nfructueux font  
partie du processus  
d'apprentissage.

Jusqu'à  
maintenant, je  
ne sais pas.

Je **L**iste ce qui m'a aidé.e à réussir  
cette activité : je fais la part de ce  
qui vient de mon travail, de mes  
qualités et des ressources  
extérieures.

J'ai échoué : j'ai  
besoin de trouver  
une autre **M**anière  
de faire.

Mon **K**if : savoir qu'une action  
(j'ai échoué) n'est pas une identité  
(je suis nul.le).

La **N**ouveauté  
est synonyme  
d'opportunité.

C'est **O**k de ne pas  
tout savoir.

Je ne **P**erds jamais :  
soit je gagne, soit  
j'apprends (Mandela).

J'ai le droit de  
poser des  
**Q**uestions.

La **R**éussite des  
autres peut  
m'inspirer.

Je prends soin de  
mon **S**ommeil  
pour consolider  
l'apprentissage.

J'ai le droit de me **T**romper : c'est en  
essayant encore et encore que la  
compétence s'acquière.

Mon avis a  
de la **V**aleur.

Il y a rarement une seule et  
**U**nique manière de répondre à  
une question.

**W**ahou ! J'ai  
continué même  
quand c'était dur.

Si **X**YZ ne fonctionne pas,  
je vais essayer **A**BC.

**Y**es ! Je prends du plaisir  
dans le simple fait de  
progresser.

**Z** n'est pas la dernière lettre de mes plans : j'ai encore  
d'autres ressources en moi pour y arriver.