

Mes questions aidantes et stimulantes

Tout ce que tu sais faire aujourd'hui a été **appris** et a été **nouveau** à un moment ou un autre. Tu as appris avec de l'entraînement, des essais, des erreurs, de la persévérance, des peurs surmontées et des encouragements. Voici quelques questions qui t'aideront à te souvenir qu'échouer et apprendre vont ensemble.



Combien de temps as-tu mis pour apprendre à marcher ? Es-tu tombé ? Es-tu resté par terre ou as-tu recommencé ?



A ton avis, combien ça prend de temps aux gens pour devenir bons en sport ? et en musique ? et aux scientifiques pour devenir des experts ?

A ton avis, existe-t-il une chose pour laquelle les gens sont doués sans avoir à l'apprendre et à s'entraîner ?

Y a-t-il quelque chose que tu trouvais un peu effrayante et difficile au début et qui te paraît facile maintenant ?



Nomme quelque chose que tu aimerais savoir faire mais que tu as peur d'essayer. Qu'est-ce que tu peux faire dès maintenant pour commencer à apprendre ?



Que dirais-tu à un ami qui aurait autant peur que toi, qui douterait de lui ? Dis-toi ces phrases à toi-même.

Pense à ton dernier succès. Qu'est-ce qui t'a aidé à réussir ? Fais la part de ce qui vient de ton travail et tes efforts, de tes qualités et compétences, des ressources externes (aide de quelqu'un, vidéos, livres...).