

MON PETIT CAHIER POUR **OSER** ET NE PLUS AVOIR PEUR **D'ÉCHOUER**

12 activités pour poser un
regard positif sur les **erreurs**

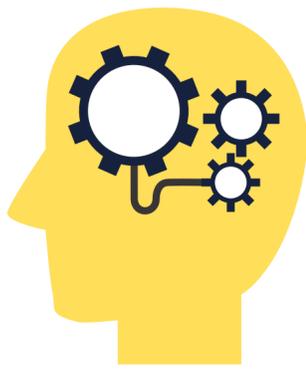


Introduction



Sais-tu qu'il n'y a pas d'erreurs **bêtes**, mais seulement des erreurs intelligentes ? Les erreurs sont la preuve que tu utilises ton **intelligence** pour émettre des hypothèses, pour essayer des choses et pour faire des liens entre des idées.

Cela signifie qu'un cerveau **performant** est un cerveau qui fait des erreurs. C'est parce que tu te trompes que tu es en train d'apprendre. Parfois, tu te trompes simplement parce que la connaissance que tu as utilisée était adaptée dans un autre contexte mais, maintenant, elle est inadaptée; parfois, tu as simplement besoin de plus d'entraînement. Se tromper est désagréable et peut être **décourageant** mais c'est à partir de l'erreur que tu vas pouvoir **affiner** tes connaissances et t'**améliorer**.



Ceci est valable partout : quand tu apprends à jouer d'un instrument de musique, quand tu fais du sport, quand tu apprends à plier le linge... et aussi à l'école !

Dans ce petit cahier, tu vas comprendre que les erreurs sont **normales** et qu'il est toujours possible de transformer les erreurs en opportunités pour apprendre, progresser et **créer**.



1. Ce que je ressens face aux erreurs

Tu peux te mettre en **colère** ou avoir envie de tout **abandonner** quand tu te trompes ou quand tu échoues. Tu peux prendre un temps de pause pour mieux comprendre tes **émotions** face à l'erreur.

Voici un tableau avec quelques exemples : tu peux remplir les lignes vides avec tes propres ressentis et pensées en situation d'échec.

MES ÉMOTIONS

Ce que je ressens

Tristesse



Honte



Colère



MES PENSÉES

Ce que je me dis

Je suis nul.

Les autres vont se moquer de moi.

Je voulais faire un joli dessin pour l'offrir et il est raté !

MES ACTIONS

Ce que j'ai envie de faire

J'ai envie de pleurer.

Je préfère ne même pas essayer.

Je déchire ce sale dessin et tanpis pour le cadeau.

MES BESOINS

Ce qui m'aiderait

J'ai besoin de pleurer dans les bras de quelqu'un qui m'aime.

J'ai besoin de me sentir aimé comme je suis.

J'ai besoin de pouvoir recommencer autant de fois dont j'ai besoin pour que ça me plaise à moi.

2. Ce que je peux dire à ma petite voix

Complète les lignes vides avec les pensées de ta petite voix critique et négative puis réfléchis à la manière de la contredire.

MA PETITE VOIX NÉGATIVE



Seuls les gens bêtes font des erreurs.

Si je me trompe, je ne serais plus digne d'amour.

Être imparfait, c'est être nul.

Je dois finir à tout prix et il faut que ce soit absolument parfait.

Je vais me faire gronder/ punir/ moquer si je fais une erreur.

Je préfère ne rien tenter si je ne suis pas sûre de réussir.

MA PETITE VOIX POSITIVE



Le cerveau humain apprend grâce aux erreurs. Les adultes aussi en font.

Un acte (une erreur) n'est pas une identité ("je suis nul et personne ne peut m'aimer").

Je peux trouver mes propres erreurs et les corriger. De quoi ai-je besoin ?

Je cherche à toujours m'améliorer et c'est une de mes qualités.

Je peux demander à quoi faire attention et poser des questions pour obtenir de l'aide.

J'ai beaucoup essayé et pourtant j'ai encore raté. J'ai peur que tout soit gâché pour toujours. Je ne voulais pas que ça se passe comme ça !

3. Je m'inspire des célébrités

Voici quelques histoires de **célébrités** qui ont d'abord échoué avant de réussir ! Imagine le courage, la détermination et la confiance qu'il leur a fallu pour continuer à avancer. Tu peux demander à tes parents de se livrer à cet exercice : par quelles difficultés sont-ils passés avant d'arriver là où ils en sont ?

Louane, la chanteuse française, a tourné dans plusieurs films. Le premier (La famille bélière) fut un succès.



Mais, en 2017, elle a tourné dans un film qui fut un véritable échec. Elle ne s'est pas découragée pour autant et a tourné en 2018 dans un autre film comme actrice principale.

Antoine Griezmann, le footballeur, a été forcé de partir à l'âge de 13 ans dans un centre de formation en Espagne.



Plusieurs clubs français (comme Lyon, Montpellier ou Saint-Etienne) l'avaient jugé trop petit pour devenir footballeur professionnel.

Il est pourtant devenu champion du monde en 2018 avec la France !

Steven Spielberg a réalisé plusieurs films très célèbres (Les dents de la mer, E.T. L'extra terrestre et Jurassic Park par exemple).



A 12 ans, il a tourné par lui-même son premier film ! A cause de résultats scolaires insuffisants, il a été refusé trois fois de l'université de Californie où il voulait apprendre les métiers du cinéma. Il a alors trouvé d'autres moyens d'étudier le cinéma.



Il est aujourd'hui considéré comme le roi du divertissement.

Walt Disney, le créateur de Mickey, a connu plusieurs échecs dans sa vie :



il fut d'abord renvoyé de son premier emploi à cause de son manque d'imagination puis l'entreprise qu'il avait créée fit faillite. !



Il persévéra et eut l'idée de la souris Mickey... mais des mauvaises langues lui dirent que l'idée d'une souris pour les enfants ne marcherait jamais !



JK Rowling est l'auteure de la série Harry Potter. Quand elle a commencé à écrire le premier tome de Harry Potter, elle était pauvre et seule pour élever sa fille. Son livre fut refusé par plusieurs maisons d'édition et elle vivait de l'aide sociale.

Elle a continué à croire en ses rêves et a contacté d'autres maisons d'édition... jusqu'à ce que l'une d'elle accepte de publier le premier tome de Harry Potter.



Aujourd'hui, plus de 450 millions de livres Harry Potter ont été vendus dans le monde !

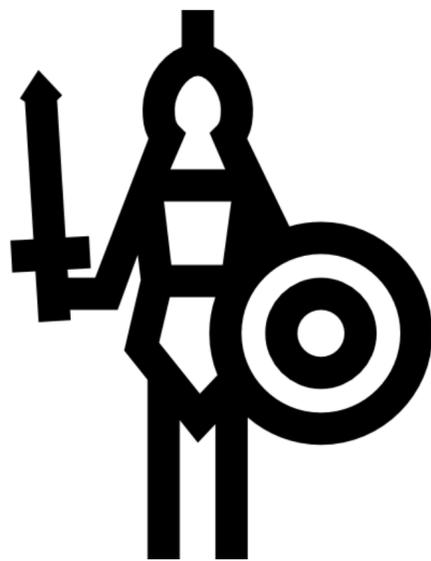
4. Je transforme les erreurs en opportunités (1/2)

Chaque erreur de dessin peut donner naissance à une nouvelle **idée**. Pour te prouver qu'il est toujours possible de transformer les erreurs en **opportunités** (et parfois même en succès et en **beauté**), transforme les taches sur ces dessins en quelque chose qui te plaît.



4. Je transforme les erreurs en opportunités (2/2)

Voici un dessin à colorier. Colorie-le en faisant exprès de **dépasser** !
Utilise les dépassements pour créer de nouvelles **idées** : peut-être un nouveau personnage ou de nouveaux objets, un paysage à inventer ?
Imagine une nouvelle **histoire** à partir du dessin qui n'aurait pas pu arriver si tu n'avais pas dépassé.

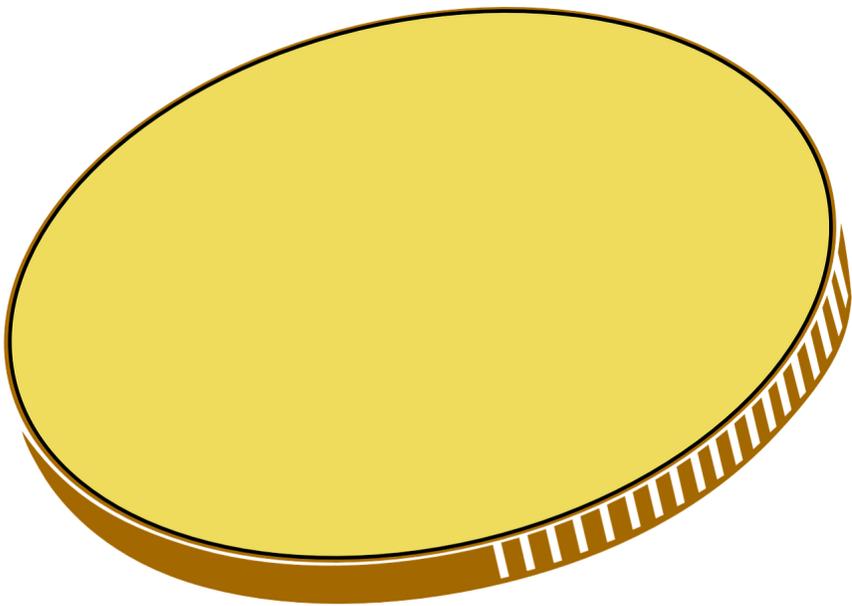


5. La pièce pile échec/ face succès

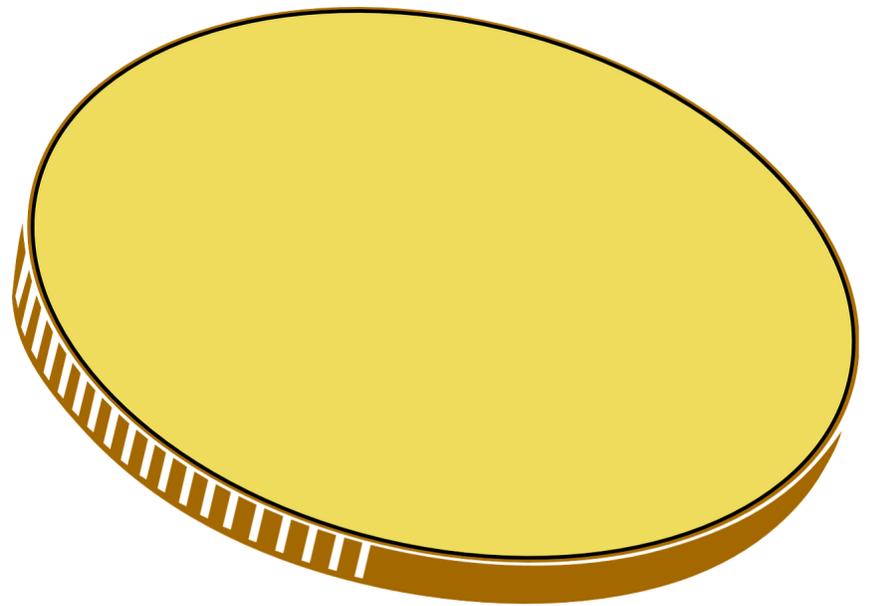
Tu peux penser aux erreurs et aux succès comme les faces d'une même **pièce** : pile représente ce qui est **difficile** au début (les erreurs, les échecs, les ratés) et face représente le **succès** (les objectifs atteints, la fierté, les félicitations).

Pense à un succès dont tu es **fier** (quelque chose que tu as créé, appris, réussi à faire; une chose pour laquelle tu as été complimenté ou pour laquelle tu te sens fier) et remplis les cadres selon les consignes.

Je dessine la face échec de la pièce



Je dessine la face succès de la pièce



Je dessine ou raconte ce que j'ai fait pour surmonter les difficultés

Je dessine ou raconte ce que j'ai appris des difficultés du départ

6. C'est génial de se tromper !

Une psychologue célèbre (Jane Nelsen) dit souvent aux enfants : "Tu t'es trompé, c'est fantastique ! Qu'apprends-tu de cette erreur ?"

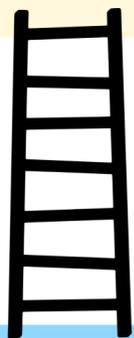
Tu peux proposer un jeu à ta famille sur la base de cette idée : c'est génial de se tromper !

Lis le déroulé du jeu ou fais-le lire à tes parents et amusez-vous bien !

1 RACONTER 3 ERREURS



Un jour par semaine (le dimanche soir par exemple), chaque membre de la famille partage trois erreurs qu'il a faites au cours de la semaine écoulée. Cela peut être une mauvaise note, un échec à une compétition, une dispute avec un ami ou une soeur, une maladresse (exemple : casser un verre...).



3 RÉPONDRE AUX QUESTIONS ???

- Qu'as-tu fait pour surmonter cette erreur ?
- Que peux-tu encore faire pour surmonter cette erreur ?
- Qu'aurais-tu pu faire à ce moment-là ?
- Que feras-tu la prochaine fois que tu seras dans cette situation ?



2 EXPRIMER LES ÉMOTIONS



Parler des émotions ressenties (en s'aidant de la première activité de ce cahier si besoin)

Ex : la peur, la tristesse, la colère, l'impuissance, l'abattement...



7. Des citations à colorier

Colorie les citations ci-dessous et crée toi une image mentale de ce que cette citation t'évoque.

LE SUCCÈS, C'EST D'ALLER D'ÉCHEC
EN ÉCHEC SANS PERDRE SON
ENTHOUSIASME.

W. CHURCHILL

**IL N'Y A JAMAIS D'ÉCHEC,
IL N'Y A QUE DES EXPÉRIENCES.**

M. CLAEYS BOUUAERT



La question n'est pas tant de
savoir combien tu es génial
mais comment tu l'es.

P. Brasseur

8. Mes petits pas

Le principe des petits pas repose sur le fait de diviser des grands **objectifs** qui paraissent insurmontables en **petits défis** pour atteindre l'objectif sans te décourager et en anticipant les **obstacles**.
Pour t'aider à progresser, tu peux remplir l'image de tes petits pas au fur et à mesure de tes progrès.

MON GRAND DÉFI :

ETAPE 5 :

Je _____



ETAPE 4 :

Je _____

ETAPE 3 :

Je _____

ETAPE 2 :

Je _____

ETAPE 1 :

Je _____



9. Je trouve des solutions

Quand tu as peur de te tromper ou d'échouer, tu peux élaborer des **plans**. Si tu trouves des solutions, tu envoies à ton cerveau le message que tu as le **contrôle** sur la situation et tu ressens moins la peur. Tu peux remplir la fiche ci-dessous pour t'entraîner.

Mon envie 

Mais 

Les obstacles	Mes peurs	Mes limites
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Solutions possibles 

① _____

② _____

③ _____

④ _____

Choisir

Avantages 

Solution 1 : _____

Solution 2 : _____

Solution 3 : _____

Solution 4 : _____

Inconvénients 

Solution 1 : _____

Solution 2 : _____

Solution 3 : _____

Solution 4 : _____

La solution choisie 

10. Je pense au pire... pour le déconstruire

Tu peux penser à une **action** que tu n'as pas faite à cause de ta peur d'échouer. Tu vas réfléchir à la pire chose qui pourrait **arriver** si tu essayes. Remplis les cercles pour surmonter ta peur.

Quel serait le pire scénario si tout tournait mal ?

Quelles sont les preuves qui te laissent penser que le pire arrivera ? Es-tu absolument sûr que c'est vrai ?

Si le pire scénario se produisait, en quoi ce serait dramatique ?

Trouve au moins trois idées pour que cela n'arrive pas.

11. Je fais de mon stress un ami

Les situations **stressantes** ne durent pas toute une vie et elles peuvent aussi être l'occasion d'apprendre des choses sur toi-même et de grandir. Tu peux apprendre à voir dans tes **émotions** et sensations le signe que ton corps se **prépare** à relever un défi.

Quand tu stresses, cela veut dire que ton corps a été stimulé pour te préparer à relever un défi.



Quand tu stresses, tu as envie d'exprimer tes émotions à quelqu'un.



Ton coeur qui bat la chamade te prépare à l'action.



Quand la vie est difficile, ta réponse au stress veut que tu sois entouré par des gens qui se soucient de toi.



Ta respiration rapide apporte plus d'oxygène à ton cerveau.



Chaque fois que ton coeur bat la chamade à cause du stress, tu peux te dire à toi-même que c'est ton corps qui t'aide à relever ce défi.

Chaque fois que tu te sens stressé, tu peux parler de ce que tu ressens avec quelqu'un qui t'aime et que tu aimes.

Ce que tu peux te dire

"Je tremble. Je me dis que je ne vais pas y arriver et j'ai le trac. Ok, on dirait que mon corps est prêt pour y aller !"



De quoi as-tu besoin ?

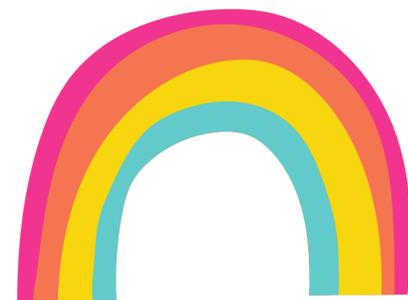
Ex : rire, pleurer, un câlin, sauter, respirer, parler avec quelqu'un, relire la leçon, se repasser la chorégraphie, boire de l'eau fraîche, prendre l'air...

Si ton niveau de stress est trop important, peut-être que tu ne t'es pas assez préparé ? comment pourras-tu mieux te préparer la prochaine fois ?

12. 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...).