

Intitulé de l'action

J'y crois donc je réussis

Lieu

- Ville et Département : Saint Yzan de Soudiac Gironde
- Etablissement : Collège du Val de Saye

Public concerné

Public : niveau 4^{ème} (6 classes)

Dont la part Fille/garçon (si vous disposez de l'information) : 82 filles 74 garçons

Descriptif

- Thématique : Persévérance scolaire / estime de soi
- Objectifs : Développer la confiance en soi, la persévérance scolaire, travailler sur le statut de l'erreur (concept d'impuissance apprise).
- Contenu/Programme : 3 à 4 séances d'heure de vie de classe
Cf document ci-après avec contenu des séances.
- Supports : power point, feuilles de canson format A2 de couleurs.

Résultats observés

- Analyse des premiers effets (attendus et inattendus) :

Effets attendus : Ils arrivent à intégrer la notion de persévérance scolaire, ils comprennent que nous souhaitons qu'ils travaillent sur l'estime de soi. Les élèves sont acteurs, ils réfléchissent sur des objectifs à court, moyen et long terme.

Effets inattendus : Ils apprennent à mieux se connaître et les adultes ont également une vision plus complète des élèves.

- Indicateurs de réussite : les élèves sont investis dans la création du vision board, ils ramènent les images, le matériel nécessaire à la création, ils réfléchissent à leur avenir (orientation, métiers...).

Organisation

- Personnes associées, internes à l'établissement : CPE, médiatrice, professeurs principaux
- Personnes/Organismes associés, externes à l'établissement : aucun

1^{ère} séance « J'y crois donc je réussis »

1^{er} temps : l'impuissance apprise (25 minutes)

Persévérance Scolaire : Une expérience réelle montrant comment il est facile et rapide de susciter chez les autres (en l'occurrence dans une classe) le sentiment d'impuissance, et de perte de confiance en soi.

Distribuer à la moitié de la classe 3 anagrammes réalisables et à l'autre moitié de la classe 2 anagrammes irréalisables et le dernier anagramme réalisable et identique à celui de l'autre groupe.

1^{er} groupe

Port —————> Trop

Café —————> Face

Misère —————> Remise

2^{ème} groupe

Stop ou Noël

Sans

Misère

Après la réalisation de l'exercice leur expliquer et leur demander leur ressenti. Leur montrer la vidéo.

<https://www.youtube.com/watch?v=j9I95BjsINc&t=52s>

2^{ème} temps : le vision board (25 minutes)

Prévoir le matériel : feuilles format A2 de plusieurs couleurs.

Demander aux élèves de ramener des magazines, des prospectus pour créer une banque d'images.

Présentation du projet aux élèves

- ▶ De manière simple, le tableau de visualisation est un collage à partir de découpage, d'images, de photos, de dessins de votre choix pour vous aider à visualiser vos objectifs.
- ▶ Le vision board sert à vous donner une visualisation de vos projets, de vos rêves ou de vos buts et objectifs à court, moyen ou long terme.
- ▶ C'est un outil utilisé dans le monde du coaching professionnel et de l'entrepreneuriat mais pouvant être appliqué à tous les domaines.

- ▶ Il permet de se rappeler les raisons de sa motivation surtout quand elle devient défaillante. On garde en tête son objectif, son projet de vie, Attention on y met des objectifs atteignables.

Lister sur un brouillon les axes qu'on souhaite mettre sur son vision board : 4-5 objectifs max.

- meilleure hygiène de vie (plus de lecture, plus de sport, moins de réseaux sociaux, moins de jeux de vidéos, manger plus sain, faire des gestes écolo,...),
- scolaire, (améliorer mes résultats, planifier mon année, faire des fiches de révision régulièrement,...) d'avenir (orientation, métier, établissement visé,...)
- relationnels (amitiés, familles,...)

Les élèves devront revenir à la prochaine séance avec des images et des mots clés en lien avec les objectifs.

2^{ème} séance : J'y crois donc je réussis.

Durée de la séance : 60 minutes.

Les élèves reviennent avec leurs objectifs et des images.

Organiser les images qui correspondent aux objectifs qu'on s'est fixé dans la première étape

- 4 ou 5 images par objectifs



Fin de la séance les élèves doivent réfléchir à des mots clés, des expressions, des citations, des phrases qui les inspirent.

3^{ème} séance : j'y crois donc je réussis

Dernière étape : Finaliser son vision board en associant des mots clés, des expressions, des citations, des phrases qui inspirent les élèves.

Mots clés : sérénité, persévérance, courage, gentillesse, empathie, amour, liberté

Citations inspirantes :

« *Il faut viser la lune, parce qu'au moins, si vous échouez, vous finirez dans les étoiles.* »
Oscar Wilde

« *La meilleure façon de prédire l'avenir est de le créer.* » Peter Drucker

« *Le désir de bien faire est un puissant moteur. Celui de faire du bien est plus puissant encore.* » Michael Aguilar

« *Le pessimiste dit : je croirai quand je le verrai.* » « *L'optimiste dit : Je le verrai quand je le croirai.* » Zig Ziglar

« *Croyez en vos rêves et ils se réaliseront peut-être. Croyez en vous et ils se réaliseront sûrement.* » Martin Luther King

« *Si vous pouvez le rêver, vous pouvez le faire.* » Walt Disney

« *Tenez-vous à l'écart des gens qui freinent vos ambitions. Les petits esprits font toujours cela. Les plus grands esprits seuls vous font sentir que vous aussi, pouvez devenir grand.* » Mark Twain

« *Le seul endroit où le succès précède le travail est dans le dictionnaire.* » Vidal Sassoon

« *Le but de la vie, ce n'est pas l'espoir de devenir parfait, c'est la volonté d'être toujours meilleur.* » Ralph Waldo Emerson

« *Il n'y a qu'une façon d'échouer, c'est d'abandonner avant d'avoir réussi.* » Georges Clémenceau

« *Ne craignez pas la perfection, vous n’y parviendrez jamais.* » Salvador Dali

« *En suivant le chemin qui s’appelle plus tard, nous arrivons sur la place qui s’appelle jamais.* » Sénèque

« ***Les obstacles sont ces choses effrayantes que vous apercevez lorsque vous détournez les yeux de vos objectifs.*** » Henry Ford

« *Pour pouvoir contempler un arc-en-ciel, il faut d’abord endurer la pluie.* » Proverbe chinois

« *Les espèces qui survivent ne sont pas les espèces les plus fortes, ni les plus intelligentes, mais celles qui s’adaptent le mieux aux changements.* » Charles Darwin

« *La plus grande erreur que vous puissiez faire, dans la vie, c’est d’avoir peur de faire des erreurs.* » John Fitzgerald Kennedy

« *Agissez toujours comme s’il était impossible d’échouer.* » Winston Churchill

« *Il est difficile d’échouer. Mais il est encore plus difficile de ne pas avoir essayé de réussir.* » Théodore Roosevelt

« *L’échec est l’épice qui donne sa saveur au succès.* » Truman Capote

« *L’échec n’est qu’une opportunité pour recommencer la même chose plus intelligemment.* » Henry Ford

Les élèves récupèrent leur vision board au terme de cette séance.