

Réponse : Un adolescent a besoin de 9 à 10 heures de sommeil obligatoire. Le manque de sommeil pose des problèmes de concentration, de mémorisation.

Faire deviner l'expression « 9 à 10h de sommeil par nuit nécessaires aux apprentissages ».

*Reformulation*

Étape 1  
Règles de base, confiance et motivation.

Réponse : boisson, fruit, laitage, céréales plutôt que gâteaux, coca et viennoiseries permet de rester vigilant et concentré toute la matinée tout en préservant sa santé.

Faire deviner l'expression « petit déjeuner équilibré obligatoire ».

*Reformulation*

Étape 1  
Règles de base, confiance et motivation.

Indice : hygiène de vie

Réponse : valeur positive que l'on se reconnaît

1- Valeur positive que l'on se reconnaît  
2- Anticipation de la réussite à venir  
3- confiance en soi  
Parmi ces 3 propositions, laquelle signifie « estime de soi ».

*Question pure*

Étape 1  
Règles de base, confiance et motivation.

Réponse : c'est avoir envie de réussir et s'en donner les moyens, anticiper la réussite et le plaisir qu'on va en retirer.

Faire deviner l'expression « être motivé ».

*Reformulation*

Étape 1  
Règles de base, confiance et motivation.

Indice : règles de base pour réussir

Étape 1  
Règles de base, confiance et  
motivation.

*Reformulation*

Faire deviner l'expression « être autonome ».

Indice : règles de base pour réussir

Réponse : organiser son travail, le planifier, le réaliser seul et savoir demander de l'aide si besoin. Pour être autonome, il faut se faire confiance.

Étape 1  
Règles de base, confiance et  
motivation.

*Question pure*

Quelles sont les 2 conditions nécessaires au bon déroulement d'une matinée de travail ?

Indice : règles de base pour réussir

Réponse : une nuit de sommeil de 9-10h et un petit déjeuner équilibré.

Étape 1  
Règles de base, confiance et  
motivation.

*Question pure*

Vrai ou faux : l'une des 3 affirmations suivante est fausse

- 1- Durant le sommeil, notre cerveau consolide les informations apprises
- 2- Le sommeil aide à grandir
- 3- Le manque de sommeil pose des problèmes de concentration.

Réponse : faux.

Étape 1  
Règles de base, confiance et  
motivation.

*Question pure*

Qui suis-je ?  
Je sers à planifier ton travail et à t'organiser. Tu m'as toujours avec toi. Le mieux tu m'utilises, le mieux tu réussis. Tu dois m'utiliser avec précision et application.

Indice : règles de base pour réussir

Réponse : l'agenda.

Étape 1  
Règles de base, confiance et  
motivation.

*Question pure*

Qui suis-je ?  
Je suis nécessaire au bon  
déroulement de ta matinée et  
utile à ta concentration. Je t'aide  
à lutter contre la fatigue et tu ne  
dois pas m'oublier.

Indice : hygiène de vie

Réponse : le petit déjeuner.

Étape 1  
Règles de base, confiance et  
motivation.

*Question pure*

Je suis capable de m'organiser seul(e),  
de planifier mon travail, de faire mes  
devoirs seul(e) et demander des  
explications si nécessaire. Je suis un  
élève :

Brillant ? Autonome ? Malin ?  
Organisé ?

Réponse : autonome.

Étape 1  
Règles de base, confiance et  
motivation.

*Question pure*

Cite 3 objets qui ne doivent pas  
quitter ton cartable.

Indice : règles de base pour réussir

Réponse : trousse, agenda, carnet de liaison.

Étape 1  
Règles de base, confiance et  
motivation.

*Question pure*

Tu n'as pas compris ta leçon. Quelle  
attitude dois-tu avoir ?

1- J'ai honte, je suis nul !  
2- je laisse courir, ça ne tombera  
pas le jour de l'évaluation  
3- Voyons, quel adulte pourrait  
m'aider ?

Réponse : se faire réexpliquer par un adulte  
est indispensable.

Réponse : montrer un élève qui lève le doigt avec insistance face à une question de professeur.

Indice : règles de base

Mime l'expression « participer à l'oral ».

*Mime*

Étape 1  
Règles de base, confiance et motivation.

Réponse : dessiner un bol de lait, un jus d'orange, un paquet de céréales, un fruit, une tartine beurrée...

Indice : hygiène de vie

Un petit déjeuner équilibré c'est-à-dire adapté à une matinée de travail.

*Dessin*

Étape 1  
Règles de base, confiance et motivation.

Réponse : Dessiner une page d'agenda, un énoncé d'exercice et le rayer.

Indice : règles de base

Lorsque j'ai fini un devoir, je rayer sur l'agenda la consigne exécutée pour passer à la suivante.

*Dessin*

Étape 1  
Règles de base, confiance et motivation.

Réponse : difficulté à se concentrer, fatigue, difficulté à raisonner.

Indice : hygiène de vie

Si tu ne prends pas de petit déjeuner, cite 2 effets négatifs et dérangeants pour ton travail scolaire (à l'exception de la sensation de faim).

*Question pure*

Étape 1  
Règles de base, confiance et motivation.

Étape 1  
Règles de base, confiance et  
motivation.

*Mime*

Mime l'expression « réviser sa  
leçon ».

Indice : règles de base

Réponse : montrer un élève qui mémorise une  
leçon.

Étape 1  
Règles de base, confiance et  
motivation.

*Reformulation*

Faire deviner l'expression « avoir  
confiance en soi ».

Indice : règles de base

Réponse : je sais que je peux y arriver, l'échec  
ne me fait pas peur.

Étape 1  
Règles de base, confiance et  
motivation.

*Question pure*

Trouver l'intrus parmi les propositions  
décrivant une bonne estime de soi :

- 1- Je suis content de la façon dont  
mon corps se développe
- 2- j'aime les travaux de groupe
- 3- les mauvais résultats me  
découragent facilement.

Réponse : les mauvais résultats me  
découragent facilement.

Étape 1  
Règles de base, confiance et  
motivation.

*Question pure*

Citer 3 enjeux de l'école  
(À quoi sert l'école ?) qui ne  
soient pas apprendre à lire,  
écrire ou compter.

Réponse : comprendre le monde qui nous  
entoure, devenir un adulte et un citoyen,  
devenir autonome.

Réponse : attentifs et impliqués.

Les professeurs attendent que les collègues en classe soient :

- 1- calmes et silencieux
- 2- survoités et bavards
- 3- attentifs et impliqués
- 4- désinvoite et bougons.

*Question pure*

Étape 1  
Règles de base, confiance et motivation.

Réponse : 1h à 1h30 tous les soirs.

Les professeurs attendent que les collègues travaillent :

- 1- 15 à 20 minutes tous les soirs
- 2- 20 à 30 minutes tous les soirs
- 3- 30 à 45 minutes tous les soirs
- 4- 1h à 1h30 tous les soirs.

*Question pure*

Étape 1  
Règles de base, confiance et motivation.

Réponse : être capable de restituer les 5 expressions sans hésitation, peu importe l'ordre.

Mémoriser en 20 secondes la liste suivante :

Manger équilibré/dormir suffisamment/savoir mémoriser/réviser régulièrement/avoir confiance en soi.

*Memory*

Étape 1  
Règles de base, confiance et motivation.

Réponse : être capable de restituer les 6 mots sans hésitation, peu importe l'ordre.

Mémoriser en 20 secondes la liste suivante :

Autonomie/confiance/estime de soi/motivation/concentration/Réussite.

*Memory*

Étape 1  
Règles de base, confiance et motivation.

Étape 1  
Règles de base, confiance et  
motivation.

*Question pure*

Les professeurs attendent qu'en  
expression écrite les collégiens  
produisent des phrases :

- 1- L.....
- 2- C.....
- 3- C.....

Réponse : listibles, complètes, correctes.

Étape 1  
Règles de base, confiance et  
motivation.

*Question pure*

Quand est-il préférable de faire ses  
devoirs et réviser ses leçons ?

- 1- Régulièrement aux mêmes horaires
- 2- N'importe quand tant qu'ils sont  
faits
- 3- Avant les évaluations.

Réponse : régulièrement aux mêmes horaires.

Étape 1  
Règles de base, confiance et  
motivation.

*Question pure*

Parmi ces propositions concernant une  
estime de soi basse, laquelle est  
souvent fausse :

- 1- des attitudes de rejet de l'école
- 2- des réussites attribuées à la chance
- 3- une participation orale dynamique.

Réponse : une participation orale dynamique.

Étape 1  
Règles de base, confiance et  
motivation.

*Question pure*

Parmi ces propositions concernant  
l'échec, laquelle est vraie :

- 1- l'échec est formateur
- 2- l'échec est une perte de temps
- 3- l'échec ne concerne que les mauvais  
élèves.

Réponse : l'échec est formateur.

Réponse : agenda, carnet de liaison, trousse.

Indice : règles de base

Faire deviner les éléments qui ne doivent pas quitter le cartable.

*Dessin*

Étape 1  
Règles de base, confiance et motivation.

Réponse : mimer un élève qui ne comprend pas, fronce les sourcils, puis qui lève le doigt pour demander de l'aide.

Indice : règles de base

Faire deviner l'obligation suivante : « demander de l'aide quand on ne comprend pas ».

*Mime*

Étape 1  
Règles de base, confiance et motivation.

Réponse : la résignation c'est le fait de renoncer, une absence de combattivité.

Indice : estime de soi

Faire deviner l'une des caractéristiques d'une image de soi dévalorisée : la résignation.

*Mime*

Étape 1  
Règles de base, confiance et motivation.

Réponse : la réussite est la suite logique de stratégies à mettre en place.

Parmi ces propositions concernant la réussite, laquelle est vraie :  
1- la réussite est réservée à une élite  
2- la réussite est la suite logique de stratégies à mettre en place  
3- la réussite est affaire de chance.

*Question pure*

Étape 1  
Règles de base, confiance et motivation.

Étape 1  
Règles de base, confiance et  
motivation.

*Reformulation*

Faire deviner l'expression  
« planifier son travail ».

Indice : règles de base

Réponse : Planifier son travail, c'est prévoir,  
anticiper, organiser son travail.

Étape 1  
Règles de base, confiance et  
motivation.

*Mime et/ou dessin*

Faire deviner les bonnes attitudes  
face au sommeil :

1- lire un livre avant de s'endormir  
2- se coucher toujours à la même  
heure.

Réponse : s'allonger en lisant un livre puis  
bailer. Regarder sa montre en s'allongeant et  
montrer 20h30 sur une montre dessinée.

Étape 1  
Règles de base, confiance et  
motivation.

*Mime et/ou dessin*

Faire deviner « la réussite  
procure du plaisir ».

Indice : conséquence de la réussite

Réponse : mimer un enfant au travail qui  
réussit un exercice puis son bonheur face à  
cette réussite.

Étape 1  
Règles de base, confiance et  
motivation.

*Reformulation*

Faire deviner la phrase à ne plus  
jamais prononcer « je suis nul ».

Indice : règles de base

Réponse : dire « je ne comprends rien ».