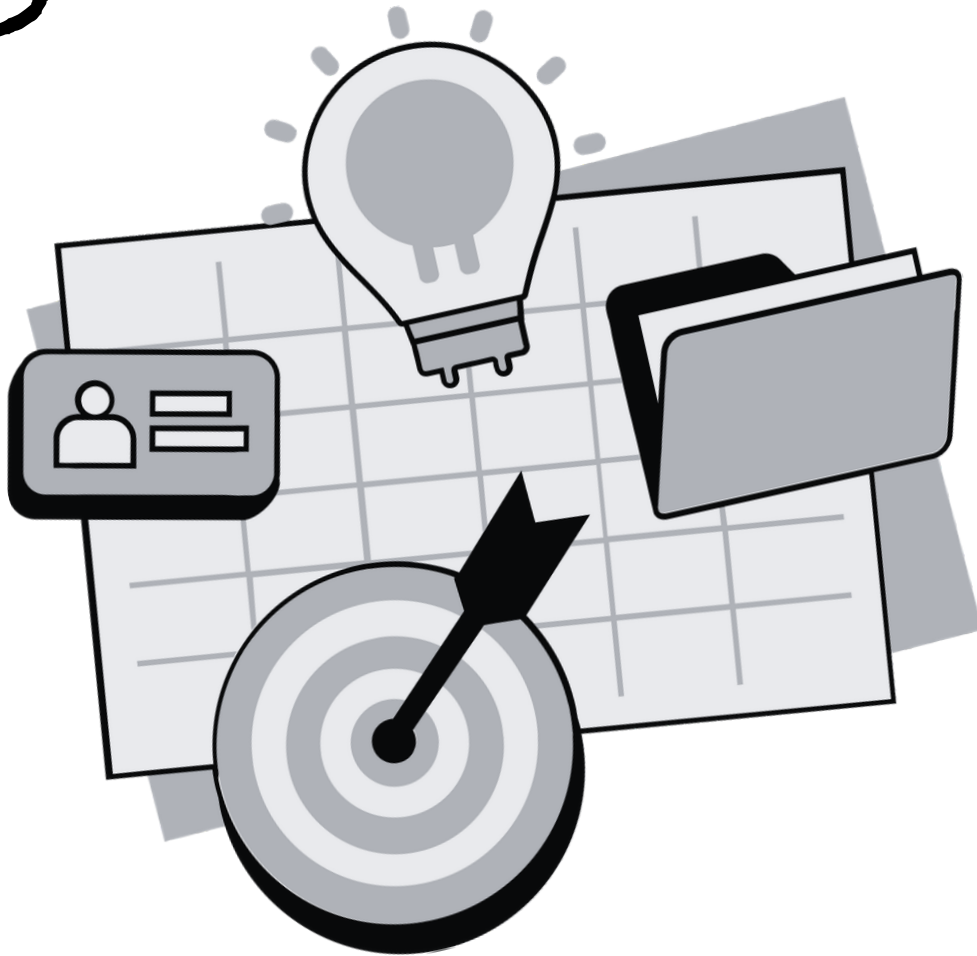




Communication • Respect
Équité • Engagement

BLOC
1

STRATÉGIES +



Identification de l'élève

.....

.....

.....

MISSION : OBJECTIF RÉUSSI AVEC LA MÉTHODE SMART!

Imagine que ton objectif est une mission. Pour la réussir, tu dois avoir un bon plan. Voici les 5 caractéristiques d'un objectif SMART :

S COMME SPÉCIFIQUE

Ton objectif doit être clair, comme une mission précise :

- « Je veux m'améliorer à l'école. »
- « Je veux améliorer ma note en maths de 65 % à 75 %. »

M COMME MESURABLE

Tu dois pouvoir voir si tu avances, un peu comme une jauge dans un jeu vidéo.

Si tu peux dire « Mission accomplie ! » ou « Il m'en manque encore un peu », c'est que c'est mesurable.

A COMME ATTEIGNABLE

Choisis un objectif que tu peux vraiment réussir avec le temps et l'énergie que tu as.

Pas besoin d'avoir des superpouvoirs, mais sois réaliste avec ce que tu peux faire.

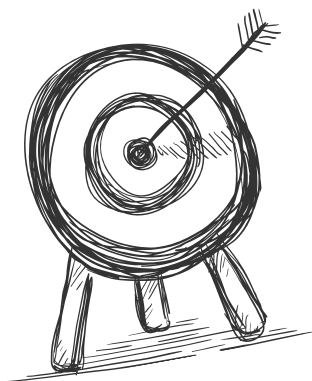
R COMME RÉALISTE

Ton objectif doit avoir du sens pour toi. Il doit « fitter » avec ta vie, ton horaire et tes capacités. Pas celui de ton ami, le tien.

T COMME TEMPOREL

Mets une date limite pour ta mission.
Comme un compte à rebours : ça t'aide à rester motivé et à passer à l'action.

MODÈLE



D'ici 1 mois, je me coucherai avant 22h00, 3 fois par semaine, entre le dimanche et le jeudi.

Vérifie si chaque critère est respecté.

ORGANISATION

Es-tu un ninja de l'organisation ou plutôt un aventurier en terrain chaotique ?

Après l'activité du début de cours, fais le point sur ton niveau d'organisation. Coche la phrase qui te ressemble le plus :

Je suis pro de l'organisation !

➡ Mon sac est toujours prêt, mes devoirs sont faits, et je pourrais donner des conseils à mes amis sans problème.

Je me débrouille très bien.

➡ Je suis organisé dans la plupart des choses et je n'ai pas vraiment besoin d'aide.

Ça dépend des jours...

➡ Parfois je suis top, parfois je suis un peu perdu. J'ai besoin d'un coup de pouce de temps en temps.

C'est pas toujours facile.

➡ J'essaie les trucs qu'on me propose et ça m'aide un peu, mais ce n'est pas encore parfait.

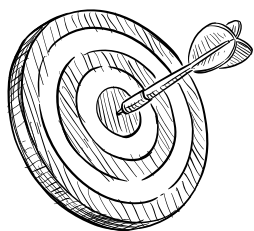
C'est vraiment un défi pour moi.

➡ Même avec de l'aide, je trouve ça difficile de rester organisé.

TA MISSION

Choisis un objectif SMART (voir ta feuille des superpouvoirs SMART!) à atteindre d'ici le début de la prochaine étape, en lien avec ton organisation scolaire.

OBJECTIF



Choisis 2 moyens concrets que tu vas utiliser pour atteindre cet objectif.

Moyen 1

Moyen 2

Besoin d'idées ?

Ton objectif peut être en lien avec :

ton casier
ta pochette accordéon
tes retards en classe
ton matériel
la gestion de ton agenda
tes devoirs ou travaux à remettre

SEPTEMBRE 2025

LUNDI 8

JOUR 1

MARDI 9

JOUR 2

MERCREDI 10

JOUR 3

Période 1 9h40 à 10h55			
Période 2 11h10 à 12h25			
Diner			
Période 3 13h40 à 14h55			
Période 4 15h10 à 16h25			
Devoirs Récupération			

ÉTAPE 1
27 août 2025 au 7 novembre 2025

JOUR

4

JOUR

5

SAMEDI 13

DIMANCHE 14

À FAIRE

[illegible]

Comprendre tes émotions t'aide à mieux réagir et à éviter des actions que tu pourrais regretter plus tard.

LES TROIS CERVEAUX

Ta mission : Pour chaque vidéo, écris ce que tu as vécu (réaction et émotion).

1. Est-ce que tu as eu peur, ri, été surpris.e, fâché, ému, etc. ?

2. Est-ce que tu as eu envie de réagir, de fuir, de réfléchir, de poser une question ?

La voiture sur la route

Le roi lion

Mario Party !

Cognitif

C'est le génie de la gang.

parler et comprendre les autres
réfléchir avant d'agir
imaginer des choses
apprendre à l'école
résoudre des problèmes

C'est lui que tu veux utiliser le plus souvent en classe!

Affectif

Ce cerveau est le chef des émotions.

pleurer devant un film triste
te fâcher quand tu trouves quelque chose injuste
rire avec tes amis
paniquer avant une présentation orale

Il te fait réagir en fonction de ce que tu ressens, même si ce n'est pas toujours logique.



Survie

C'est le mode survie!

faire battre ton cœur
respirer
ressentir la faim
avoir sommeil
réagir rapidement en cas de danger

C'est ton mode survie automatique !

Petite note importante :

Le cerveau est super complexe, et toutes ses parties travaillent ensemble tout le temps.

L'idée des « trois cerveaux » sert juste à mieux comprendre certaines de ses fonctions. C'est une image, pas une division réelle !

QUELLE PARTIE DE TON CERVEAU PREND LE CONTRÔLE ?

1. Lis chaque situation.
2. Détermine si c'est ton cerveau reptilien, limbique ou néocortex qui est le plus actif.

Tu dois aller chez un nouvel ami, mais ton cellulaire est mort. Tu dois retenir son adresse et te rappeler du chemin par cœur.

Tu écris un texte narratif. Tu inventes un personnage, son histoire, ses aventures.

Tu apprends que la plupart des élèves de ta classe ont créé un groupe privé sur un réseau social... et tu n'as pas été invité. Tu te sens rejeté.

Tu as oublié ton lunch ce matin et ton ventre gargouille en plein cours. Tu n'arrives plus à te concentrer tellement tu as faim.

Tu t'apprêtes à faire ta présentation orale. Ton cœur bat vite, tu as chaud et les mains moites. Tu ne contrôles pas bien ton corps.

Tu viens d'envoyer un message à ton «crush» pour lui dire que tu l'aimes bien. Tu attends sa réponse avec stress et papillons dans le ventre.

LA ROUE DE LA VIE

Cours 1.3

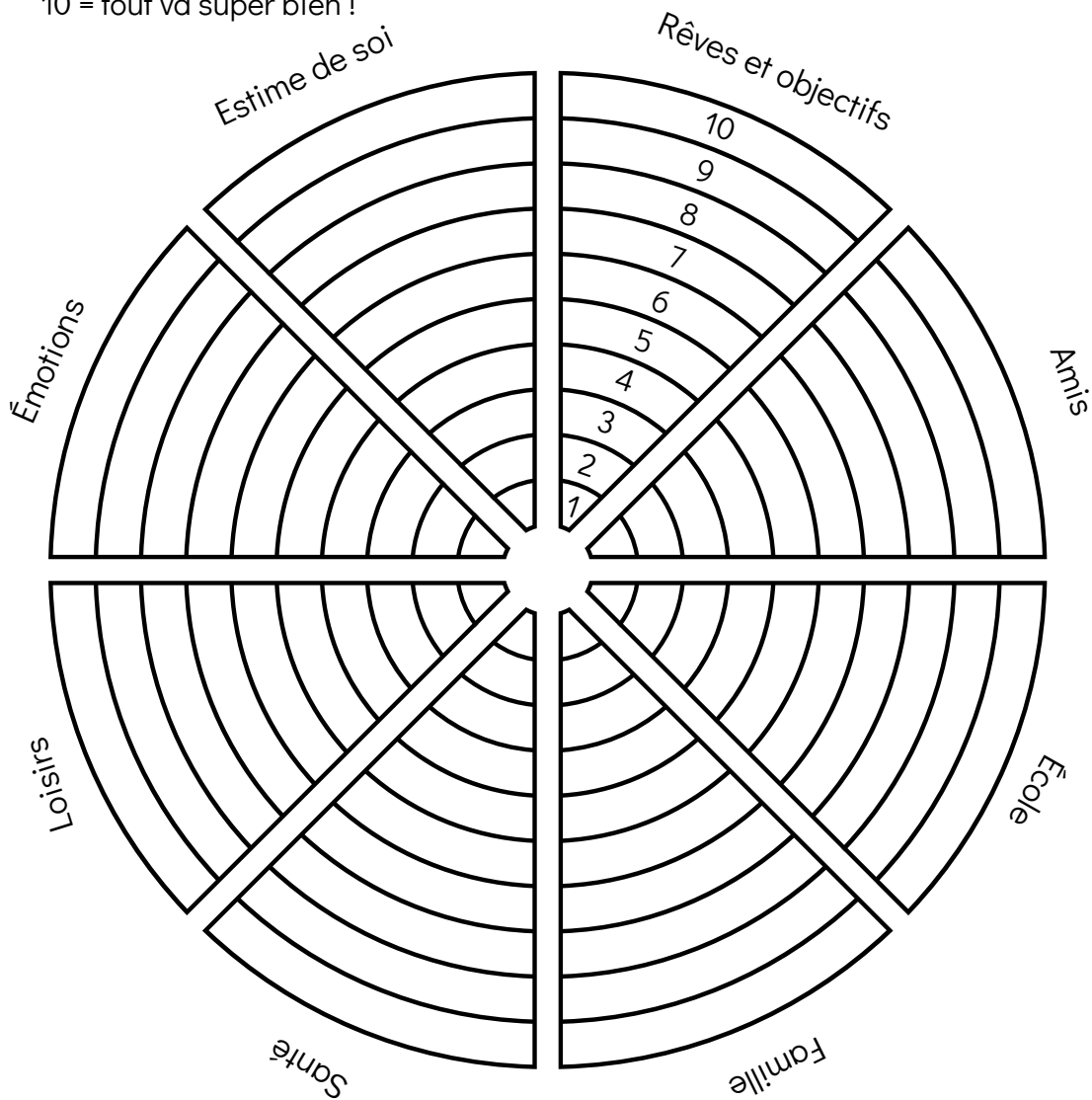
Lis les catégories sur la roue (ex. : école, amis, émotions, énergie, etc.).

Pour chaque catégorie, demande-toi :

1. Es-tu satisfait de cette partie de ma vie ?
2. Est-ce que ça va bien, moyen, ou pas super ?
3. Colorie ou donne une note de 1 à 10 pour chaque partie :

1 = ça ne va pas du tout

10 = tout va super bien !



Quand tu as terminé, regarde ta roue. Est-elle équilibrée ? Y a-t-il des zones où tu aimerais t'améliorer ? Choisis 2 gestes que tu poseras cette semaine pour équilibrer ta roue et l'aider à rouler plus rondement.

Geste 1

Geste 2

Pour chaque situation, identifie le stresser principal et trouve des pistes de solutions pour prévenir ou t'aider à gérer ton stress.

Tes amis sont absents et tu te retrouves seul pour dîner à la cafétéria.

C

Contrôle

Tu t'es levé en retard et tu as manqué ton autobus, alors que tu avais un examen important à la première période.

Tu arrives en retard en classe et tu échappes tout ton matériel en te rendant à ta place.

I

Imprévisibilité

Tu as des problèmes avec ton cadenas. Tu n'arrives pas à récupérer ton matériel pour ton prochain cours.

Tu es un nouvel élève dans une école et tu ne connais personne.

Tu as eu une très mauvaise note à ton dernier examen de mathématique, tes parents seront furieux ce soir.

N

Nouveauté

À la pause, on nomme ton nom pour que tu te rendes au bureau de la TES.

Tu as un exposé oral à faire devant ton groupe et tu passes le premier.

E

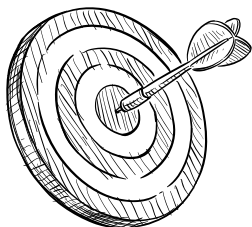
Ego menacé

Tu entres dans ton cours de français et tu apprends que l'examen est aujourd'hui, alors que tu croyais que c'était la semaine prochaine.

TA MISSION

Choisis un objectif SMART (voir p.2) à atteindre d'ici le début de la prochaine étape, en lien avec ton organisation scolaire.

Ensuite, écris 2 moyens concrets que tu vas utiliser pour y arriver.



Moyen 1

Moyen 2

Besoin d'idées ?

Ton objectif peut être en lien avec :

- À l'école
- Dans ta tête
- Dans tes relations
- Dans ton corps
- Dans ta routine

ATTENTION! Ce que tu dois vraiment retenir sur le stress...

C'est que tu peux choisir de t'en faire un allié. Oui, oui... même si ça semble bizarre !

Le stress, ce n'est pas juste un méchant qui t'empêche de respirer ou qui te donne mal au ventre. C'est un message que ton corps t'envoie.

Il te dit : « Hé ! Quelque chose est important pour toi en ce moment. Prépare-toi ! »

Si tu apprends à reconnaître ce signal au lieu d'en avoir peur, tu peux en faire un outil puissant pour :

- a. te dépasser
- b. mieux t'organiser
- c. apprendre à respirer
- d. prendre soin de toi

Le stress ne disparaîtra pas comme par magie, mais tu peux apprendre à le comprendre et à l'appivoiser. Comme un super pouvoir : au début, il fait peur... puis, un jour, tu sais t'en servir.

Alors, la prochaine fois que tu sens le stress arriver, pose-toi la question :

Qu'est-ce que mon stress essaie de me dire ? Et qu'est-ce que je peux faire pour l'écouter sans le laisser me contrôler ?

LE SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE

Le trio magique : Motivation – Persévérance – Réussite

1. Motivation → C'est ce qui te donne l'élan de commencer.
2. Persévérance → C'est ce qui te garde en mouvement, même quand c'est difficile.
3. Réussite → C'est ce que tu ressens quand tu atteins ton but (et ça renforce ton SEP !).

Les 4 leviers pour booster ton Sentiment d'efficacité Personnelle :

Pour chaque levier, nomme deux exemples tirés de ton expérience personnelle.

Tes réussites passées

« Quand t'as déjà réussi quelque chose, ton cerveau se rappelle : Je suis capable. »

Observer les autres

« Voir quelqu'un comme toi réussir, ça te donne envie d'essayer aussi. »

Les encouragements des autres

« Quand un prof, un ami ou un parent te dit: " Tu peux le faire, ça compte plus que tu penses. " »

Tes émotions et ton corps

« Si tu te sens stressé ou découragé, ton cerveau doute. Mais si tu prends soin de toi (respiration, repos, etc.), tu te sens plus fort. »

LE SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE

1- Qu'est-ce que le sentiment d'efficacité personnelle?

Le sentiment d'efficacité personnelle, c'est quand tu crois que tu es capable de réussir quelque chose.

Par exemple, si tu crois que tu peux réussir ton exposé oral, finir ton devoir de maths ou marquer un but au hockey, tu vas avoir plus envie d'essayer, tu vas t'entraîner, et tu vas persévérer même si c'est difficile.

2- Évalue ton sentiment d'efficacité personnelle en lien avec les objectifs que tu t'es fixés.

	Objectif #1 (Organisation) _____	Objectif #2 (Stress) _____
1 - Quelle réussite passée te prouve que tu peux y arriver ?		
2 - Est-ce que tu connais quelqu'un qui a déjà atteint cet objectif? Que peux-tu apprendre de cette personne?		
3 - Qu'est-ce qu'on pourrait te dire pour t'encourager ?		
4 - Qu'est-ce que tu peux faire pour te sentir plus calme et en confiance?		
Mon mini pas de la semaine		
5 - Nomme 2 actions concrètes que tu feras pour y arriver.		
6 - Pourquoi penses-tu que tu peux réussir ? Formule une phrase encourageante envers toi-même		

À retenir

Croire en toi, ce n'est pas penser que tout sera facile.

C'est croire que tu peux apprendre, progresser et réussir avec du temps et des efforts.