

Ma carte mentale : comment est-ce que j'apprends le mieux ?

Compétence métacognitive visée : connaissance de soi, connaissance de ses apprentissages, régulation des apprentissages

Tranche d'âge : 8-12 ans

Durée : 20 à 30 minutes

Matériel nécessaire :

- Une grande feuille de papier (par exemple, A3 ou plus grande)
- Un crayon
- Crayons de couleur ou feutres
- Une gomme (au cas où !)

Description de l'activité

Cette carte mentale t'aide à comprendre comment ton cerveau fonctionne lorsque tu apprends. Tu verras ce qui t'aide à mémoriser plus facilement, à réfléchir et à résoudre des problèmes.

Instructions

1. Prépare ton matériel.

Prends une grande feuille blanche et pose-la devant toi.

2. Commence au centre.

Dessine un grand nuage (ou un cercle, ou une bulle) au milieu de la feuille.

À l'intérieur, écris "Moi" ou "Ma façon d'apprendre".

Tu peux aussi dessiner ton visage ou un emoji.

3. Ajoute les grandes branches.

Depuis ton nuage central, trace plusieurs grandes lignes : ce sont les branches principales.

Au bout de chaque branche, écris une idée importante pour ton apprentissage.

Par exemple :

- **Mémorisation** : comment je retiens les choses
- **Difficultés** : ce que je fais quand c'est dur
- **Concentration** : ce qui m'aide à rester attentif
- **Moments d'apprentissage** : quand j'apprends le mieux
- **Motivation** : ce qui me donne envie d'apprendre

4. Ajoute les petits détails.

À partir de chaque branche, trace de petites lignes (les feuilles) et écris des exemples personnels.

Par exemple :

- Pour **Mémorisation** : "dessiner", "répéter à voix haute", "chanter".
- Pour **Difficultés** : "demander de l'aide", "faire une pause", "regarder mes notes".
- Pour **Concentration** : "endroit calme", "pas de téléphone", "musique douce".
-

- Pour **Motivation** : “félicitations”, “bonne note”, “apprendre quelque chose de nouveau”.

5. Mets de la couleur !

Utilise des crayons ou feutres de différentes couleurs.

Tu peux aussi ajouter des petits dessins pour t’aider à te souvenir des idées.

6. Regarde ta carte et réfléchis.

Demande-toi :

- Est-ce que cette carte montre bien *comment j’apprends* ?
- Y a-t-il quelque chose qui m’a surpris en la faisant ?
- Que pourrais-je essayer la prochaine fois ?

Conseils utiles :

- Il n’y a **pas de bonne ou de mauvaise carte** : c’est la tienne !
- Si une idée te semble étrange mais te ressemble, garde-la !
- Tu peux en parler avec ton enseignant, tes amis ou ta famille.
- Ta carte peut évoluer : ajoute de nouvelles idées quand tu découvres d’autres façons d’apprendre.

CARTE DE MA PENSÉE :
COMMENT EST-CE QUE
J'APPRENDS LE MIEUX ?

