

Le feu tricolore : Pause / Réflexion / Réponse

Compétence métacognitive visée : surveillance, autorégulation

Tranche d'âge: 8 ans et plus

Matériel nécessaire

Tu peux utiliser les pictogrammes ci-joints pour t'aider à suivre les étapes chaque fois que tu en as besoin.

Description de l'activité

Cet exercice t'aide à **ralentir**, à **réfléchir attentivement** et à **mieux comprendre** avant de parler, de poser une question ou de résoudre un problème.

Instructions

Si l'on te confie une tâche à accomplir, souviens-toi toujours des trois étapes : rouge, jaune et vert.

Étape 1: ROUGE = PAUSE

ARRÊTE-TOI et respire.

Ne réponds pas tout de suite. Donne à ton cerveau un moment pour se préparer.

Demande-toi:

- Que demande réellement la question ?
- Que sais-je déjà à ce sujet ?

Attends 20 à 30 secondes avant de continuer.





Étape 2 : JAUNE = RÉFLÉCHIS

RÉFLÉCHIS bien.

Prends le temps de réfléchir. Ne te précipite pas.

Pose-toi les questions suivantes :

- Quelles sont les réponses ou les idées possibles ?
- Puis-je expliquer cela avec mes propres mots?
- Y a-t-il quelque chose que je ne comprends pas?

Écris ou murmure tes pensées si cela t'aide!

Étape 3 : VERT = VAS-Y !

Vas-y maintenant.

Tu es prêt à poser ta question ou à essayer de résoudre le problème.

Options:

- Dis ou écris ta réponse.
- Lève la main (si tu es en classe).
- Discutes-en avec un camarade.
- Écris ta question si tu n'es toujours pas sûr.

Conseil

Tu peux utiliser cette méthode de réflexion « feu tricolore » chaque fois que tu te sens bloqué, confus ou impatient de répondre rapidement. Elle t'aide à réfléchir intelligemment, et pas seulement rapidement.

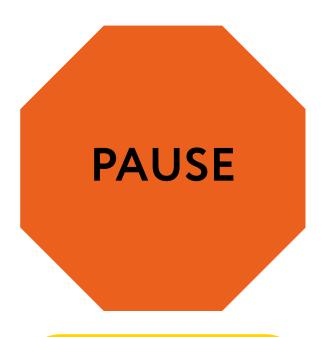




Voici un petit exercice pratique:

1. Lis cette question :
Pourquoi y a-t-il le jour et la nuit ?
2. ROUGE (Pause):
Respire profondément. Compte jusqu'à 10.
Réfléchis : que sais-je déjà à ce sujet ?
3. JAUNE (Réfléchis) :
Pense à deux choses que tu sais.
Écris-les ou dis-les :
•
4. VERT (Vas-y !) :
Écris ta réponse ou ta question :
Ma réponse :
Ma question est :

Feu tricolore



RÉFLÉCHIS





