

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

