

## MON SUPER CERVEAU

### Comment le renforcer ?

**Compétences métacognitives visées :** Imagine que tu es un super-héros qui agit dans ta tête ! Tu as en toi un pouvoir spécial qui t'aide à apprendre encore mieux. Comment ça marche ? C'est simple ! Lorsque tu rencontres une tâche difficile, fais un remue-méninges ! Cela signifie que tu dois trouver autant d'idées que possible pour relever le défi, puis choisir la meilleure option. Le remue-méninges t'aide à mieux planifier ton apprentissage, à vérifier ce que tu sais déjà et à trouver des moyens de surmonter les difficultés, tout comme un vrai super-héros !

#### Quand utiliser cet outil ?

Utilise le remue-méninges lorsque tu as une tâche difficile à accomplir, que tu veux apprendre quelque chose de nouveau ou que tu veux simplement réfléchir à la façon dont ton apprentissage se déroule et à ce que tu peux faire pour continuer à l'améliorer ! Cet outil t'aidera à comprendre comment ton cerveau fonctionne lorsque tu apprends.

#### Qu'est-ce que tu vas faire ?

L'activité de remue-méninges « Mon super cerveau » va t'aider à découvrir comment tu apprends le mieux et ce que tu peux faire pour rendre l'apprentissage plus facile et plus amusant.

#### De quoi as-tu besoin ?

- Un modèle de remue-méninges « Mon super cerveau » imprimé ou dessiné.
- Des crayons de couleur, des marqueurs ou des stylos de différentes couleurs.
- L'envie de réfléchir à la façon dont tu apprends !
- Un moment de calme pour réfléchir.

## Comment l'utiliser ?

- Étape 1 : Regarde au centre. Trouve le titre : « Mon super cerveau – Comment le rendre plus fort ? ».  
C'est notre question principale !
- Étape 2 : Réponds aux questions. Observe attentivement chaque nuage coloré. Chacun contient une question différente qui t'aidera à réfléchir à la façon dont tu apprends.
- Étape 3 : Dessine ou écris. À côté de chaque question, tu trouveras un espace où tu pourras dessiner ton idée ou écrire un mot court. Ne t'inquiète pas si quelque chose ne te semble pas « correct » : ce sont tes idées !
- Étape 4 : Réfléchis à tout. Essaie de remplir chaque nuage. Plus tu auras d'idées, mieux ce sera !
- Étape 5 : À la fin, choisis 1 ou 2 idées que tu souhaites mettre en pratique dans la vie réelle.

## À propos de cet outil

Imagine une affiche ou une grande feuille de papier avec au centre le dessin d'une grande tête sympathique (ou d'une personne en train de réfléchir). Cette tête sourit et semble « réfléchir ». À partir de cette tête centrale, des flèches colorées et ondulées partent dans toutes les directions et mènent à des petits nuages contenant des images et des questions simples.

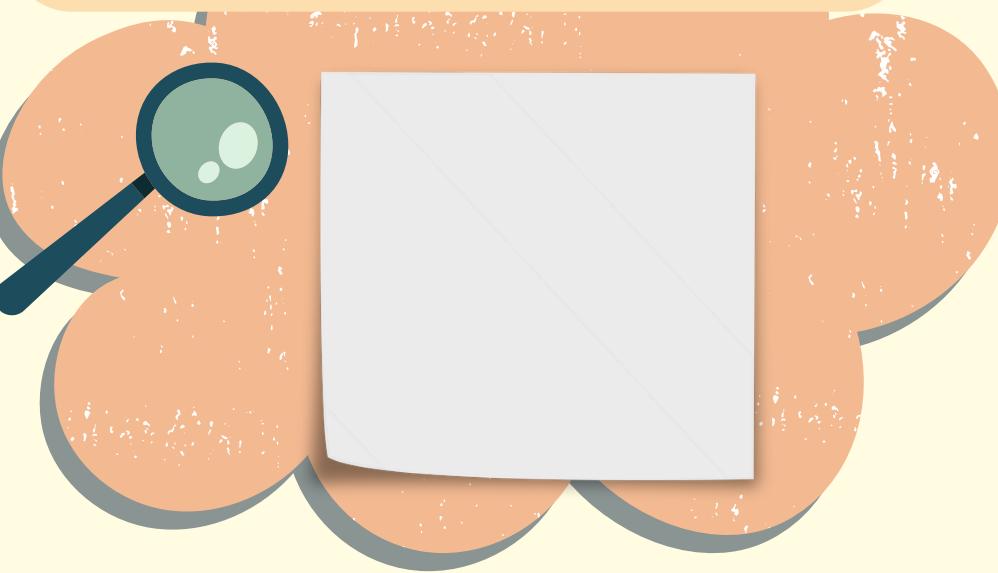
- Tête centrale : c'est le symbole de ton cerveau et de ta capacité à réfléchir sur la manière dont tu réfléchis ! Tu peux t'entraîner et améliorer cette compétence 😊
- « Qu'est-ce que je sais déjà à ce sujet ? » (loupe) : ici, réfléchis à ce que tu sais déjà sur un sujet. C'est comme vérifier ce qui se trouve dans ta « réserve de connaissances ».
- « Comment je peux apprendre cela ? » (escaliers) : ici, note différentes façons d'apprendre quelque chose de nouveau, comme lire, regarder des vidéos, prendre des notes ou poser des questions.
- « Comment savoir si j'ai bien compris ? » (thermomètre) : réfléchis à la manière de vérifier si tu as tout compris. Est-ce que tu peux l'expliquer à un ami ? Est-ce que tu peux résoudre le problème ?

- « Qu'est-ce que je peux faire si j'ai un problème ? » (clé) : ici, note ce que tu fais lorsque tu rencontres des difficultés. Est-ce que tu demandes de l'aide ? Est-ce que tu réessayes ? Est-ce que tu changes ta façon d'apprendre ?
- « Qu'est-ce que j'ai bien fait ? De quoi est-ce que je suis fier/fière ? » (médaille) : Il est important de célébrer tes réussites !  
Qu'est-ce qui s'est bien passé pour toi ? Qu'est-ce que tu as accompli ?
- « Qu'est-ce que je peux améliorer ou apprendre d'autre ? » (ampoule) : C'est ici que tu peux noter tes nouvelles idées et tes nouveaux objectifs. Réfléchis à ce que tu peux faire d'autre pour continuer à améliorer ton apprentissage.

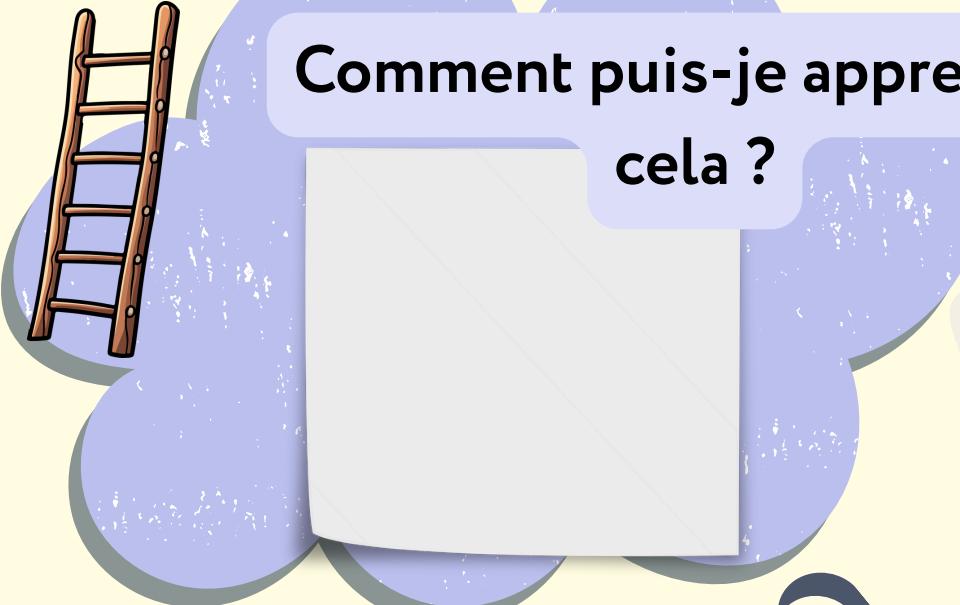
### Conseils de réutilisation / Conseils pour la suite

- Tu peux utiliser cet outil chaque fois que tu abordes un nouveau sujet à l'école, avant un test ou lorsque tu as simplement envie de mieux comprendre comment tu apprends.
- Une fois que tu l'as rempli, discute de tes idées avec ton enseignant, un parent ou un ami. Parfois, réfléchir ensemble permet de trouver les meilleures solutions !
- Conserve tes feuilles remplies. Après un certain temps, tu peux les relire et voir comment ta façon d'apprendre a évolué. Tu verras tout ce que tu as appris sur toi-même !

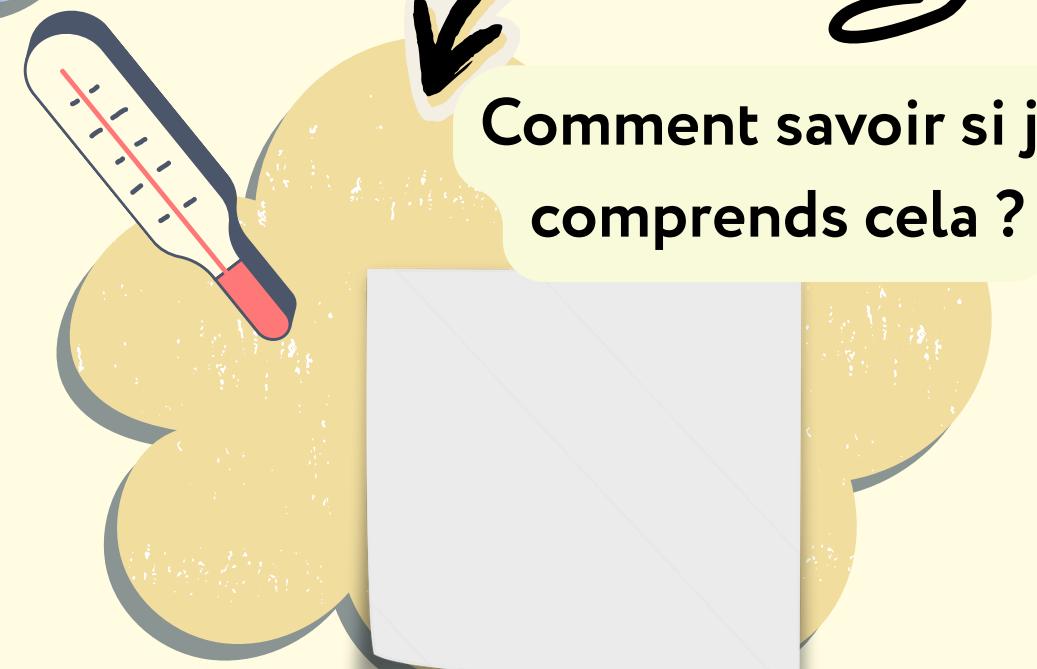
Que sais-je déjà sur ce sujet ?



Comment puis-je apprendre cela ?



Comment savoir si je comprends cela ?



# MON SUPER CERVEAU

## COMMENT LE RENDRE PLUS RÉSISTANT ?

Que faire si j'ai un problème ?



Qu'ai-je accompli ?  
De quoi suis-je fier ?

Que puis-je améliorer ou apprendre d'autre ?

