

## Cartes de réflexion 2

### Est-ce que je me sens bien à l'école ?

**Compétences métacognitives visées :** réflexion sur soi, émotions

#### Quand utiliser cet outil ?

Pendant et après le processus d'apprentissage

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

Les cartes de réflexion t'aideront à prendre du recul sur tes sentiments pendant la leçon ou le processus d'apprentissage. Elles te permettront aussi d'utiliser des repères visuels et un langage simple pour identifier et exprimer ce que tu ressens. Grâce à elles, tu pourras également réfléchir à tes méthodes actuelles et commencer à t'engager dans une démarche métacognitive.

#### De quoi as-tu besoin ?

Les cartes de réflexion

#### Comment l'utiliser ?

1. Choisis une carte dans un jeu
2. Lis la question
3. Réfléchis à la question posée sur la carte de réflexion
4. Partage tes réflexions avec la classe

#### Conseils de réutilisation / Conseils pour la suite

Les cartes de réflexion peuvent aussi être utilisées avec les membres de la famille.





## CARTES DE RÉFLEXION 2 - EST-CE QUE JE ME SENS BIEN À L'ÉCOLE ?

CogniQuest



EN CE  
MOMENT, JE  
ME SENS

CogniQuest



-----  
M'A RENDU(E)  
HEUREUX/  
HEUREUSE À  
L'ÉCOLE.

CogniQuest



QUAND JE SUIS  
AVEC MES AMIS À  
L'ÉCOLE, JE ME  
SENS

CogniQuest



LA MEILLEURE  
CHOSE ARRIVÉE À  
L'ÉCOLE CETTE  
SEMAINE ÉTAIT





## CARTES DE RÉFLEXION 2 - EST-CE QUE JE ME SENS BIEN À L'ÉCOLE ?

CogniQuest



JE DEMANDE  
GÉNÉRALEMENT  
DE L'AIDE  
LORSQUE

CogniQuest



-----  
ME REND  
TRISTE À  
L'ÉCOLE.

CogniQuest



EN FAISANT  
CETTE ACTIVITÉ  
À L'ÉCOLE, JE  
ME SENS

CogniQuest



AUJOURD'HUI A  
ÉTÉ UNE  
RÉUSSITE  
PARCE QUE



## CARTES DE RÉFLEXION 2 - EST-CE QUE JE ME SENS BIEN À L'ÉCOLE ?

CogniQuest



QUAND  
QUELQU'UN  
M'AIDE, JE  
ME SENS

CogniQuest



-----  
M'A FAIT  
SOURIRE À  
L'ÉCOLE  
AUJOURD'HUI.

CogniQuest



JE SUIS FIER/  
FIÈRE DE MOI  
AUJOURD'HUI  
PARCE QUE

CogniQuest



QUAND JE  
SUIS FACE À  
UN PROBLÈME,  
JE ME SENS