

# Ma nouvelle approche pour de bonnes habitudes de réflexion

**Compétences métacognitives visées :** autorégulation

## Quand utiliser cet outil ?

Tu peux utiliser cet outil lorsque :

- Tu remarques que tu continues à faire quelque chose qui nuit à ton apprentissage
- Tu souhaites changer une mauvaise habitude (comme te laisser distraire ou abandonner)
- Tu as l'impression d'être bloqué(e) et tu veux essayer une nouvelle façon de penser ou d'agir
- Tu veux mieux contrôler ta concentration, ta motivation ou tes émotions

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

Ce plan t'aide à acquérir de **nouvelles habitudes d'apprentissage** en suivant des étapes simples :

1. Identifie le moment où tu veux faire un meilleur choix
2. Planifie ce que tu feras la prochaine fois que cela se produira
3. Pense à la récompense, à ce que tu en retireras !

## Comment l'utiliser ?

Ce plan est très facile à utiliser. Tu peux l'appliquer à différentes situations à l'école ou dans ta vie quotidienne. Il suffit de suivre les étapes, comme dans les exemples suivants :

### Exemple 1 – mathématiques :

- **Si** je me sens bloqué(e) en maths...
- **Alors je** me demanderai : « Qu'est-ce que je sais déjà qui pourrait m'aider ? »
- **La récompense sera** la fierté de ne pas avoir abandonné !

### Exemple 2 – émotions :

- **Si** je me sens nerveux/nerveuse avant un examen...
- **Alors** j'utiliserai mes cartes de relaxation et je suivrai les instructions données.
- **La récompense sera que** je régulerai mon stress et que je me calmerai avant l'examen.

### Exemple 3 – un exercice difficile :

- **Si** j'ai du mal à résoudre un exercice difficile...
- **Alors je** ferai tourner ma roue de métacognition et je lirai la proposition.
- **La récompense sera que** je me sentirai plus confiant, car j'aurai trouvé une autre façon de résoudre le problème !

Une fois que tu auras défini ta nouvelle habitude, essaie de t'y tenir pendant une semaine entière.

### Conseils de réutilisation / Conseils pour la suite

Il faut souvent plus d'une semaine pour changer complètement ses vieilles habitudes. Continue à vérifier la fréquence à laquelle tu appliques cette nouvelle habitude. Tu peux par exemple noter ces informations dans ton agenda.

# Mon plan pour adopter une nouvelle habitude :



## Signal déclencheur — « Si... »

*Quand est-ce que cela se produit généralement ? Quel est le moment qui déclenche cela ?*

**Mon « si » :**

Si je \_\_\_\_\_

---



## Comportement — « Alors je vais... »

*Qu'est-ce que tu choisiras de faire la prochaine fois que cela se produira ?*

**Mon « alors » :**

Alors je vais \_\_\_\_\_

---



## Récompense — « La récompense sera... »

*En quoi cela t'aidera-t-il ou te rendra-t-il fier/fière ?*

Ma récompense :

La récompense sera \_\_\_\_\_

---



## Suivi des habitudes

J'ai appliqué ma nouvelle habitude aujourd'hui !

Lundi  Mardi  Mercredi  Jeudi  Vendredi

Quelles différences j'observe entre le début de la semaine et maintenant ?

---