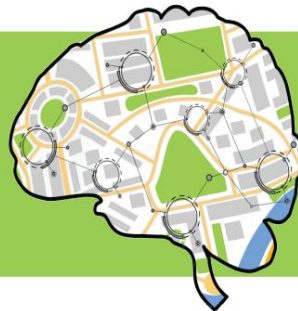


Mes compétences en matière de dialogue intérieur

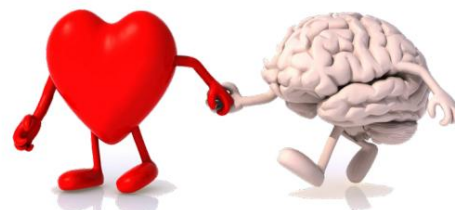
Guide d'activités, niveau maternelle à 2e année



Know Your Neuro

Questions du quiz vidéo

1. Qu'est-ce que le dialogue intérieur ? Réponse : La façon dont vous vous parlez à vous-même. Nous nous parlons à nous-mêmes tout le temps !
2. Le monologue intérieur peut-il être utile ou nuisible ? Réponse : Il peut être à la fois utile et nuisible.
Cela dépend de ce que vous vous dites.
3. Comment s'appelle la voix qui vous parle à vous-même, et d'où vient-elle ? Réponse :
Votre voix intérieure. Elle provient de l'intérieur de votre cerveau.
4. Est-ce que tout le monde peut entendre votre voix intérieure ? Réponse : Personne n'entend votre voix intérieure à part vous.
à moins de dire à voix haute vos pensées intérieures.
5. Pourquoi votre voix intérieure est-elle importante ? Réponse : Votre voix intérieure et la façon dont vous vous adressez à...
Ce que vous êtes influence ce que vous ressentez et ce que vous faites.
6. Qu'est-ce que le discours intérieur négatif ? Réponse : Le discours intérieur négatif se produit lorsque votre voix intérieure se concentre sur le négatif et tient des propos négatifs.
Des phrases comme « Je ne suis pas doué pour ça », « Je n'y arrive pas » ou « Je suis nul à ça ! »
7. Comment les pensées négatives peuvent-elles vous affecter ? Réponse : Les pensées négatives peuvent vous rendre triste et vous dissuader d'essayer de nouvelles choses.
8. Qu'est-ce que le dialogue intérieur positif ? Réponse : Le dialogue intérieur positif se produit lorsque votre voix intérieure se concentre sur le positif et dit des choses comme...
« Tu peux le faire », « Continue d'essayer », ou « Tu vas y arriver ! »
9. Comment le discours intérieur positif peut-il vous faire sentir ? Réponse : Heureux, confiant et prêt à essayer de nouvelles choses, même si elles sont difficiles.



Activités en classe

Retourner la pensée

Écrivez et affichez au tableau une pensée négative que les élèves peuvent lire. Encouragez-les à trouver une pensée positive pour la remplacer ! Demandez à certains élèves de partager les pensées négatives qu'ils se sont déjà dites. Utilisez ces exemples pour vous entraîner à les transformer en pensées positives.

Guirlande de papier pour un discours intérieur positif

Demandez à chaque élève d'écrire une phrase positive sur une bande de papier cartonné et de créer une guirlande à afficher en classe. Mettez-les au défi de trouver la plus longue guirlande possible !

Bouclier contre le dialogue intérieur

À l'aide d'un bouclier, invitez les élèves à y inscrire des affirmations positives. Expliquez-leur que ces pensées positives les protégeront. Affichez leurs boucliers en classe ou collez-les sur leur bureau. Encouragez-les à utiliser ces mêmes affirmations positives lorsqu'ils rencontrent des difficultés.

Scénarios de dialogue intérieur

Lisez chaque scénario à voix haute et demandez aux élèves de partager une affirmation ou une pensée positive qu'ils pourraient utiliser pour rester positifs face à des sentiments ou des événements difficiles.

1. Quand quelqu'un me dit quelque chose de méchant, je peux me dire...

2. Quand je me sens découragé et que j'ai envie d'abandonner, je me dirai...

3. Quand j'ai l'impression de ne pas être à la hauteur, je peux me dire...

4. Quand je me sens gênée et que j'ai envie de m'enfuir et de me cacher, je dirai

5. Quand je suis frustré, en colère et que j'ai envie de mal agir, je dirai

Trois étapes pour pratiquer le dialogue intérieur

Lorsque vous entendez la voix intérieure des élèves exprimer à voix haute quelque chose de négatif, demandez-leur d'utiliser les trois étapes pour pratiquer leurs compétences en matière d'auto-dialogue positif.

1) L'attraper 2) L'arrêter 3) Le remplacer