

Fiche 2.3 Faire de son mieux!

Je me concentre sur mes **efforts** en:

- persévérant, même si c'est compliqué;
- changeant de stratégie, au besoin;
- acceptant de ne pas pouvoir tout contrôler;
- prenant mon temps;
- changeant mes pensées négatives;
- « respirant avec mon ventre ».



Je me fais **confiance**, car:

- je connais et j'utilise des stratégies;
- je demande de l'aide, au besoin;
- j'écoute de mon mieux en classe;
- je pose des questions pour mieux comprendre;
- j'accepte de faire des erreurs;
- je peux « respirer avec mon ventre ».

Pour bien me préparer à la maison, je peux:

- utiliser une méthode de travail gagnante pour moi;
- planifier des temps d'étude pas trop longs en me permettant des moments de détente pour diminuer mon stress;
- avoir une bonne hygiène de vie: bouger, bien manger et bien dormir;
- ne pas attendre à la dernière minute.

Si je ne connais pas une réponse, je peux:

- poser des questions;
- essayer encore;
- passer par-dessus et y revenir plus tard;
- tolérer que je ne puisse pas tout connaître!

Si je fais des erreurs:

- ce n'est pas la fin du monde;
- ça me permettra de me corriger pour ne pas refaire la même erreur;
- je ne dois pas m'en vouloir;
- je reste une personne importante.

Pourquoi un crayon à mine a-t-il une gomme à effacer à un bout? Parce que faire des erreurs est normal; ça fait partie de la vie! (inspiré de GARBER, GARBER et SPIZMAN, 2006, p. 253.)

