**Apprendre à positiver**

Nos pensées ont un énorme impact sur notre réalité intérieure autant qu’extérieure. Nous créons notre réalité par la manière dont nous pensons. Bien entendu, il ne suffit pas de le savoir intellectuellement. Encore faut-il pouvoir *gérer* nos modes de pensée et choisir des *schémas de pensée* qui soutiennent notre existence plutôt que d’être sous l’emprise de ceux qui la limitent ou la sabotent.

Dans ce thème, on veillera à cultiver une approche positive de la vie. On invitera très tôt à neutraliser les pensées indésirables en portant notre attention vers des pensées positives, des schémas préférables, et en utilisant des affirmations positives.

Attention, ne confondez pas ceci avec ce qu’on appelle dédaigneusement la « méthode Coué », qui – mal comprise – serait une manière d’ignorer des difficultés en prétendant que le problème n’existe pas. Sans lucidité ni réelle intention, une perspective constructive efficace ne peut se mettre en place. Il ne s’agit pas d’ignorer les difficultés, il s’agit d’apprendre à systématiquement focaliser son attention (et intention) sur les solutions, sur les apprentissages utiles et nécessaires.

Dans cet apprentissage, une fois de plus, il s’agira de proposer de l’expérience bien plus qu’un débat d’idées. Comment *apprendre* à identifier les schémas positifs ? Comment *apprendre* à focaliser l’attention sur nos pensées positives. Comment s’installer réellement dans un regard et une intention positive ?

Parmi les outils les plus utiles pour permettent aux enfants dès le plus jeune âge de se familiariser avec ces compétences : *À cause de… Grâce à… ; Activités pour favoriser le développement d’un schéma mental positif ; Affirmations positives ; “Au lieu de dire… je peux dire…” ; Le Cercle des bonnes nouvelles ; Cercle d’appréciation ; (Mon) Contrat de résolution positive ; J’ai échoué ; Mes affirmations positives ; Recadrer les croyances négatives…*

**Quelques stratégies pédagogiques utiles pour développer un schéma mental positif**

1. **Recadrer** systématiquement les difficultés ou échecs sur le processus d’apprentissage. Acceptez et célébrez l’erreur comme une opportunité, une invitation à progresser. Lorsqu’un élève dit quelque chose de négatif, par exemple *« je n’y arriverai jamais… »* encouragez-le à **recadrer** sa perspective, par exemple: *« Tu penses que tu n’es pas capable de le faire ? Ou tu penses que tu n’es PAS ENCORE capable de le faire, mais que tu peux apprendre, et lorsque tu auras appris tu trouveras que c’est facile. Qu’est-ce qui est le plus intéressant ? Qu’est-ce que tu choisis ?... »*

2. Demandez systématiquement aux élèves de **rechercher par eux-mêmes** **des solutions** aux difficultés qu’ils rencontrent. En individuel ou en collectif, demandez-leur ce qu’ils pensent pouvoir faire pour améliorer une situation qui pose problème.

3. **Appréciez** la manière dont l’élève choisit de progresser, de trouver des solutions, de persévérer. Ne vous focalisez pas trop sur un résultat, davantage sur le processus d’apprentissage, les compétences à progresser.

4. Favorisez la motivation et les intelligences multiples par une **diversification** des approches pédagogiques : le visuel, l’auditif, le mouvement, le ludique, la recherche active et aussi le travail en équipe qui favorise le relationnel…

5. Expliquez clairement comment la manière dont on apprend à **relever les défis** développe le cerveau et l’intelligence. Rien n’est inné. Le cerveau est comme un muscle qu’il faut exercer.

6. Utilisez autant que possible une **approche pédagogique « active »**, favorisant la recherche, la résolution de problèmes, l’obligation de choisir, de se positionner. Posez des questions, invitez à approfondir les réponses.

7. Offrez des espaces d’**intégration individuelle**, de réflexion, de clarification des intentions et **objectifs** personnels. Coachez, discutez la progression dans la réalisation de ces objectifs. Veillez à ce que ce soient des objectifs précis, vérifiables, réalistes, accessibles, étalés dans le temps.

8. Aidez les élèves à utiliser un **langage positif**. Mettez en évidence que le langage, les affirmations qu’on utilise, sont des outils puissants pour créer la réalité que nous voulons dans notre vie. Faites abondamment utilisation des outils proposés (affirmations, planches, posters, échelle de 0 à 10…)

9. Faites usage de **classeurs individuels de progression**. Personnalisez-les en y incluant les objectifs personnels, les défis relevés, les réussites (aussi minimes soient-elles).

10. Soyez surtout un bon **modèle** : pratiquez ce que vous enseignez. Démontrez vous-même abondamment l’approche positive.

**Exemples d’activités utiles :**

«À cause de…», «Grâce à…» (9 ans)

Affirmations positives (10 ans)

Appréciations en miroir (12 ans)

“Au lieu de dire… je peux dire…” (8 ans)

Ce que j’aime en moi / j’admire chez les autres (7 ans)

(Le) Cercle des bonnes nouvelles (9 ans)

Cercle d’appréciation (7 ans)

(Le) Conte collectif ‘Pessimiste – Optimiste’(9 ans)

(Les) Gestes de bienveillance (5 ans)

Identifier les croyances négatives (12 ans)

(L’) Inventaire de mes forces et faiblesses(9 ans)

(Une) Journée parfaite(7 ans)

Mes affirmations positives (8 ans)

Pensée positive : comment muscler son cerveau (8 ans)

Qu’est-ce qu’une pensée négative/positive ? (9 ans)

Recadrer les croyances négatives (14 ans)

Savourer l’instant présent  (10 ans)

(Un) Sentiment de gratitude (9 ans)

Votre jour de triomphe (9 ans)

(Michel Claeys, extrait de « Enseignants PCS », livret 9, introduction)