



# Mentalité de croissance et soutien au développement des compétences socio-émotionnelles

## GRANDIR DE L'INTÉRIEUR : LE POUVOIR DES DÉFIS ET DES ÉMOTIONS



### Objectifs pédagogiques : .....

1. Comprendre ce qu'est une mentalité de croissance (*Growth Mindset*);
2. Initiation à l'identification, l'expression, la compréhension, la régulation et l'utilisation des émotions liées aux défis et aux erreurs;
3. Explorer des stratégies concrètes pour adopter une mentalité de croissance dans des situations difficiles.

### Plan de séance

#### 60 min QUESTION POUR INITIER LA RÉFLEXION ET LA SÉANCE : .....

Voyez-vous une différence entre quelqu'un qui, devant une difficulté, dit :

« **Je ne suis pas capable, je n'y arriverai jamais** »

et une autre personne qui dit :

« **Je n'y arrive pas encore, mais je peux essayer à nouveau ?** »

**Tour de parole pour une réflexion spontanée de la part des élèves qui manifestent leur réponse à relais en donnant une raison qui soutient leur opinion.** (Annotez avec des mots-clés au tableau pour broser un portrait sommaire de la réflexion collective à ce sujet pour y faire référence ultérieurement).

1. Introduction interactive et écoute d'une histoire
2. Prolongement de l'histoire : Salix, l'arbre qui voulait grandir – Nouveaux chapitres à résoudre par les élèves (p.2)

*Résolutions et messages clés en page 9*

# Mentalité de croissance et soutien au développement des compétences socio-émotionnelles

GRANDIR DE L'INTÉRIEUR : LE POUVOIR DES DÉFIS ET DES ÉMOTIONS



Introduction interactive par la lecture (3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> année) ou écoute de l'histoire  
Option audio disponible (1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> année)

Pour la lecture, demandez à quatre élèves volontaires de s'impliquer pour faire une lecture théâtrale de l'histoire afin de les impliquer. Assignez à chaque élève un des personnages suivants :

**NARRATEUR·TRICE** | **SALIX** | **LA CHOUETTE** | **LE JEUNE ARBUSTE**

## Salix et l'arbre qui voulait grandir :

**NARRATEUR·TRICE** : Il était une fois, dans une belle forêt, un petit arbre nommé Salix. Il était entouré de grands arbres majestueux qui touchaient presque le ciel. Chaque jour, Salix regardait les autres arbres et se disait :

**SALIX** : Je ne serai jamais aussi grand qu'eux. Je suis trop petit et je ne sais même pas comment pousser.

**NARRATEUR·TRICE** : Mais un jour, une chouette sage s'approcha de lui.

**LA CHOUETTE** : Pourquoi es-tu si triste, Salix ?

**SALIX** : Je veux grandir, mais chaque fois que j'essaie, quelque chose m'arrête. Le vent me fait plier, la pluie me fait peur et mes racines semblent si petites.

**NARRATEUR·TRICE** : La chouette réfléchit un instant et dit :

**LA CHOUETTE** : Sais-tu que même les plus grands arbres de cette forêt ont commencé comme toi ? Ils ont appris à pousser petit à petit, en surmontant chaque défi. Chaque goutte de pluie, chaque souffle de vent les a rendus plus forts.

**SALIX** : Mais comment ont-ils fait ?

# Mentalité de croissance et soutien au développement des compétences socio-émotionnelles

GRANDIR DE L'INTÉRIEUR : LE POUVOIR DES DÉFIS ET DES ÉMOTIONS



**LA CHOUETTE:** Ils ont appris trois choses importantes. Écoute bien, petit arbre. « Je ne peux pas encore »: Si tu dis « je ne peux pas », ton esprit se ferme. Dis plutôt « je ne peux pas encore », et tu verras qu'avec le temps, tu apprendras. Les erreurs aident à grandir: Si tes branches se cassent ou si le vent te plie, ce n'est pas un échec. C'est une chance de devenir plus fort. Chaque défi est une aventure: Pense aux obstacles comme des opportunités. Plus le vent souffle, plus tes racines deviennent solides.

**NARRATEUR·TRICE:** Salix sentit une petite étincelle d'espoir en lui. Il décida d'essayer. Lorsqu'un grand vent souffla le lendemain, il pensa:

**SALIX:** Mes racines vont devenir plus fortes. Ce n'est pas facile, mais je peux apprendre.

**NARRATEUR·TRICE:** Quand la pluie tomba, il se rappela:

**SALIX:** Ces gouttes vont m'aider à grandir. Ce n'est pas tout le temps agréable, mais c'est une occasion de grandir de l'intérieur.

**NARRATEUR·TRICE:** Jour après jour, Salix se répéta ces pensées. Parfois, il se sentait découragé, mais il se souvenait des paroles de la chouette. Petit à petit, ses racines s'enfoncèrent plus profondément, ses branches s'étirèrent vers le ciel et il devint un arbre robuste, fier et grand. Un jour, un jeune arbuste lui demanda:

**LE JEUNE ARBUSTE:** Comment as-tu fait pour devenir si fort et si grand?

**SALIX:** J'ai appris que chaque défi est une chance de grandir. Il suffit de dire: « Je ne peux pas pour l'instant, mais je continue d'essayer autrement. »

**NARRATEUR·TRICE:** Et c'est ainsi que Salix devint un exemple pour tous les arbres de la forêt. Sa force et sa résilience inspirèrent les plus jeunes à croire en leur potentiel.

# Mentalité de croissance et soutien au développement des compétences socio-émotionnelles

GRANDIR DE L'INTÉRIEUR : LE POUVOIR DES DÉFIS ET DES ÉMOTIONS



## Prolongement de l'histoire : Salix, l'arbre qui voulait grandir À vous de créer la suite !

Vous avez déjà découvert le début de l'histoire de Salix et aidé à résoudre ses trois premiers défis : le vent violent, la sécheresse et la tempête de pluie. Maintenant, c'est à vous de continuer l'aventure !

En équipes, vous pourrez explorer toutes les nouvelles situations proposées. Ensemble, réfléchissez à ce que Salix pourrait faire pour relever ces défis et imaginez comment il pourrait en sortir grandi. Une fois votre première situation résolue, passez à une autre et continuez à aider Salix à devenir un arbre qui grandi en ayant confiance en ses moyens. C'est une belle occasion de travailler en équipe, de partager vos idées et d'en apprendre davantage sur la résilience, la mentalité de croissance et la gestion des émotions. À vous de jouer !

### Note à l'intention du personnel éducatif :

Cette section vise à soutenir le personnel engagé dans la démarche en fournissant des pistes de discussion et des messages clés à transmettre aux élèves. Elle permet d'ancrer les apprentissages en mettant en lumière les impacts des choix et en renforçant la mentalité de croissance.









# Mentalité de croissance et soutien au développement des compétences socio-émotionnelles

GRANDIR DE L'INTÉRIEUR : LE POUVOIR DES DÉFIS ET DES ÉMOTIONS



## Résolutions et messages clés

Ces réponses peuvent vous aider à discuter avec vos élèves des choix possibles pour adopter une mentalité de croissance.

### L'INCENDIE DE LA FORÊT

- **Rester calme :**  
Salix découvre que rester concentré sur ses forces (ses racines) lui permet de résister aux conditions difficiles.  
**Message :**  
« Face à la peur, se concentrer sur ses atouts est une stratégie gagnante. »
- **Demander des conseils :**  
Cléo suggère à Salix de relâcher quelques feuilles pour économiser son énergie.  
**Message :**  
« Parfois, il faut lâcher prise pour se préserver. »
- **Se décourager :**  
Salix perd sa motivation, mais Cléo revient pour lui rappeler qu'il peut choisir de se reconstruire.  
**Message :**  
« Même après des moments difficiles, il est possible de repartir. »

### L'OMBRE D'UN GRAND ARBRE

- **Plonger ses racines :**  
En cherchant ailleurs, Salix trouve une source d'eau et découvre qu'il peut grandir même à l'ombre.  
**Message :**  
« Chercher d'autres solutions peut mener à de nouvelles opportunités. »
- **Observer le chêne :**  
Salix découvre que le chêne a lui aussi surmonté des défis pour devenir grand.  
**Message :**  
« Observer et apprendre des autres nous aide à progresser. »
- **Se plaindre :**  
Salix reste petit, mais Cléo l'encourage à essayer une autre stratégie.  
**Message :**  
« La résignation ne mène nulle part, mais il est toujours possible d'essayer à nouveau. »

# Mentalité de croissance et soutien au développement des compétences socio-émotionnelles

GRANDIR DE L'INTÉRIEUR : LE POUVOIR DES DÉFIS ET DES ÉMOTIONS



## LES MOQUERIES DES BUISSONS

- **Ignorer les buissons :**

Salix se concentre sur ses efforts et finit par les dépasser en taille.

**Message :**

« Ne laissez pas les opinions des autres freiner votre progression. »

- **Trouver du soutien :**

En parlant à un autre arbre, Salix comprend qu'il n'est pas seul et qu'il progresse à son propre rythme.

**Message :**

« Chercher du soutien est une force, pas une faiblesse. »

- **Croire les buissons :**

Salix stagne, mais Cléo revient pour lui rappeler qu'il a le potentiel de grandir.

**Message :**

« Nos croyances influencent notre progression, mais il est toujours possible de changer d'avis. »

## LA TEMPÊTE DE NEIGE

- **Secouer doucement ses branches :**

Salix découvre que des actions simples peuvent alléger le poids des défis.

**Message :**

« Faire de petits gestes peut avoir un grand impact. »

- **Se concentrer sur ses racines :**

En s'appuyant sur ses forces, Salix traverse l'hiver sans trop de dommages.

**Message :**

« La stabilité intérieure nous aide à surmonter les tempêtes extérieures. »

- **Se laisser submerger :**

Salix perd quelques branches, mais le printemps lui offre une nouvelle chance.

**Message :**

« Même après un moment difficile, on peut se reconstruire. »