

LA COCOTTE DE L'ÉTAT D'ESPRIT

Un outil pour cultiver un état d'esprit de développement

Version élémentaire

	1	2	
	Une erreur qui m'a aidé à progresser	Une réussite qui fait ma fierté	
8	Un mot d'encouragement pour un ami	Une matière où je souhaite progresser	3
	Qu'est-ce que je sais faire maintenant ?	Une parole qui m'encourage	
	7	Une matière où j'ai progressé	4
	Qu'est-ce qui m'a aidé à réussir ou à progresser ?		
	9	5	

LA COCOTTE DE L'ÉTAT D'ESPRIT

GUIDE D'UTILISATION



CPS TRAVAILLÉES | Renforcer sa conscience de soi et sa maîtrise de soi



PUBLIC | Maternelle - Élémentaire - Secondaire - Adultes



DURÉE | Variable



OBJECTIFS

- Développer un **état d'esprit de développement**
- Renforcer la **confiance en soi, la persévérance, l'optimisme,**
- Mettre en place une activité qui favorise les **émotions agréables**

Comment travailler les CPS avec les enfants via l'outil ?

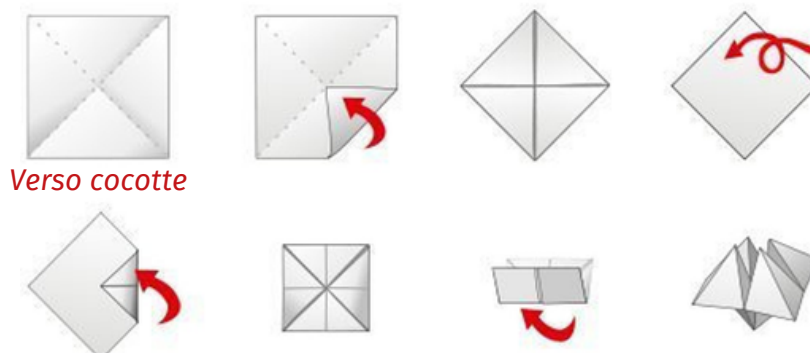
Cet outil permet de nourrir un état d'esprit de développement, cette croyance que les capacités se développent grâce à l'effort, la persévérance et les stratégies d'apprentissage, contrairement à l'état d'esprit fixe qui les considère comme innés et immuables.

Exemples : Qu'est-ce que cette erreur t'as apprise ? Qu'est-ce que tu vas essayer aujourd'hui ? Tu n'y arrives pas encore... bientôt !



PRÉPARATION

Imprimez un outil par enfant/groupe/classe ou projetez l'outil au tableau.



Source : apprendre-reviser-memoriser.fr

LA COCOTTE DE L'ÉTAT D'ESPRIT

GUIDE D'UTILISATION



ANIMATION

1 DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

Jouer seul ou à plusieurs

L'un des joueurs tient la cocotte dans les mains et demande à un autre de citer un nombre entre 1 et 10. Il ouvre et ferme la cocotte autant de fois que nécessaire et s'arrête au nombre indiqué. Ensuite, il demande à l'autre joueur de choisir l'une des 4 faces qui s'offrent à lui et de répondre à la question.

Jouer en classe entière

Chaque jour ou régulièrement, en fin de journée ou de cours, la cocotte est utilisée et les volontaires répondent à l'item choisi.

→ Selon les publics, accepter les réponses par gestes, mots, dessins et reformuler avec des mots simples.

Dans tous les cas, valoriser le chemin, pas seulement le résultat.

2 RETOUR RÉFLEXIF

→ Voir visuel ScholaVie [Animer un retour réflexif](#).

À la fin de l'activité, prenez un moment avec les jeunes pour conscientiser la CPS principale mobilisée dans l'activité afin de favoriser son développement dans d'autres contextes.

Le retour réflexif peut s'organiser en 3 temps :

- **Observer** ce qui s'est passé (chez soi, l'autre, le groupe) : *Comment avez-vous vécu l'activité ? Quels sont vos ressentis et pensées ?*
- **Expliciter/Analyser** les compétences développées : *Qu'avez-vous réussi à faire ? Quelles qualités ou capacités avez-vous utilisées ? Comment vous y êtes-vous pris pour y arriver ?*
- **Projeter/Transférer** dans un futur proche les apports de cette activité : *En quoi cette activité peut-elle vous être utile pour la suite ? Où pourriez-vous réutiliser cette compétence ? Quelle différence fera-t-elle, pour vous, pour les autres ? Comment le remarquerez-vous ?*

Pour favoriser la **liberté pédagogique**, cet outil, comme tous les autres proposés par ScholaVie, peut-être **adapté selon les besoins et/ou co-construit avec les élèves** afin de les associer le plus possible et d'augmenter leur niveau d'engagement.

LA COCOTTE DE L'ÉTAT D'ESPRIT

GUIDE D'UTILISATION

Éclairage théorique

La psychologue américaine, Carole Dweck (2006) soutient que le succès s'explique surtout par le **type de croyance** que nous avons. Certains d'entre nous sommes persuadés que nos facultés sont déterminées une fois pour toute, alors que d'autres pensent que les facultés peuvent être **cultivées et croître**. Dans le premier cas, on parle d'un **état d'esprit fixe (fixed mindset)**, dans le second, d'un **état d'esprit de développement (growth mindset)**.

Dans une conférence TED très connue (The power of Yet), elle partage combien il est important de nourrir cet état d'esprit de développement dès le plus jeune âge, car cela a de nombreux impacts sur la perception de l'intelligence, la notion d'effort, de progrès, d'échec, etc. Dans l'état d'esprit de développement, **l'échec peut être une expérience douloureuse mais il ne dit pas qui on est ni ce qu'on va devenir**. C'est une face à laquelle on est et qui nous permet d'apprendre. Dans l'état d'esprit fixe, l'échec se transforme d'une action (j'ai échoué) à une identité (je suis mauvais).



RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Dweck, C. « The power of believing that you can improve » (TED Talk, décembre 2014). <https://www.youtube.com/watch?v=J-swZaKN2Ic>

Dweck, C. (2019). Osez réussir ! Changer d'état d'esprit pour réaliser son potentiel (Éditions Michel Lafon). Livre pratique avec exemples concrets pour la classe.