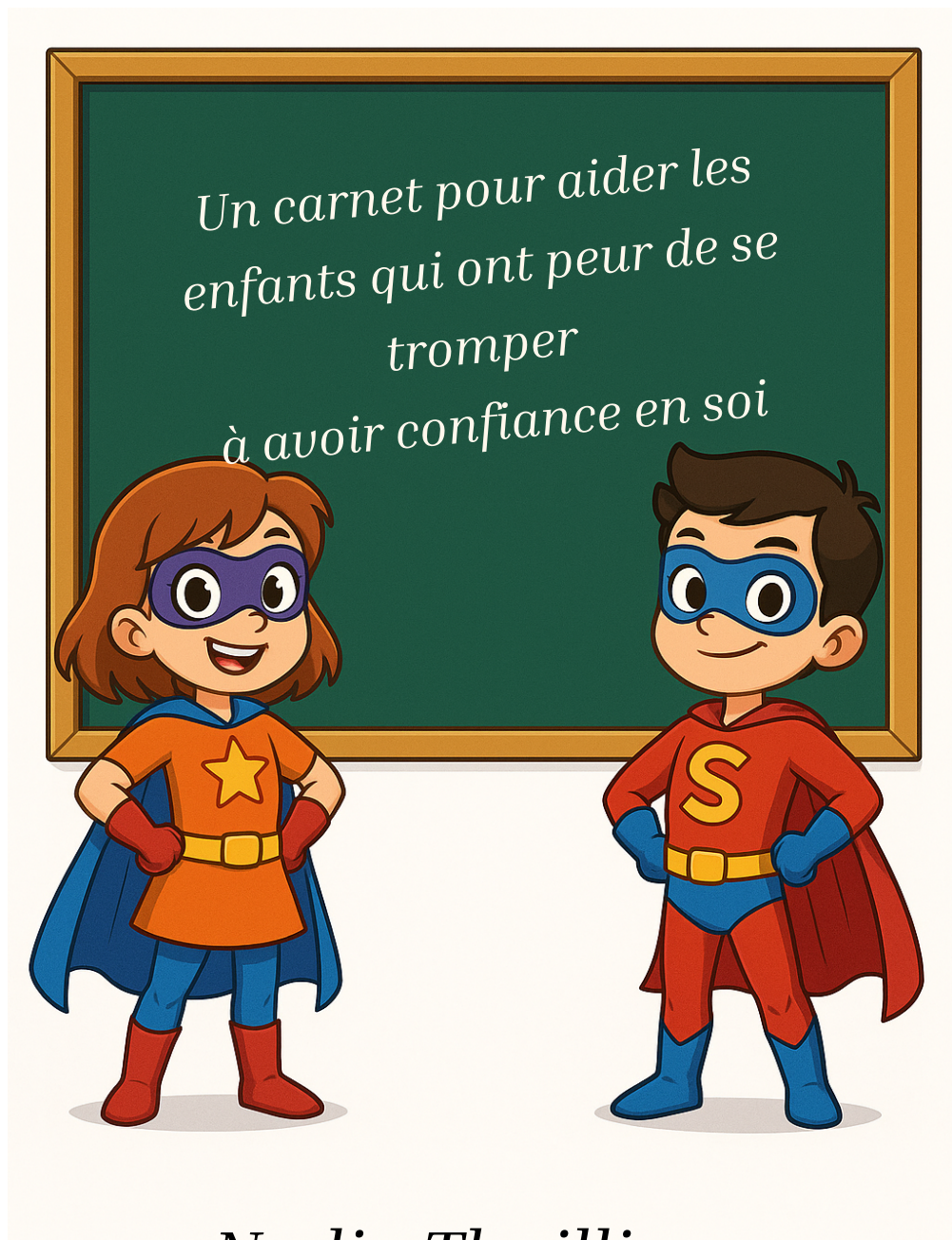


FAIRE DES ERREURS ? MÊME PAS PEUR !



Nadia Thuilliers

Table des matières

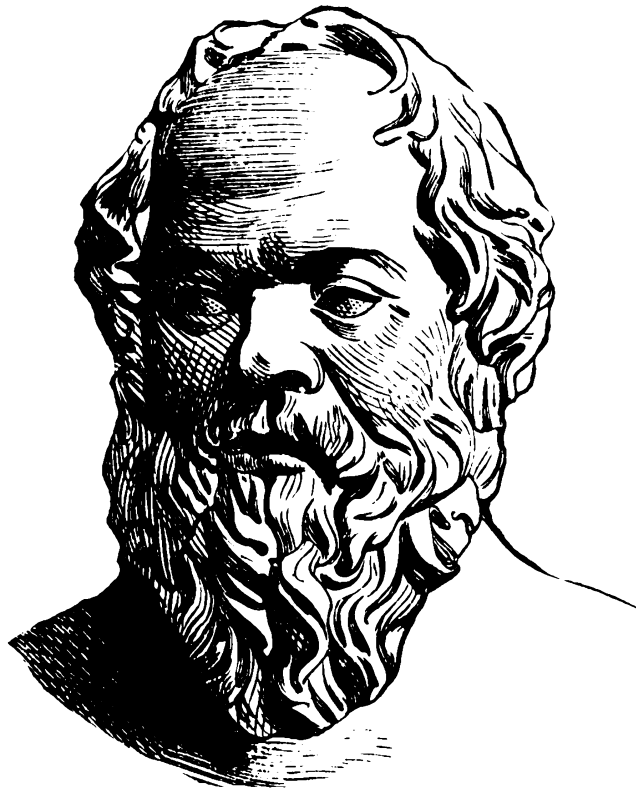
Préambule	6
Pourquoi ce cahier ?	7
• Si vous êtes parent	8
• Si vous êtes enseignant ou animateur.ice philo	9
Guide du bon utilisateur	10
Pour vous, les enfants	13
Il était une fois Socrate	14
• Récit et premières réflexions	15
• Questions sur le récit	19
• Activité au choix : que t'a appris ta dernière erreur ?	20
• Je me questionne	22
J'identifie mes émotions face à mes erreurs	23
C'est quoi réussir pour moi ?	27
J'apprends de mes erreurs	32
Je transforme mes erreurs en créativité	36
Faire de ma petite voix intérieure ma meilleur alliée	44
• Je réfléchis sur ma petite voix intérieure	45
• Et si je reprogrammais mon cerveau ?	46
• Activité : à la rescousse !	47
• 3 phrases pour reprogrammer son cerveau	49
Mon cerveau est en construction	59
• Le cerveau est plastique	60
• Comment fait-on pour créer de nouveaux chemins dans le cerveau ?	62

• Activité : je crée de nouveaux chemins	63
Quand les autres se trompent, je fais quoi ?	64
L'échec, c'est quoi ?	70
• Citation et réflexion	71
• L'exemple de Thomas Edison	72
• L'exemple de Eden, 10 ans	75
• J'écris et j'apprends de mes erreurs	76
Mes erreurs passées sont les réussites de mon avenir	77
J'apprends de mes erreurs jour après jour	79
La machine à voyager dans le temps	80
La réussite est un labyrinthe	81
Le jeu du sans faute !	86
• Le mot à épeler	88
• La mémoire en chaîne	89
• Le mot à l'envers	90
• Le ni oui ni non	91
• Débat	92
La compétition : faut-il se comparer aux autres ?	95
Recette pour progresser	99
• Mise en situation	100
• Recette à créer	108
• Tu en penses quoi ?	110
• Et toi, si tu étais cet enfant ?	111
Donner du sens à mes erreurs et en faire une fierté	114
Je prends conscience de mes forces	116

J'apprends à distinguer l'erreur, la bêtise, l'accident et la faute ...	118
• Définition	119
• Distinction	125
Je répare ou je corrige mes erreurs	126
• Mise en situation	127
• Qu'en penses-tu ?	131
• Je répare mes erreurs	132
Je mène l'enquête : est-on coupable de faire des erreurs ?	133
Cherche et trouve les problèmes	138
Je me lance un défi atteignable : fournir l'effort juste	144
Je m'inspire des autres	146
• Citations	147
• Réflexion	148
• Présentation de Marva Collins : décevoir les autres	149
• J'écris une lettre	150
J'apprends à me protéger	151
Se planter pour mieux pousser	152
• Se planter pour mieux pousser: ça veut dire quoi ?.....	153
• Activités manuelles	154
Je fais rayonner mon potentiel : mes activités bien-être	157
• Aujourd'hui, j'ai ressenti	158
• Cette semaine, je suis fier de	159
• J'apprends à accepter mes erreurs, la fiche mensuelle	160
• La fiche quotidienne : le journal des fiertés	162
Quand j'avance, à quoi je pense ?	163
Le mot de la fin	165



Il était une fois, un
philosophe nommé
Socrate ...



Il était une fois, un philosophe nommé Socrate ...

Dans un jardin baigné de soleil, des enfants sont assis en cercle sur l'herbe. Ils attendent leur vieil ami Socrate, celui qui aime poser des questions étranges et les faire réfléchir. Avec lui, ils apprennent à penser autrement, en parlant ensemble.

Mais ce matin, Socrate n'est pas là. Les minutes passent, et les enfants commencent à s'agiter. Certains regardent autour d'eux, d'autres soupirent, et deux ou trois se chamaillent un peu.

“Il est en retard, dit une petite fille.

— Peut-être qu'il a oublié notre rendez-vous !” grogne un garçon.

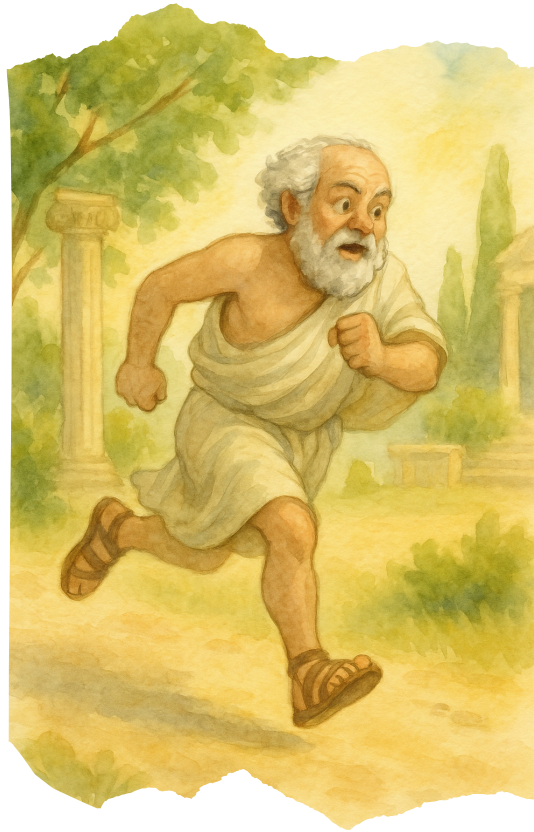


Tout à coup, Socrate arrive en courant, essoufflé, ses sandales un peu de travers.

“ Bonjour les amis !”

Les enfants répondent en chœur, à moitié surpris, à moitié soulagés :

“Bonjour Socrate !”



- Quelle matinée ! Excusez mon retard. Mon chat m’a coupé la route pendant que je me levais. J’ai trébuché, j’ai voulu me rattraper, mais j’ai heurté mon vase qui s’est écrasé par terre. Le pauvre chat s’est blessé en fuyant, alors j’ai dû l’emmener chez le vétérinaire. Voilà pourquoi je suis en retard.”

- Oh non ! Ton chat va bien ?

- Il ira mieux. Il boitera encore un peu, mais j’espère qu’il a compris son erreur : ne plus tourner sous mes pieds au réveil !”

À ce moment, un petit garçon aux yeux vifs se lève et dit d’un ton fier :

“ Hier, ma cousine a fait une erreur en préparant le goûter. Elle a mis du sel à la place du sucre dans le gâteau ! Tout le monde a fait une drôle de tête. Moi, je ne me trompe jamais comme ça, je lis toujours bien les recettes.”

Socrate regarde le garçon avec un doux sourire.

“ Tu crois que ne jamais se tromper, c’est une force ? ”

Le petit garçon reste silencieux. Il sait qu’avant de répondre à Socrate, il faut prendre le temps de réfléchir. *Prends le temps de réfléchir avec lui.*

Penses-tu que ne pas se tromper est une force ?



Après réflexion, le jeune garçon se lance.

“Et bien, peut-être que ne pas se tromper est une force ! En tout cas personne n’aime faire des erreurs.

- Mais tout le monde fait des erreurs, répond une de ses amies. Alors si faire une erreur c’est être nul ou faible, nous sommes tous nuls et faibles ! Et ça c’est faux, on n’est pas tous nuls.

- On fait tous des erreurs, reformule Socrate, mais on n’est pas tous nuls. Alors à quoi servent les erreurs ?

Les enfants froncent les sourcils.

Une fille demande : “Mais... comment une erreur peut-elle être utile ?”

- Bonne question ! dit Socrate. Quand cette cousine s’est trompée dans sa recette, a-t-elle appris quelque chose ?

- Que c’est une mauvaise cuisinière ?

- Avec cette façon de penser, elle ne cuisinera plus jamais, dit une jeune fille. C’est dommage, j’aimais bien son clafoutis.

Les enfants rient.

- Peut-être qu’elle a appris que le sel dans un gâteau c’est moins bon que le sucre !

- Ou alors qu’elle doit mettre des étiquettes sur les pots pour ne pas les confondre.

- En attendant, son gâteau c’était un échec total.

Socrate continue : “une erreur, est-ce un échec ?

Pose toi la question cher lecteur:

Penses-tu qu’une erreur et un échec c’est la même chose ?

Un des enfants répond : “Je ne sais pas. Mais peut-être que nous confondons les deux mots. Faire des erreurs semble désagréable pour certains. C'est un chemin qui ne mène pas où on voulait... mais il nous apprend quelque chose quand même. Alors on ne peut pas vraiment dire qu'on a échoué.”

Un garçon aux boucles blondes demande : “Mais si on se trompe tout le temps, on apprend encore plus ?

- Je ne sais pas, dis Socrate, qu'en penses-tu, toi ?

- Je n'ai pas envie de me tromper en faisant exprès ! Mais si j'accepte mes erreurs au lieu d'en avoir honte, alors peut-être que j'apprendrais différemment.

- Donc se tromper permet d'apprendre, dit Socrate.

- Mais, pour toi Socrate, c'est facile de nous dire que se tromper c'est utile, tu ne te trompes jamais et tu sais tout ... “, lui répond une fille, déçue de la leçon de morale que semble faire Socrate.

Il se penche un peu vers eux, comme pour leur confier un secret :

“ Vous savez ce que j'ai découvert un jour, après des années à poser des questions à tout le monde ? Que je ne savais presque rien. Et devinez quoi ? Ça m'a rendu heureux !”

Les enfants écarquillent les yeux.



“ Heureux de ne rien savoir ? C’est bizarre, ça ! lui répond une jeune fille.

- Pas si bizarre, répond Socrate. Parce que quand on croit tout savoir, on ne cherche plus. Mais quand on accepte de ne pas savoir, alors on est libre de poser plein de questions, de découvrir, de grandir. Et surtout, on n’a plus peur de se tromper.”

Il s’assoit parmi eux.

- Alors, dites-moi... Quelle est la dernière erreur que vous avez faite, et qu’est-ce qu’elle vous a appris ? »



Que penses-tu de cette histoire ?

Y a t-il des idées avec lesquelles tu n’es pas d’accord ? N’hésite pas à dire ce que tu penses, toi. Les histoires n’ont pas toujours raison.



Je transforme mes
erreurs en créativité

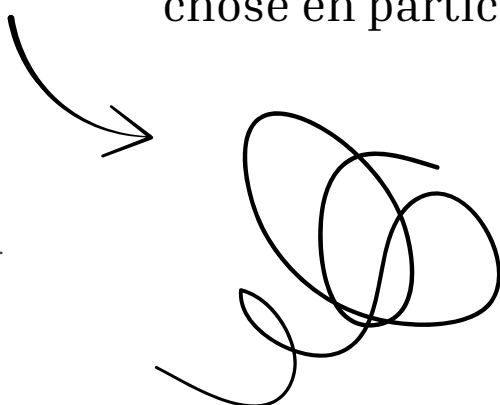


Consigne 1

Prends un stylo et une feuille (page blanche juste après). Ferme les yeux et fais un gribouillis, mais attention. Ne fais pas un gribouillis comme ça :



Fais un gribouillis comme ça, comme si tu faisais des formes, mais n'essaye pas de dessiner quelque chose en particulier.

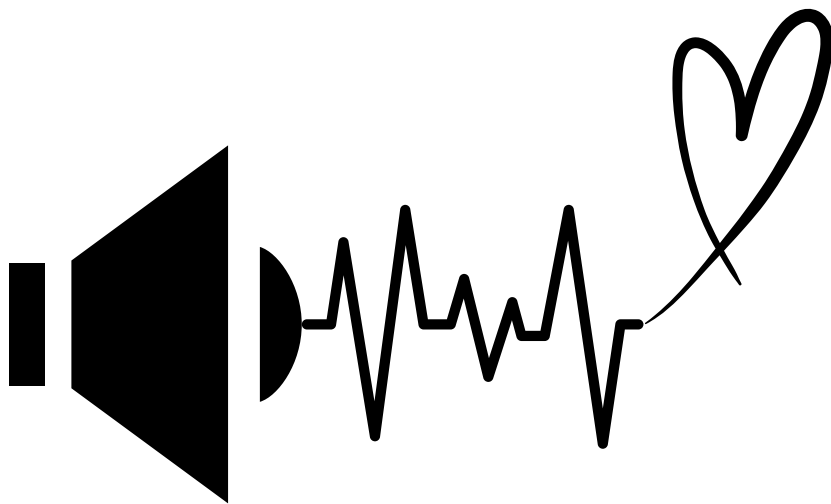


Consigne 2

Pour l'adulte : Faites vous-même un gribouillis que vous proposez aux enfants en suivant la consigne 1.

Pour les enfants : Maintenant, regarde le gribouillis qu'a fait l'adulte, et transforme-le en quelque chose.

Faire de ma petite
voix intérieure ma
meilleur alliée





Je réfléchis sur ma petite voix intérieure

Commence par réfléchir à la question suivante avant de lire la suite :

Quand tu te trompes, que te dis-tu dans ta tête ?

Parfois, nous avons une petite voix qui nous critique dans notre tête. Ça peut venir de plusieurs choses.

On manque de confiance en soi, on se croit nul, ou autre.

Parfois, on a entendu des gens nous le dire et maintenant on y croit. Mais qui te dit que ces personnes ont raison ? Peut-être que c'est elles qui se trompent !

Si tu as cette petite voix critique, c'est normal, ça arrive à tout le monde.

Mais on peut apprendre à se parler autrement pour se faire du bien!

💡 Exemples :



• « Je suis nul(le) »

→ « J'apprends et je progresse »



• « Je n'y arriverai jamais » → « Je n'y arrive pas ENCORE »



Et si je reprogrammrais mon cerveau ?



Ce que je te dis a été étudié en psychologie. La psychologie, c'est la matière qui apprend à prendre soin de soi, de ses émotions. Des personnes ont essayé de comprendre pourquoi on se parle plus méchamment qu'à un ami.

Attends, je vais t'aider à mieux comprendre.

Par exemple : Un ami tombe en vélo parce qu'il est allé beaucoup trop vite, alors que ses parents lui disaient de ralentir. Il a fait une erreur, il a été imprudent.

Je peux lui dire



Je vais t'aider à te relever. Ce n'est pas grave tu sais, ça arrive à beaucoup de personnes de tomber ou d'aller trop vite. Tu devrais acheter un bon casque pour prendre moins de risque. Bon, on y retourne ?

Mais si je lui dis



Mais t'es vraiment nul ! Pourquoi t'écoutes rien quand on te dit quelque chose ? T'es bête ou quoi ?

- À ton avis, qu'est-ce qui va le plus l'aider ?
- Avec quelle phrase apprendra t-il le plus de ses erreurs ?

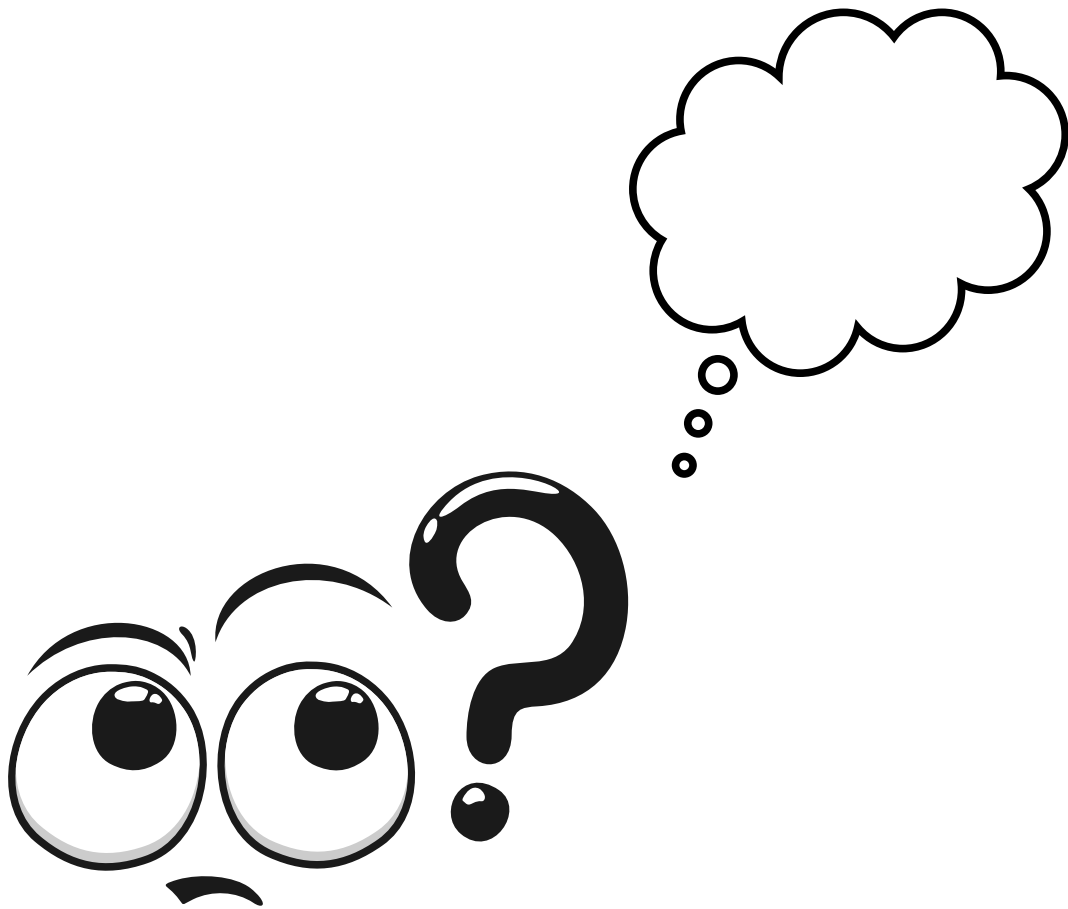
Et bien, en psychologie, on a trouvé que, souvent, au lieu de se parler gentiment, on se parle méchamment quand on fait des erreurs. On va penser "je suis nul en vélo, j'y arriverai jamais!", alors qu'on pourrait se dire "bon, je crois que j'ai fait une erreur, je vais aller mettre un casque et ralentir pour commencer. Quelqu'un a un conseil à me donner pour y arriver ?"

Quand tu n'arrives pas à faire quelque chose, tu n'y arrives pas **ENCORE** ! Tu apprends à le faire. (Retiens-bien ce mot, **ENCORE**, c'est un mot ami). Tu ne me crois pas ?

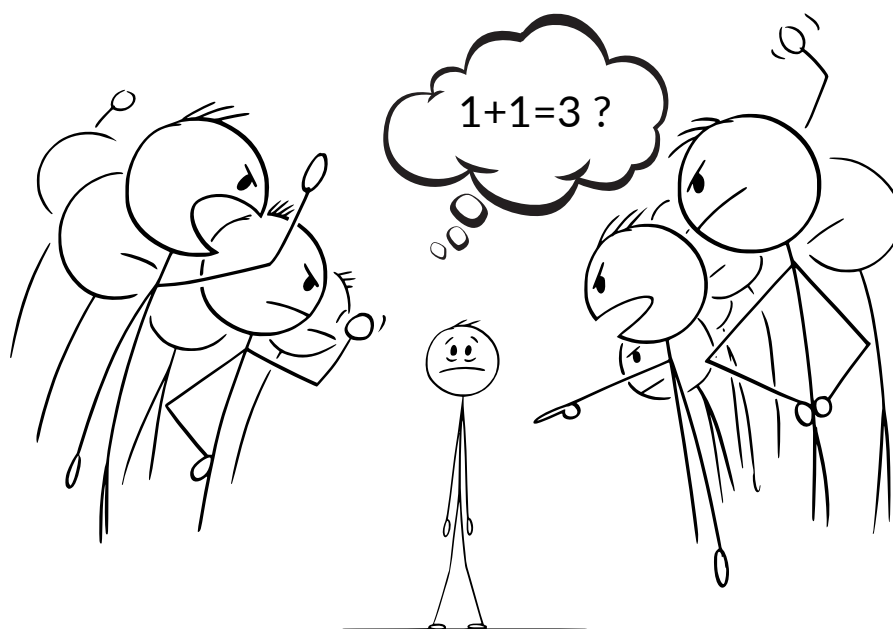
Quand tu étais bébé, est-ce que tu as réussi à marcher du 1er coup ? Non, tu ne savais pas **ENCORE** marché, tu es tombé 100 fois, et tu t'es relevé 101 fois. Et un jour, tu as pu rendre tes proches joyeux car tu pouvais explorer le monde d'un peu plus haut.



**Quand les autres se
trompent, je fais quoi ?**



Parmi ces illustrations, explique à chaque fois ce que la réaction des gens fait ressentir à l'autre.



1

2

Comment réagissent les personnages ici ?

Qu'est-ce que ça fait ressentir ?

Tu penses quoi de cette réaction ?

Quand une personne se trompe, est-ce qu'il faut l'accuser ? Pourquoi ?

Quand une personne se trompe, est-ce qu'il faut se moquer ? Pourquoi ?

Si on se moque d'une personne qui se trompe, qu'est-ce que ça fait ressentir ?

Que peut-on faire quand une personne se trompe ?
