

# Outils pour apprendre efficacement

## Psycho positive

Raconter la  
situation qui m'a  
fait le plus rire

Décrire le cadeau  
qui m'a fait le  
plus plaisir de  
toute ma vie

Citer une chose  
que les autres ne  
savent pas sur  
moi

Si je pouvais  
revivre un moment  
de ma vie, ce  
serait lequel ?

Dire la plus grande  
surprise que j'ai  
eue de toute ma  
vie

Raconter mon  
souhait le plus  
fou

Pratiquer la **psychologie positive** avec **les enfants** a des effets positifs sur :

- la réussite scolaire
- le niveau d'optimisme
- la santé
- la vie en société

La psychologie positive leur apprend également à reconnaître et à communiquer leurs ressentis émotionnels.

**Jeu de la communication émotionnelle**

# Outils pour apprendre efficacement

## Psycho positive

Raconter la  
situation qui m'a  
fait le plus rire

Décrire le cadeau  
qui m'a fait le  
plus plaisir de  
toute ma vie

Citer une chose  
que les autres ne  
savent pas sur  
moi

Si je pouvais  
revivre un moment  
de ma vie, ce  
serait lequel ?

Dire la plus grande  
surprise que j'ai  
eue de toute ma  
vie

Raconter mon  
souhait le plus  
fou

### Les bénéfices :

- **Parler des expériences positives**

Raconter ce qui nous a fait plaisir, ce qui nous a rendu heureux, permet d'ancrer l'expérience en soi qui devient une ressource pour la vie

- **Parler des expériences négatives**

Retenir ses émotions finit par nous faire souffrir et nous couper des autres. On ne se sent jamais vraiment compris ni accepté. On peut même en avoir honte ou se sentir coupable. Afin de minimiser les effets des émotions négatives que nous ressentons, il est préférable de les exprimer à l'oral ou à l'écrit plutôt que d'essayer de les oublier.

- **Se sentir relié à soi et aux autres**
- **Créer un profond sentiment d'appartenance et des liens authentiques**
- **Apprendre à ressentir et communiquer ses ressentis émotionnels**

# Outils pour apprendre efficacement

## Psycho positive

L'école enseigne beaucoup de choses aux enfants (lire, écrire, compter, résoudre des problèmes de maths...) mais n'apprend pas aux enfants :

- comment se préparer à l'incertitude,
- comment réagir aux événements tristes,
- comment gérer leurs émotions.

**Des effets positifs sur la réussite scolaire**

**Des effets positifs sur le niveau d'optimisme**

**Des effets positifs sur la santé**

**Des effets positifs sur la vie en société**