

TFO

ÉCHEC & MOI

**CÉLÉBRER LES ERREURS,
BRISER LES MYTHES!**

GUIDE PÉDAGOGIQUE



ÉCHEC & MOI

TABLE DES MATIÈRES

Objectifs du guide	3
Échec & moi : la série	4
L'insécurité linguistique	5
Le stress et l'anxiété	8
Le perfectionnisme	10
Rire de ses échecs	13
Annexe 1 - Top Chrono! Jeu de vocabulaire	15
Annexe 2 - Ma trousse d'astuces : surmonter le stress et l'anxiété	16
Annexe 3 - Jeu de scénarios	17

IDÉLLO TFO

Les
Rendez-
de la **vous**
Franco
phonie

OBJECTIFS DU GUIDE

Destiné au personnel enseignant du niveau secondaire, ce guide propose d'aborder des sujets cruciaux entourant la santé mentale, tels que l'insécurité linguistique, le stress et l'anxiété, le perfectionnisme et la tendance à ridiculiser les échecs.

CE GUIDE CONTIENT :

- des jeux et des activités qui stimulent la communication orale et non verbale;
- des discussions déclenchées par des questions de réflexion qui encouragent l'introspection avec légèreté et humour;
- des pistes pour outiller les élèves à bâtir leur sécurité linguistique et à surmonter des épreuves en santé mentale;
- une approche ludique pour activer l'engagement des élèves.

COMMENT UTILISER CE GUIDE?

Ce guide propose des jeux et des activités à exploiter dans leur ensemble, ou de manière individuelle, afin d'aborder des notions essentielles tout en s'adaptant aux besoins des élèves. En accompagnement, la série *Échec & moi* sert d'appui, au besoin, pour explorer des mises en situation réalistes et concrètes entourant la santé mentale.

RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE

Jeunesse,
l'écoute

Association
canadienne pour la
santé mentale

Espace
Mieux-être
Canada

9-8-8 Ligne
d'aide en cas de
crise de suicide

ÉCHEC & MOI

Pourquoi avons-nous si peur de l'échec? L'animateur Simon Cousineau parle à des ados, questionne Daniel Nadon, psychothérapeute, et entreprend des expériences sociologiques pour comprendre nos comportements face aux erreurs. En célébrant les erreurs et en brisant les mythes entourant la perfection, la série *Échec & moi* s'attaque à l'anxiété de performance ressentie par les jeunes aujourd'hui!



SIMON COUSINEAU, comédien

« Le français a beau être ma langue maternelle, j'ai grandi entouré par la langue anglaise. Vers 17 ou 18 ans, je parlais en français avec un accent anglais, pis en anglais avec un accent français.¹»



DANIEL NADON, psychothérapeute

« Par le passé, oui : je craignais qu'en utilisant des anglicismes, ça diminuerait la valeur de ce que j'avais à dire. (...) Ça aide quand les autres font un effort pour mieux comprendre le bilinguisme, aussi. Si on fait des erreurs, on peut toujours essayer d'en rire!²»

ÉPISODES DE LA SÉRIE

1. Pourquoi les échecs causent-ils de l'anxiété?
2. Pourquoi a-t-on de la difficulté à avouer nos erreurs?
3. Pourquoi pense-t-on que l'essai-erreur est une mauvaise chose?
4. Pourquoi a-t-on tendance à ridiculiser les échecs?
5. Comment la peur de l'échec nous amène à procrastiner?
6. Comment persévérer après l'échec?
7. Comment la recherche de la perfection peut-elle être une erreur?
8. Comment la peur de l'échec cause-t-elle le trac?
9. Pourquoi fait-on des erreurs d'inattention?
10. Pourquoi a-t-on de la difficulté à pardonner des erreurs?

Émission spéciale : Experts en erreurs! Une conférence de Simon Cousineau et Daniel Nadon, produite dans le cadre des Rendez-vous de la Francophonie 2024 et diffusée en exclusivité sur le site des RVF en mars 2024!

À découvrir sur [TFO.org](https://www.tfo.org) et [IDELLO.org](https://www.idello.org)!

¹Simon COUSINEAU, *Échec & moi : Experts en erreurs! Une conférence de Simon Cousineau et Daniel Nadon*, 2024.

²Daniel NADON, *Échec & moi : Experts en erreurs! Une conférence de Simon Cousineau et Daniel Nadon*, 2024.

L'INSÉCURITÉ LINGUISTIQUE

TOP CHRONO! JEU DE VOCABULAIRE

Qu'est-ce que l'INSÉCURITÉ LINGUISTIQUE?

L'insécurité linguistique se définit comme étant une perspective de soi-même lorsqu'on s'exprime dans une de nos langues. Cette perspective est souvent accompagnée d'un sentiment de ne pas être à la hauteur des attentes ou d'un manque de confiance lorsqu'on s'exprime. Une personne peut ressentir plusieurs émotions, comme la honte, la gêne, l'anxiété, la peur, etc³.

ÉTAPES DU JEU

1. Consulter l'Annexe 1 pour retrouver la carte à jouer imprimable. Il y a quatre parties à jouer.
2. Le groupe-classe est divisé en équipes et un générateur de lettre est employé pour choisir une lettre. À partir de la lettre générée, chaque équipe dispose de deux minutes pour trouver un mot en français qui commence par cette lettre afin de remplir les 10 thématiques de la carte à jouer.
3. Chaque équipe reçoit un point par mot écrit en français. Le pointage d'un mot s'élimine si plus d'une équipe a rédigé ce même mot.
4. Générer une nouvelle lettre pour la prochaine partie.

DISCUSSION À LA SUITE DU JEU

- Le jeu vous a-t-il semblé plutôt facile ou plutôt difficile? Pourquoi?
- Que veut dire « insécurité »?
- As-tu déjà vécu des moments ou des situations insécurisantes? Pourquoi était-ce insécurisant?
- As-tu déjà entendu le terme « insécurité linguistique »? Si oui, comment définirais-tu ce terme?

³Daniel NADON, *Échec & moi : Experts en erreurs! Une conférence de Simon Cousineau et Daniel Nadon, 2024.*

L'INSÉCURITÉ LINGUISTIQUE

GESTES ET MIMES



Qu'est-ce que l'INSÉCURITÉ LINGUISTIQUE?

L'insécurité linguistique se définit comme étant une perspective de soi-même lorsqu'on s'exprime dans une de nos langues. Cette perspective est souvent accompagnée d'un sentiment de ne pas être à la hauteur des attentes ou d'un manque de confiance lorsqu'on s'exprime. Une personne peut ressentir plusieurs émotions, comme la honte, la gêne, l'anxiété, la peur, etc⁴.

ÉTAPES DU JEU

1. Le jeu peut se réaliser en groupe-classe ou en équipes.
2. L'élève pige un sujet de la liste ci-dessous et doit utiliser des gestes pour mimer l'action.
3. L'intention pour le reste du groupe est d'employer des termes francophones précis pour deviner le sujet pigé.

Magasiner à l'épicerie.	Boire une tasse de café ou thé.
Laver une voiture.	Préparer un gâteau.
Faire de la peinture.	Faire de l'escalade.

DISCUSSION À LA SUITE DU JEU

- Le jeu vous a-t-il semblé plutôt facile ou plutôt difficile? Pourquoi?
- Que veut dire « insécurité »?
- As-tu déjà vécu des moments ou des situations insécurisantes? Pourquoi était-ce insécurisant?
- As-tu déjà entendu le terme « insécurité linguistique »? Si oui, comment définirais-tu ce terme?

⁴Idem.

COMMENT BÂTIR SA SÉCURITÉ LINGUISTIQUE?



DEMANDER L'AIDE DES ÉLÈVES POUR CONCEVOIR UNE LISTE D'ASTUCES
AFIN DE BÂTIR LEUR SÉCURITÉ LINGUISTIQUE.

Ne pas avoir peur de faire des erreurs en s'exprimant.	
	Parler en français au quotidien.
Obtenir de l'appui au besoin.	
	Mentionner son insécurité et l'assumer complètement.
Se faire confiance et être patiente ou patient.	
	Apprendre à rire de ses erreurs.

LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

Qu'est-ce que le STRESS?

Le stress est la réaction du corps à un danger, un choc physique ou un choc nerveux. Le stress peut se manifester par de la respiration rapide, la contraction des muscles, de la peur ou des battements de cœur élevés. Un niveau de « stress optimal » augmente la motivation et la performance.

Qu'est-ce que l'ANXIÉTÉ?

L'anxiété est une peur démesurée devant l'anticipation d'une situation ou d'un danger potentiel. Elle se manifeste par l'évitement et des inquiétudes pour des choses qui ne se sont pas produites et qui pourraient ne pas se produire⁵.

ÉTAPES DU JEU

1. En équipes, les élèves déterminent si les scénarios jumelés ci-dessous sont des exemples de sources de stress ou d'anxiété, selon leurs points de vue personnels.
2. Les élèves discutent de leurs préférences entre les scénarios opposés et déterminent si certains d'entre eux peuvent être des exemples de « stress optimal ».

PRÉFÈRES-TU CE SCÉNARIO...

Tu dois faire une dictée à l'aide d'une machine à écrire et réussir la dictée sans faire de fautes, en respectant une limite de temps. [E1]⁶

Durant un spectacle de talent, tu lances une blague déplaisante envers un autre élève. Le silence règne dans la pièce. Les gens te dévisagent. [E4]

Tu présentes ta candidature à la présidence de l'école. Durant un débat en personne, tu figes et tu n'arrives plus à trouver les mots pour défendre tes arguments. [E8]

Dix secondes avant la fin de ta joute de basket-ball, tu figes en t'apprêtant à marquer un panier. Tu décides de quitter l'équipe. [E1]

Debout sur l'estrade à la suite d'un spectacle de talent, tu fais une chute en t'enroulant le pied dans le fil du micro. Une vidéo de ta chute se retrouve sur les médias sociaux. [E4]

... OU CELUI-CI?

Une personne te voit verser, par erreur, du sel dans ton café. Par gêne, tu prétends aimer ton café ainsi. Tu crains ta prochaine visite au café du coin. [E2]

Tu tentes de filmer un tutoriel pour une recette de soufflé au chocolat pour ton cours de cuisine. Tu rates ton coup à dix reprises. Ton projet est à remettre le lendemain. [E3]

Tu tentes de te qualifier dans une course à obstacles. L'entraîneur fait des remarques négatives sur ta motivation à réussir. Tu décides d'abandonner avant le temps alloué. [E6]

Tu gères le comité du bal de fin d'année. Tout doit être bien organisé pour produire la photo « insta-parfaite ». Tu t'inquiètes que la salle ne soit pas prête pour accueillir les élèves. [E7]

Pendant un rendez-vous amoureux, les distractions dans le restaurant t'empêchent de te concentrer sur l'autre personne. Elle finit par partir, blessée par ton comportement. Tu angoisses. [E9]

⁵Daniel NADON, *Échec & moi : Pourquoi les échecs causent-ils de l'anxiété?*, 2023.

⁶Fait référence à la numérotation des épisodes de la série *Échec & moi*.

MA TROUSSE D'ASTUCES : SURMONTER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

Lorsque je ressens de l'anxiété, je peux :

Mes affirmations

Mes bonnes habitudes au quotidien

Lorsque je ressens du stress, je peux :

Mon cercle de soutien

⁷L'Annexe 2 fournit des pistes de réponses pour le personnel enseignant.

LE PERFECTIONNISME

DÉFINIR LA PERFECTION

Qu'est-ce que la PERFECTION?

La perfection se définit comme atteindre quelque chose, ou être et agir, de manière parfaite.

Qu'est-ce que le PERFECTIONNISME?

Le perfectionnisme est lorsqu'une personne essaie d'atteindre la perfection et attend l'excellence. Les personnes perfectionnistes ressentent une crainte malsaine de l'échec qui peut causer beaucoup d'anxiété⁸.

ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ

1. Grouper les élèves en équipes de quatre et distribuer une grande feuille de papier ou une grande feuille effaçable avec le mot « perfection » au milieu. Allouer le temps nécessaire pour que les élèves nomment des mots-clés reliés à la « perfection », chacun dans un coin de la feuille.
2. Les élèves discutent des mots-clés écrits et comment définir la perfection. Ensuite, les élèves sont invités à trouver une définition commune avec les idées de tous les membres de l'équipe. Pour terminer, les élèves font un partage des différentes définitions en groupe-classe et notent les idées au tableau.
3. Faire un remue-méninges de la définition du perfectionnisme en groupe-classe.
4. Inviter les élèves à retourner dans leur petite équipe et discuter de la question suivante : Quels facteurs peuvent influencer le perfectionnisme?
5. Faire un retour en groupe-classe sur les facteurs qui peuvent influencer le perfectionnisme.

MISE EN SITUATION

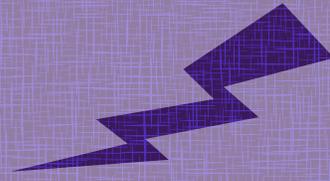
Donner une phrase à discuter à chaque équipe, puis faire un retour en groupe-classe :

- Comment je me sens par rapport à moi-même et à mes habiletés quand...
 - ... je parle à mes parents d'une évaluation que j'ai échouée ou moins bien réussie?
 - ... je regarde des vidéos ou photos d'influenceuses ou d'influenceurs sur les médias sociaux?
 - ... je regarde des vidéos ou photos de mes amies ou amis sur les médias sociaux?
 - ... je participe à une activité sportive ou artistique avec d'autres jeunes de mon âge?
- Comment peut-on gérer les facteurs extérieurs? Quelles stratégies peut-on utiliser pour éviter le stress et l'anxiété face au perfectionnisme?

⁸Daniel NADON, *Échec & moi : Comment la recherche de la perfection peut-elle être une erreur?*, 2023.

LE PERFECTIONNISME

JEU DE SCÉNARIOS



ÉTAPES DU JEU

1. En équipes, les élèves reçoivent une carte de scénario. (Voir Annexe 3.)
2. Les élèves lisent différents scénarios et déterminent ensemble si les scénarios représentent une situation de perfectionnisme ou non. Inviter les élèves à justifier leurs réponses.

Réponses de l'Annexe 3 : Scénario 1 : perfectionnisme (facteurs externes); Scénario 2 : perfectionnisme; Scénario 3 : travailler fort; Scénario 4 : perfectionnisme; Scénario 5 : bien se préparer

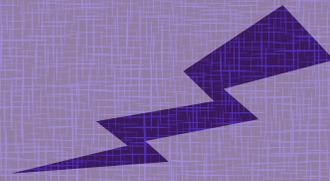
PISTES DE RÉFLEXION POUR L'ÉLÈVE À LA SUITE DU JEU :

Quels sont mes critères de réussite?

Quelles sont mes limites? Comment puis-je savoir et reconnaître que j'en ai fait assez?

Comment puis-je accepter mes erreurs?
Comment puis-je apprendre de mes erreurs?

Quels outils ai-je à ma disposition pour gérer des situations ou pressions extérieures de perfectionnisme?



OUTILS POUR ÉTABLIR DES LIMITES SAINES



- Établir des limites de temps pour des projets, la préparation d'une présentation orale, etc.



- Demander de l'aide ou des conseils au besoin.



- Déterminer ses propres critères de réussite.



- Planifier d'autres activités dans sa vie quotidienne pour éviter de négliger d'autres aspects importants dans la vie (relations sociales, activité physique, etc.).



- Accepter que la perfection n'existe pas, changer sa perspective.



- Limiter son temps sur les médias sociaux.

RIRE DE SES ÉCHECS

Pourquoi RIDICULISER les échecs?

Lorsqu'une personne est ridiculisée pour un échec, elle peut ressentir du rejet ou même un besoin de se défendre, car l'humain recherche constamment l'acceptation des autres. Au contraire, la personne qui vit un échec peut aussi tendre vers l'autodérision (rire de soi) pour reprendre le contrôle et dédramatiser une situation.

Daniel Nadon, psychothérapeute, recommande de ridiculiser les échecs à petite dose pour maintenir l'acceptation de soi et éviter de brimer l'estime de soi. L'autodérision ne doit pas être la seule solution pour persévérer et surmonter un échec⁹.

ACTIVITÉ

Le groupe-classe est divisé en équipes. Un seul défi est pigé pour l'ensemble des élèves, qui doivent réussir le défi le plus rapidement possible.

Bâtir le plus gros château de cartes en cinq minutes, sans qu'il s'écroule. Les membres de l'équipe doivent collaborer pour définir une stratégie.

Résoudre la charade¹⁰ suivante en une minute : Mon premier est un organe à l'intérieur de ta bouche. Mon second est le masculin de « franche ». Mon troisième est le chiffre qui précède dix-sept. Mon tout est utile pour toi dans le moment présent.

Un pense-bête avec un mot mystère est collé sur le front d'un membre de l'équipe. À tour de rôle, les autres membres doivent tenter de lui faire deviner le mot. L'équipe du groupe-classe qui réussit le plus rapidement gagne la partie.

Résoudre une grille de sudoku plus rapidement que les autres équipes du groupe-classe. Tous les membres de l'équipe doivent participer.

En deux minutes, les équipes doivent dresser une liste de dix objets dans la classe qui ont une forme cylindrique. Un objet ne peut pas se retrouver plus d'une fois sur la liste.

Construire un avion en papier en deux minutes sans l'appui d'un tutoriel. L'avion doit planer sur une distance déterminée par le personnel enseignant. Chaque élève doit construire son propre avion pour tenter de faire gagner son équipe.

⁹Daniel NADON, Échec & moi : L'autodérision ne doit pas être la seule solution pour persévérer et surmonter un échec.

¹⁰Réponse de la charade : langue française



DISCUSSION À LA SUITE DE L'ACTIVITÉ

-  • Quels sentiments ressens-tu à la suite d'une réussite? Et à la suite d'un échec?
-  • L'autodérision est-elle une option pour toi? Pourquoi?
-  • Que faire si une personne ridiculise ton échec? (Rire de moi avec cette personne; lui demander d'arrêter; accepter les choses qu'on ne peut contrôler; faire preuve de courage; concentrer mon énergie sur des choses positives.)
-  • Comment fais-tu pour persévérer après avoir vécu un échec?

ANNEXE I - TOP CHRONO!

JEU DE VOCABULAIRE



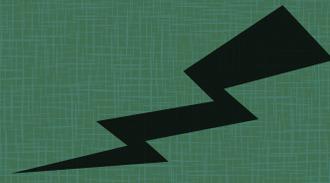
1. Sport :
2. Nourriture :
3. Plante :
4. Pays :
5. Métier ou emploi :
6. Animal :
7. Passe-temps :
8. Couleur :
9. Vêtement :
10. Adjectif ou qualité :

1. Sport :
2. Nourriture :
3. Plante :
4. Pays :
5. Métier ou emploi :
6. Animal :
7. Passe-temps :
8. Couleur :
9. Vêtement :
10. Adjectif ou qualité :

1. Sport :
2. Nourriture :
3. Plante :
4. Pays :
5. Métier ou emploi :
6. Animal :
7. Passe-temps :
8. Couleur :
9. Vêtement :
10. Adjectif ou qualité :

1. Sport :
2. Nourriture :
3. Plante :
4. Pays :
5. Métier ou emploi :
6. Animal :
7. Passe-temps :
8. Couleur :
9. Vêtement :
10. Adjectif ou qualité :

COMMENT BÂTIR SA SÉCURITÉ LINGUISTIQUE??



Lorsque je ressens de l'anxiété, je peux :

- explorer des exercices de respiration
- méditer
- en parler à une personne de confiance
- faire des activités qui m'intéressent
- prendre conscience de mes émotions pour mieux cerner la source d'anxiété

Mes affirmations

- Je suis capable de surmonter cette épreuve.
- Je peux réussir.
- Je crois en moi.
- Je peux persévérer, un pas à la fois.

Mes bonnes habitudes au quotidien

- Manger des repas santé et équilibrés.
- Faire une activité physique qui me plaît.
- Allouer du temps pour des activités amusantes.

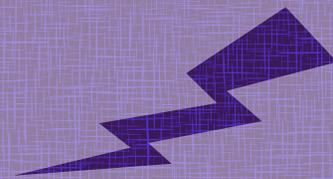
Lorsque je ressens du stress, je peux :

- écouter de la musique
- discuter avec une personne de confiance
- prendre de grandes respirations
- m'assurer d'être bien reposé(e)
- diviser la source de stress en petits objectifs à atteindre

Mon cercle de soutien

- Ma famille.
- Une ou un mentor.
- Mes amies ou amis.
- Le personnel de l'école.
- Une ou un thérapeute
- Toutes autres personnes de confiance.

ANNEXE 3 - JEU DE SCÉNARIOS



LES SCÉNARIOS SUIVANTS REPRÉSENTENT-ILS UNE SITUATION DE PERFECTIONNISME? COMMENT LE SAIS-TU?

Scénario 1 : Mes parents exigent que j'aie toujours une note de A ou plus sur mes examens. Je dois performer académiquement en tout temps dans toutes les matières scolaires. Lorsque je n'ai pas un A, mes parents expriment leur déception en moi.

Scénario 2 : Je demande à mes amis de prendre 25 fois la même photo pour trouver celle qui est parfaite.

Scénario 3 : Il y a des auditions pour la troupe de danse à l'école. Je suis des cours de danse depuis que j'ai 6 ans. J'ai pratiqué ma chorégraphie de danse pour l'audition pendant plus d'un mois. J'ai les nerfs un peu tendus, mais je vais faire de mon mieux. Si je ne fais pas partie de la troupe de danse, je pourrai quand même essayer l'année prochaine.

Scénario 4 : Je refais mon projet à plusieurs reprises jusqu'à ce qu'il soit parfait. Je trouve toujours quelque chose à changer ou à améliorer.

Scénario 5 : J'ai une présentation orale à la fin du mois. Je complète la partie travail et conception de la présentation, puis je prends un moment tous les jours pendant une semaine pour m'exercer afin de bien connaître mon texte et d'être en mesure de parler devant la classe.