

Influence de la parole sur le cerveau

Objectif : Faire comprendre que le cerveau est influencé par la parole et la pensée afin d'éviter les paroles négatives du genre : « je suis poche, je ne serais pas capable, je ne réussirais pas, etc. »

Comment : l'élève doit se placer debout devant l'intervenant en plaçant les mains une sur l'autre de façon perpendiculaire.



L'intervenant tentera de déplacer la main du dessus vers l'avant tandis que l'élève les maintiendra comme si elles étaient collées ensemble.



Une fois la force de l'élève testée, l'intervenant ne forcera pas plus que cette fois-là.

L'intervenant prends sur une table tout près, une vis virtuelle (fait semblant de prendre une vis qui n'existe pas) et il visse les main ensemble en le nommant : « je prends une vis et je visse tes mains ensemble ».

L'intervenant tente de défaire les mains de l'élève en ne forçant pas plus que la première fois. Puis l'intervenant enlève la vis en nommant : « j'enlève maintenant la vis de tes mains ». L'intervenant tente encore de défaire les mains en ne forçant pas plus que les 2 premières fois et cette fois-ci, les mains vont se séparer.

On peut recommencer l'exercice car l'élève dit souvent que les mains sont moites ou qu'il n'était pas prêt mais le résultat est toujours le même car le cerveau est influencé par les paroles de l'intervenant.

Nous faisons le lien les phrases et les pensées négatives : dis-toi que tu seras capable et ton cerveau va être influencé dans cette direction.