

# Apprendre à se tromper

ma parenthèse  
COCOON



À l'école, à la maison, sur les réseaux sociaux... nos adolescents sont constamment confrontés à la pression de réussir. Résultat ? **Se tromper devient une source d'angoisse plutôt qu'une étape normale d'apprentissage.** Ce défi a pour but de les aider à changer leur regard sur l'échec !

## Le défi : 1 semaine pour apprivoiser l'échec

Pendant une semaine, proposez à votre ado de tester une nouvelle activité qu'il risque de ne pas réussir du premier coup. L'idée ? **Lui montrer qu'il peut échouer... et même en rire !**

### À tester

- ✓ **Inventer une recette** avec ce qui reste dans le frigo.
- ✓ **Tester un sport** complètement nouveau (escalade, tir à l'arc, skateboard...).
- ✓ **Essayer un jeu de société** sans pression de gagner.
- ✓ **Écrire une micro-fiction** en 3 minutes et la lire à voix haute.
- ✓ **Raconter une blague** et accepter qu'elle tombe à plat.

### Transformer son état d'esprit

L'anxiété de performance se nourrit souvent de pensées négatives. Encouragez votre ado à les remplacer par des affirmations positives :

“

*Si je me trompe, c'est un désastre.*

*Je dois être parfait(e) sinon je vais décevoir tout le monde.*

*Je suis nul(le) comparé(e) aux autres.*

”



”

*Chaque erreur m'aide à progresser.*

*Je fais de mon mieux et c'est suffisant.*

*Chacun avance à son rythme, et moi aussi.*

”

### Le petit coup de 👍

À lire **“Vaincre la peur de l'échec”** de Stéphanie Damou-Sabry. 10 clés pratiques pour transformer l'échec en opportunité, encourager la persévérance et aider votre enfant à surmonter ses peurs.



### À compléter

Écrire une phrase qui lui donne confiance avant un examen :