

Des choix judicieux

Les élèves découvrent comment leurs choix quotidiens influencent leurs résultats à long terme en établissant un lien entre la préférence temporelle et l'alimentation, la santé, le travail, les loisirs et l'éducation. À travers des discussions, un axe visuel illustrant la préférence temporelle, la création originale de super-héros et un jeu de comparaison ludique, les élèves réfléchissent à la manière dont les petites décisions quotidiennes contribuent à développer leur force, leur concentration et leur réussite future.

📁 TYPE D'ACTIVITÉ Discussion · Dessin / visuel · Activité manuelle · Jeu	🕒 DURÉE 60 min	👥 PARTICIPATION Classe entière · Petits groupes · En binôme · Individuel
---	--------------------------	---

🎯 OBJECTIFS

À l'issue de cette activité, les apprenants seront capables de :

- Il faut comprendre qu'une vision à long terme permet d'obtenir de meilleurs résultats
- Appliquer la préférence temporelle aux décisions quotidiennes
- Réfléchissez à vos habitudes en matière de santé, d'alimentation, d'apprentissage et de travail
- Prenez conscience que les petits choix s'accumulent au fil du temps

📦 MATÉRIEL

- Modèles de super-héros (voir annexe A) — [A · Modèle « Super-héros »](#)
- Préférence temporelle (voir annexe B) — [B · Exemples d'axes de préférence temporelle](#)
- Crayons de couleur, crayons de cire ou feutres
- Perles ou jetons servant de récompenses
- Bonbons ou petites friandises (facultatif)
- Guide de calcul des statistiques des héros (voir annexe C)
- Tableau blanc ou grand espace d'affichage
- Marqueurs
- De la colle et des ciseaux (facultatif)
- Minuterie ou compte à rebours visuel (*facultatif*)

DÉROULEMENT

OUVERTURE

1. Préparez le tableau blanc en laissant de la place pour un axe représentant les préférences temporelles (*Voir l'annexe B*).
2. Rassemblez des modèles de super-héros, des outils de coloriage et du matériel de jeu.
3. Préparez les perles et les friandises (facultatives).
4. Prévoyez un espace dégagé pour les discussions en groupe et les jeux qui suivront.

AVANT L'ACTIVITÉ

10 minutes

1. Révisez la leçon précédente à l'aide de *Les trois petits cochons*.
2. Demandez : « Quelle maison a tenu le plus longtemps ? » et « Pourquoi était-elle la plus solide ? »
3. Tracez une ligne horizontale au tableau pour représenter la préférence temporelle.
4. Indiquez sur le côté gauche : « Préférence temporelle élevée » – veut des résultats tout de suite.

5. Inscrivez sur le côté droit : « Faible préférence temporelle » – disposition à attendre pour obtenir de meilleurs résultats. Placez la paille, les bâtonnets et les briques le long de l'axe.

L'objectif selon les mots de l'étudiant

- « Découvre comment mes choix d'aujourd'hui peuvent me rendre plus fort demain. »

ACTIVITÉ

45 minutes

Configuration

1. Expliquez que les choix que l'on fait au quotidien sont comme des matériaux de construction.
2. Expliquez que certains choix sont rapides et amusants, mais peu efficaces, tandis que d'autres demandent des efforts, mais s'avèrent plus durables.

Modèle

1. Donnez un exemple, comme celui des bonbons par rapport à un repas équilibré.
2. Placez chaque exemple sur l'axe de la préférence temporelle et expliquez pourquoi.

Effectuer

1. Discussion : Les choix du quotidien

20 minutes

1. Présenter les catégories suivantes : alimentation, santé, travail, loisirs, éducation.
2. Donnez des exemples pour chaque catégorie, par exemple : les bonbons par opposition aux légumes, ou faire ses devoirs à la va-vite par opposition à les faire correctement.
3. Demandez aux élèves où se situe chaque choix sur l'axe.
4. Demandez aux élèves de justifier leurs choix.

2. Créez votre super-héros

25 minutes

1. Distribuez les modèles de super-héros.
2. Demandez aux élèves de nommer leur héros, de colorier son costume et de choisir leurs favoris dans chaque catégorie. Encouragez-les à faire preuve de créativité et d'imagination.
3. Passez en revue les choix des élèves et attribuez des points de force à chaque héros en fonction de leurs préférences temporelles.

3. Combat de super-héros et réflexion

15 minutes

1. Répartissez les élèves par deux ou formez de petits groupes.
2. Demandez aux élèves de comparer les caractéristiques des héros lors de manches organisées sur le modèle du jeu « Top-Trumps ».
3. Insistez sur le fait que l'objectif est d'apprendre, et non de gagner.

Point de contrôle

1. Vérifiez si les élèves sont capables d'expliquer pourquoi certains choix permettent de créer des héros plus forts.
2. Cherchez à mettre en évidence les liens entre l'effort fourni et les résultats à long terme.

Réflexion

- Demandez : « Quels choix ont rendu votre héros plus fort ? »
- Demandez-vous : « Y a-t-il un choix que vous aimeriez améliorer ? »
- Demandez aux élèves de citer une action reflétant une faible préférence temporelle qu'ils pourraient mettre en pratique cette semaine.

SUIVI

10 minutes

1. Réfléchissez à l'idée selon laquelle les petits choix quotidiens finissent par avoir un impact au fil du temps.
2. Insistez sur le fait que les efforts fournis aujourd'hui débouchent souvent sur de meilleurs résultats à l'avenir.
3. Faites le lien avec la vie quotidienne en demandant aux élèves d'identifier une habitude qu'ils peuvent adopter dès aujourd'hui.

FERMER

5 minutes

1. Ranger le matériel et nettoyer les espaces de loisirs créatifs.
2. Remerciez les élèves pour leur créativité et leur sincérité.
3. Message final : « C'est par de petits choix successifs que l'on se construit un avenir solide. »

NOTES

Gestion de la classe

- Adoptez un ton encourageant et évitez de porter des jugements
- Insistez sur le fait que les habitudes sont analysées, et non notées

Activités complémentaires et activités avec des éponges

- Repenser le personnage principal après une semaine passée à faire de meilleurs choix
- Exercice de maîtrise de la gratification utilisant une petite friandise et une récompense supplémentaire pour avoir su attendre

Différenciation

- Élèves plus jeunes : choix plus restreints et sélection guidée
- ELL/Accessibilité : supports visuels, démonstration, soutien par un partenaire
- Sécurité : surveiller l'utilisation des ciseaux et les mouvements

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

- [Le test du marshmallow : maîtriser la maîtrise de soi.](https://psycnet.apa.org/record/2014-43233-000)
<https://psycnet.apa.org/record/2014-43233-000>