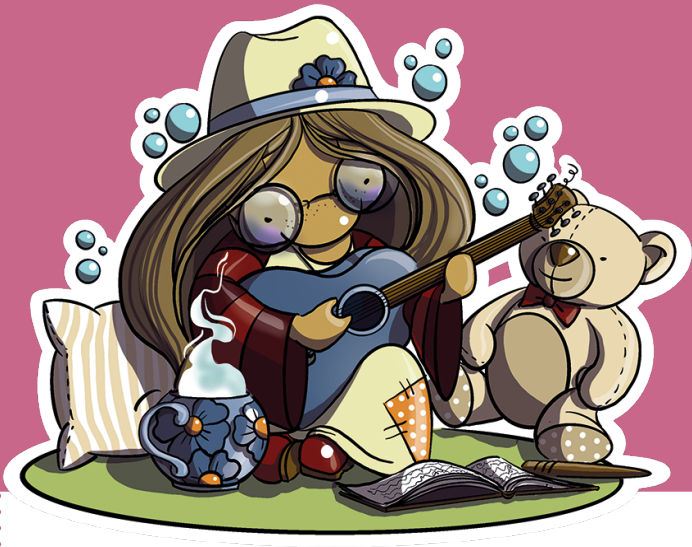


# 33 Sacha



Sorcière de la persévérance, Sacha nous invite à accepter d'échouer pour finir par réussir. La majeure partie des apprentissages nécessite du temps, de l'entraînement, des erreurs que l'on finit par comprendre... C'est bien parce qu'il persévère malgré les chutes que l'enfant apprend à marcher. Sacha nous propose donc de faire preuve d'indulgence envers nous-même lorsque nous apprenons afin de poursuivre, ne pas laisser tomber.

## Sorcière de la persévérance Perseverance witch

*Sacha, the Witch of Perseverance, invites us to accept failure in order to eventually succeed. The majority of learning requires time, practice, and mistakes that we eventually understand... It is precisely because they persevere despite the falls that a child learns to walk. Sacha therefore suggests that we show self-indulgence when we are learning so that we continue and do not give up.*

## Comment faire / Tips

- En situation d'apprentissage, lorsque nous ressentons l'envie d'abandonner, nous pouvons commencer par prendre le temps de repérer les pensées négatives que cette situation génère (je suis nulle, je ne suis pas capable, je n'y arriverai pas...).
- Pour chacune des pensées négatives repérée, nous pouvons trouver des formulations plus justes et plus motivantes et pourquoi pas se les répéter ou les écrire en grand. Par exemple « en persévérant, j'apprends » ou « J'ai plus de chances de réussir en continuant qu'en baissant les bras ».

*When in a learning situation, when we feel the urge to give up, we can start by taking the time to identify the negative thoughts that this situation generates (I am useless, I am not capable, I won't succeed...).*

*- For each negative thought identified, we can find more accurate and more motivating formulations, and why not repeat them to ourselves or write them down in large letters. For example, 'by persevering, I am learning' or 'I have a better chance of succeeding by continuing than by giving up.'*

## Pour approfondir / To learn more

À VENIR  
SOON