

Tu peux t'aider de ces deux personnages :
Maximoi, sage et intelligent, mais faible,
et minimoi, moins malin, mais rapide et fort.

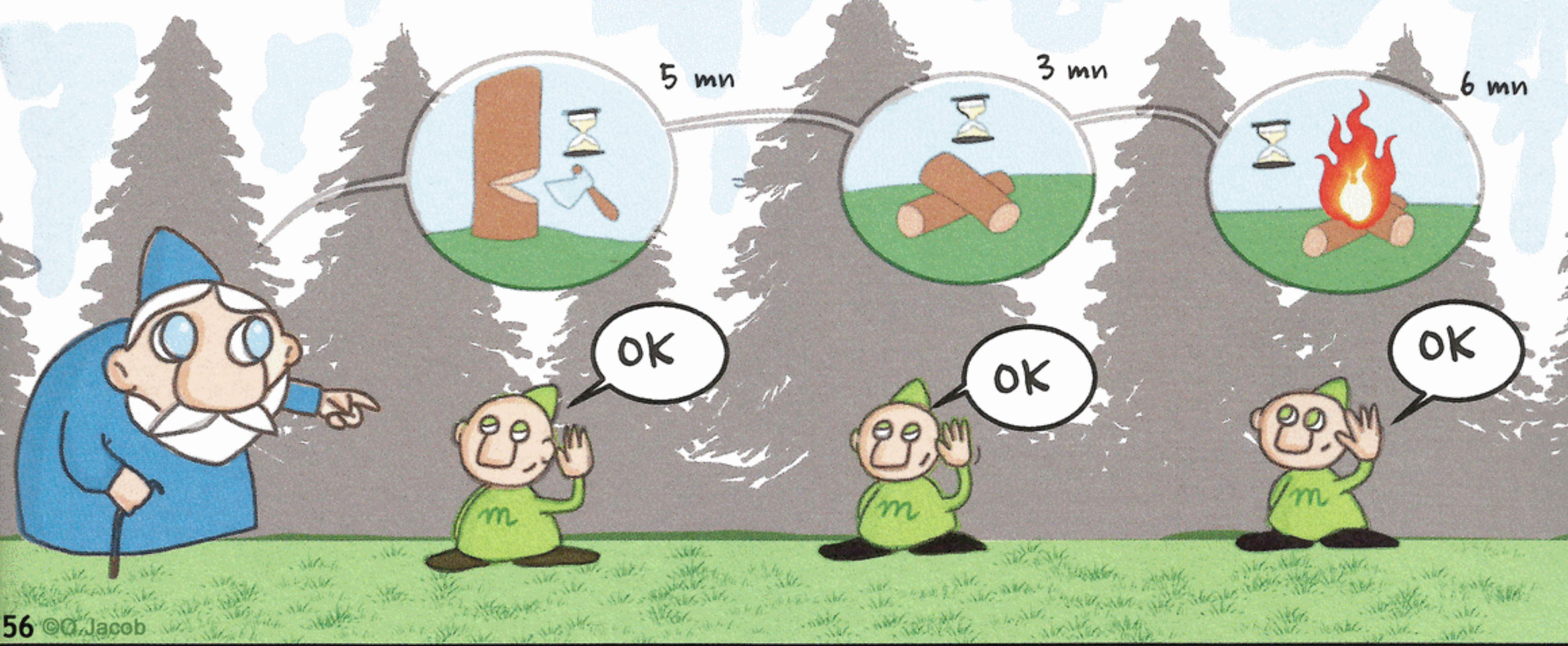


55 © Odile Jacob



Minimoi ne comprend que
les consignes simples. Mais ce
qu'il a compris, il le fait bien.

Maximoi découpe les choses compliquées en petites missions simples qu'il confie à Minimoi une par une, en précisant à chaque fois sa durée.



Au bout de quelques minutes,
Minimoi oublie ce qu'il doit faire...



Alors Maximoi doit lui parler un peu comme
un GPS : « Soit au feu rouge dans
deux minutes ! »



Un peu comme un acteur qui visualise la scène à jouer.



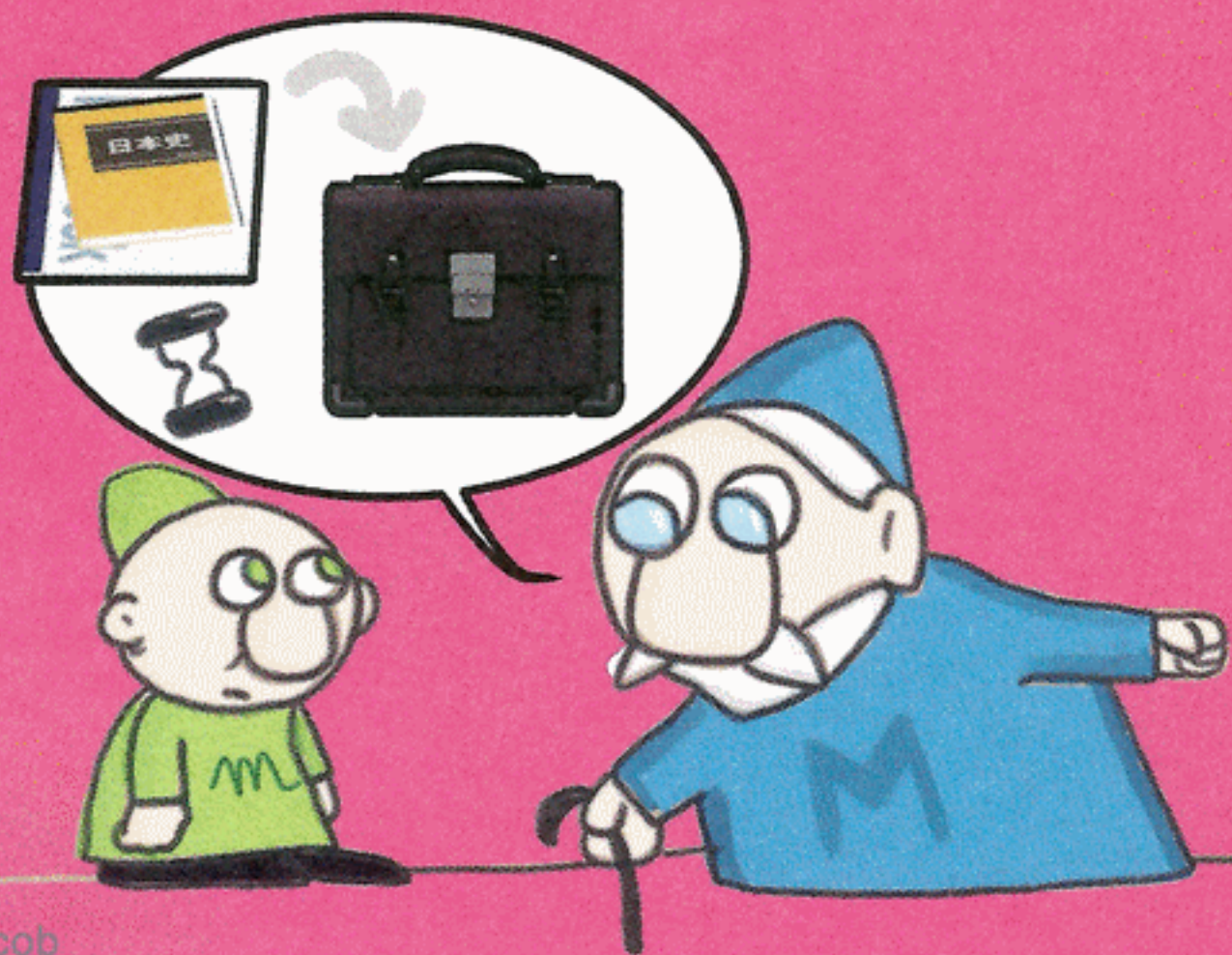
58 ©O.Jacob



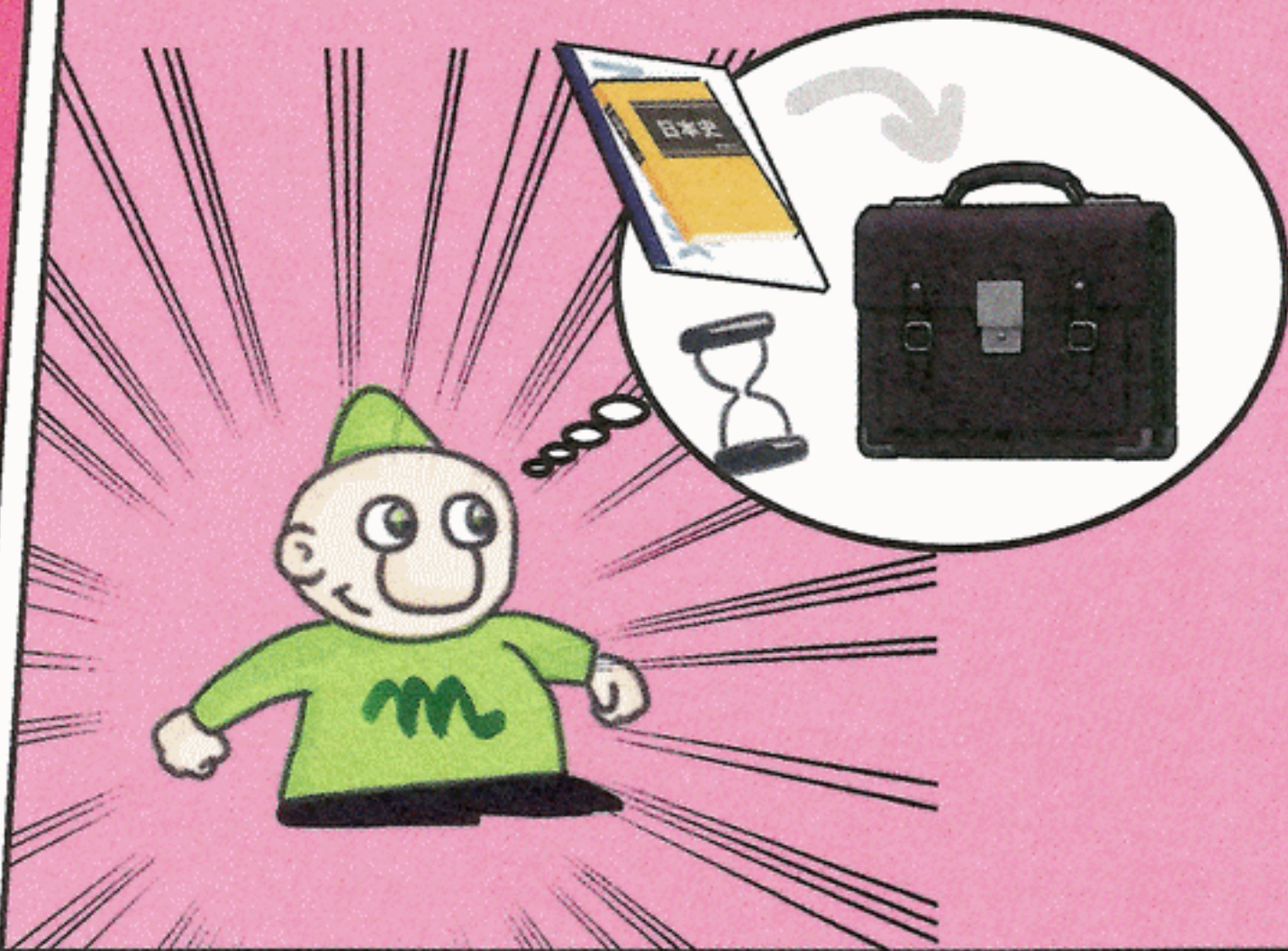
Ou un athlète le mouvement
qu'il doit accomplir.

Copie autorisée pour la classe

Minimoi ne commence une mission qu'une fois qu'il a compris ce qu'il doit faire.



Il le voit dans sa tête, comme si c'était déjà fait.



Comme les missions sont courtes,
elles sont vite réussies :
Minimoi enchaîne les victoires !

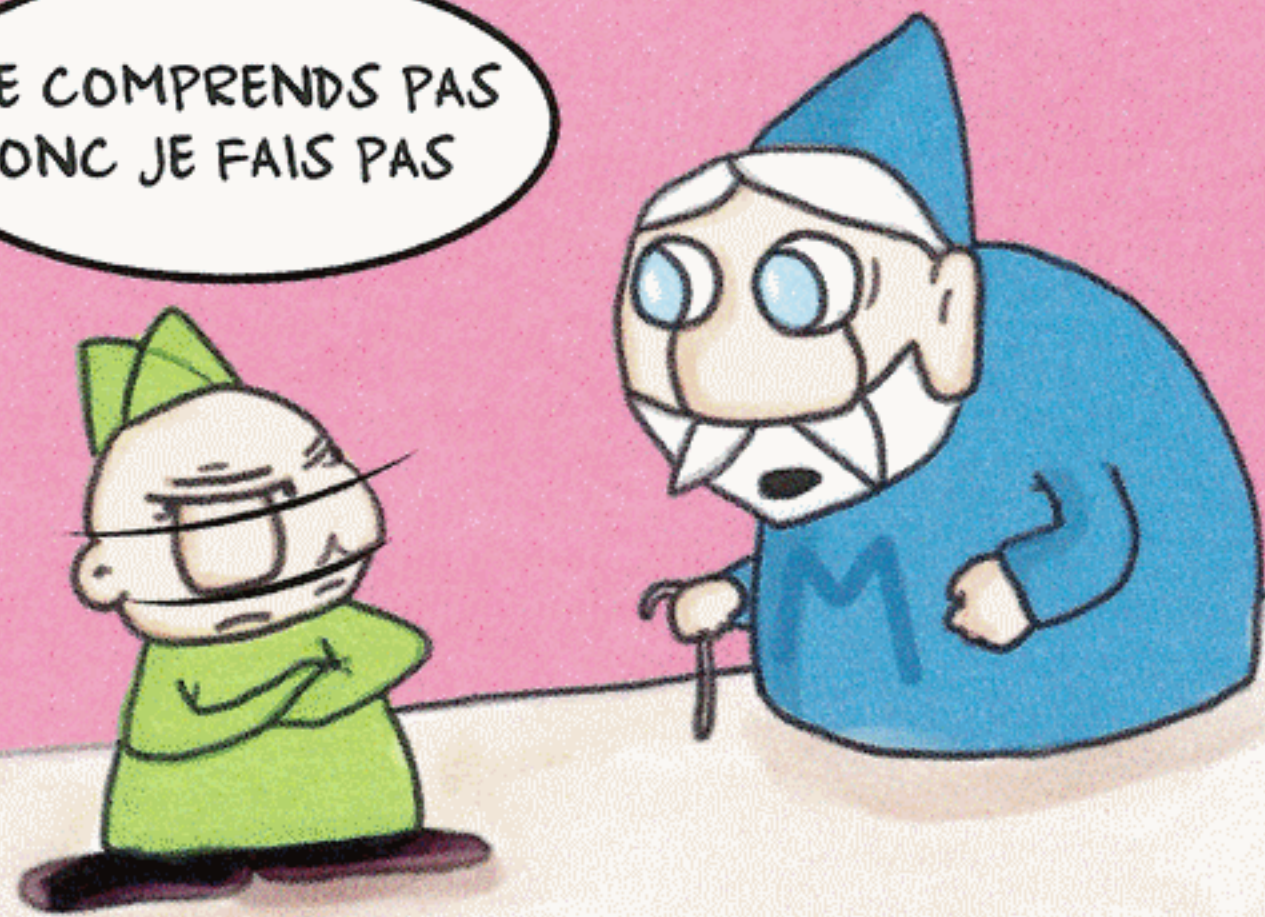
BRAVO !

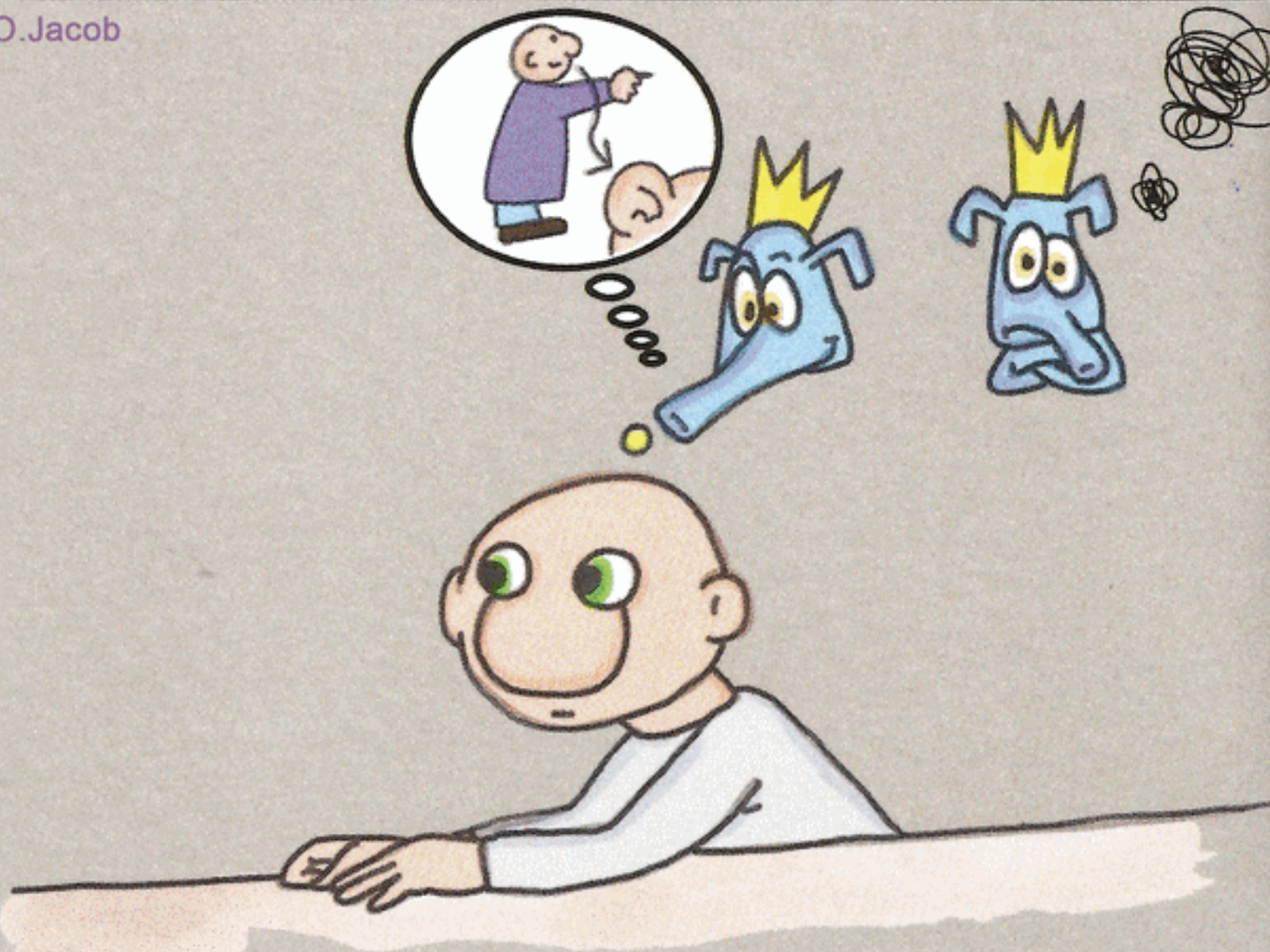
BRAVO !



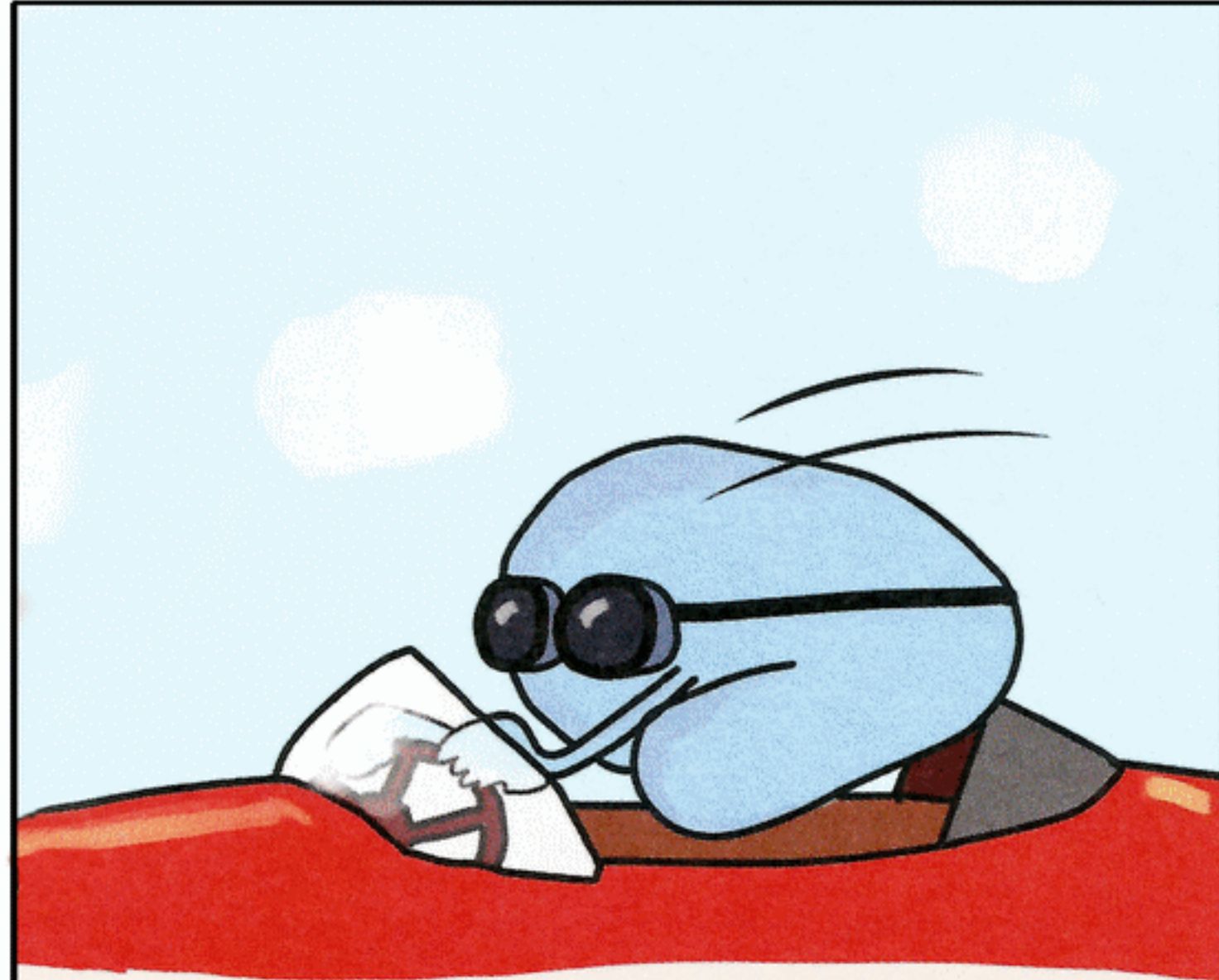
Et s'il ne voit pas bien ce qu'il doit faire, il refuse.
À Maximoi de lui confier une mission plus simple !

JE COMPRENDS PAS
DONC JE FAIS PAS



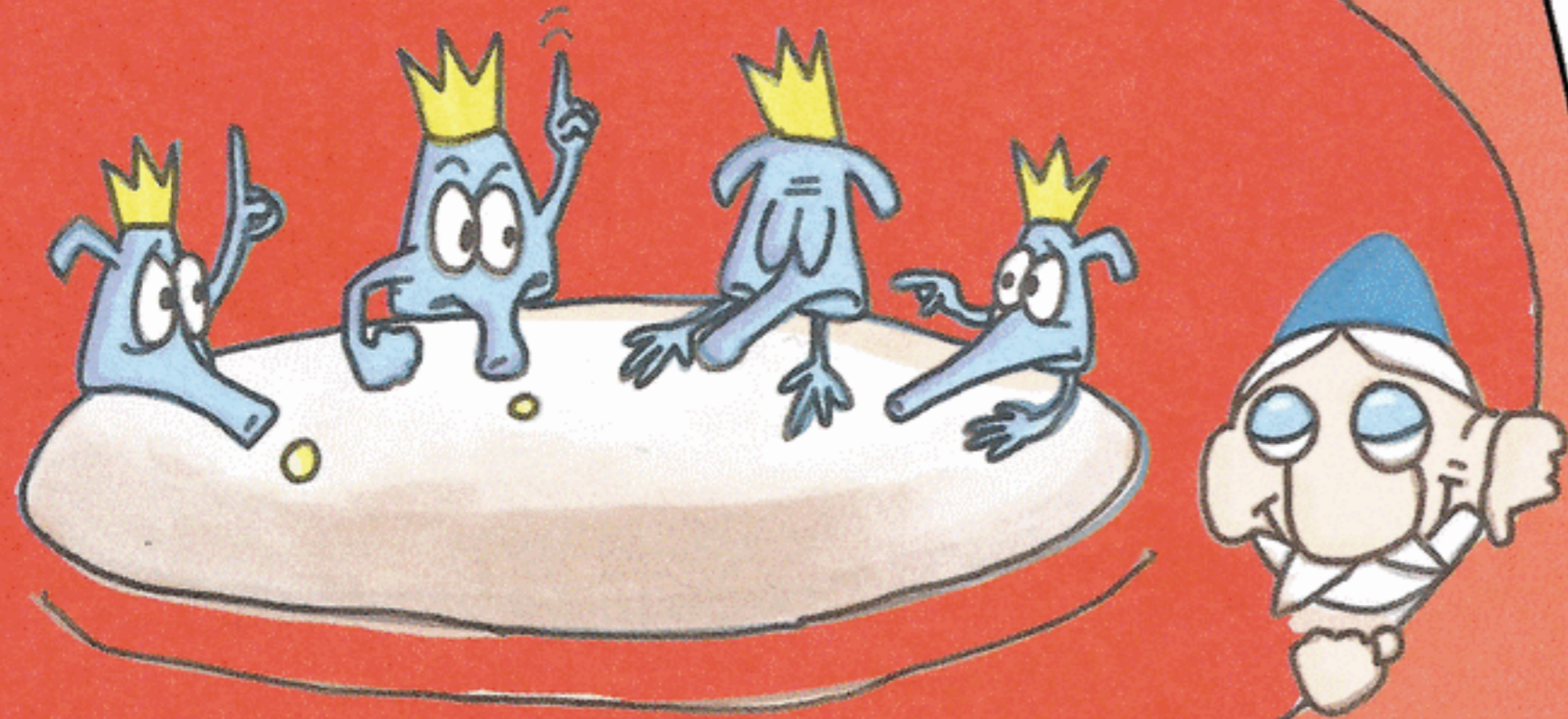


Un neurone-chef peut aussi arriver avec une idée qui n'a rien à voir avec ce qu'on est en train de faire...



Cela aide ton cerveau à choisir rapidement l'action qui convient à chaque moment.

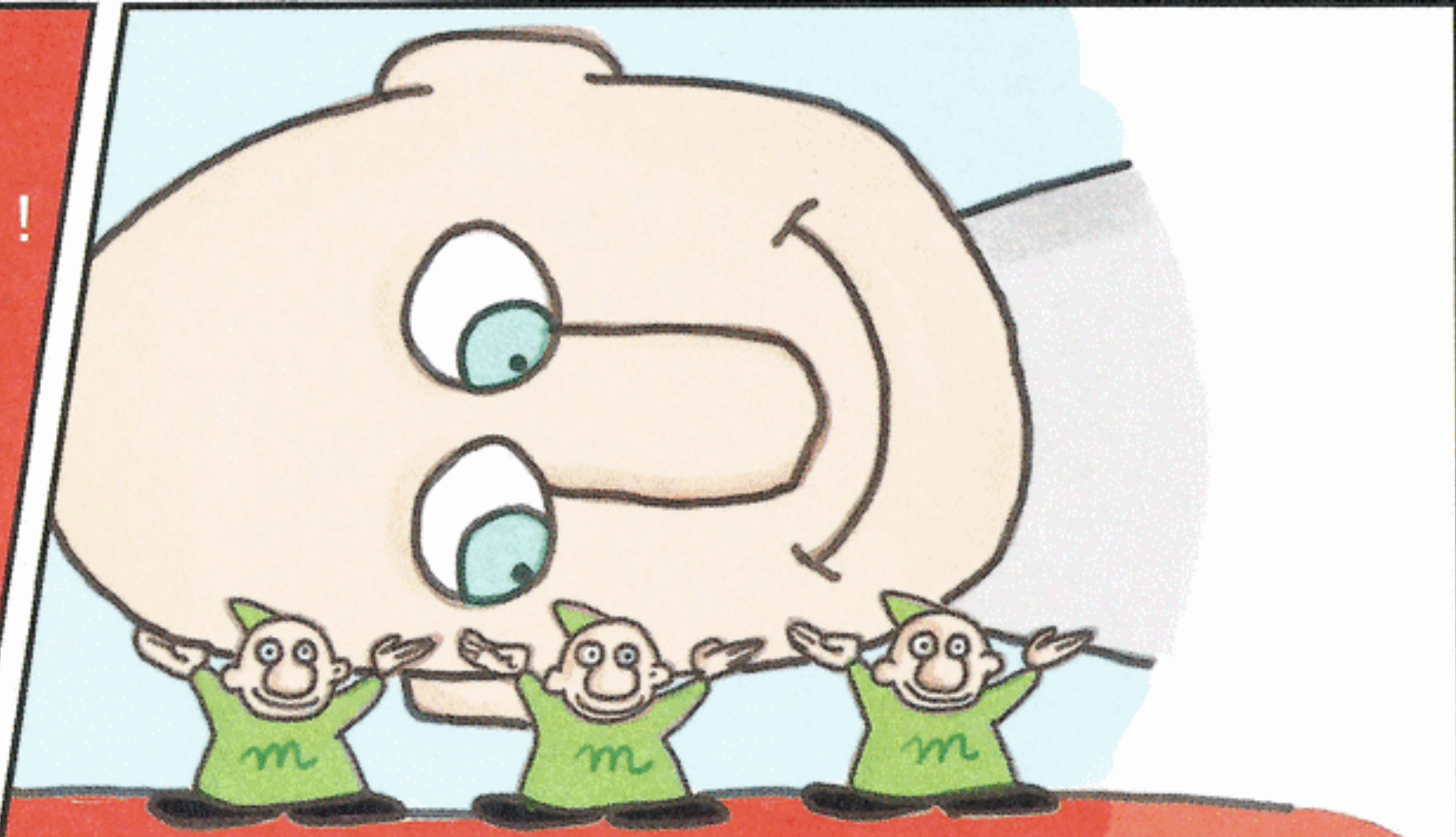
Entre deux missions, tes neurones-chefs peuvent discuter pour décider qui sera le chef juste après. Tu réfléchis, comme Maximoi.



Tu peux ainsi alterner le rôle de Maximoi et Minimoi. Quand tu es Maximoi, tu découpes ce que tu dois faire en petites missions simples.



Quand tu es Minimoi, tu les exécutes une par une dans le temps que tu t'es donné, et tu te reposes un peu après chaque mission réussie !



C'est comme si tu avais toute une équipe de Minimoi pour t'aider. Ça paraît plus facile !



OUIN !



PAM !

