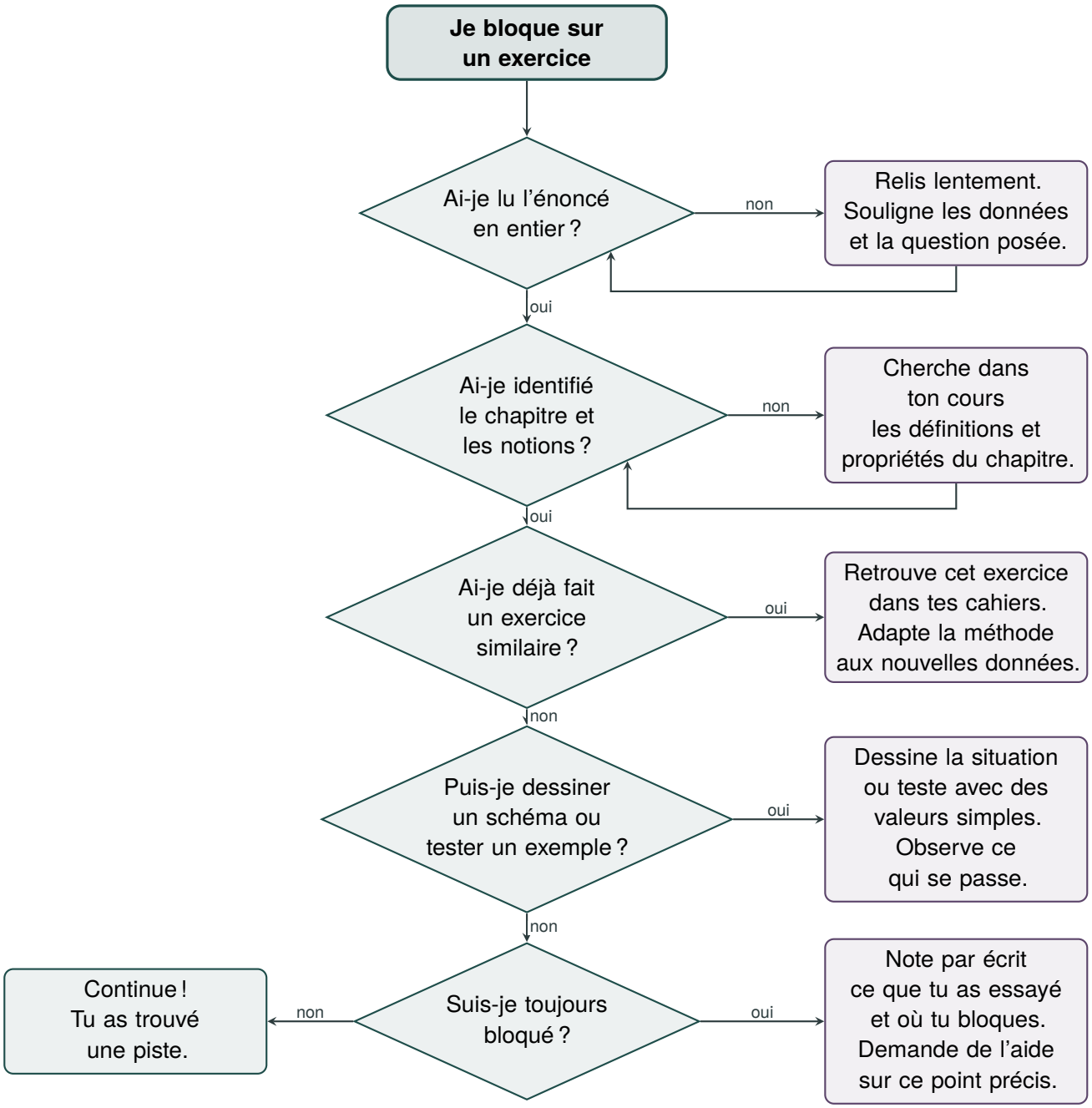
Que faire quand je bloque

Bloquer sur un exercice est normal : cela signifie que ton cerveau rencontre un problème qu'il ne sait pas encore résoudre. La différence entre un élève qui progresse et un élève qui abandonne, c'est ce qu'il fait à ce moment-là. Cette fiche te donne une méthode systématique pour débloquer.

① L'arbre de décision

Quand tu es face à un exercice et que tu ne sais pas par où commencer, suis ce cheminement étape par étape. Chaque question t'oriente vers une action concrète.



② Cinq réflexes de déblocage

L'arbre ci-dessus donne la structure générale. Voici cinq réflexes complémentaires que tu peux mobiliser à tout moment.

2.1 Reformuler l'énoncé avec tes mots

Réécris la question en langage courant, sans vocabulaire mathématique. Cette reformulation force ton cerveau à comprendre ce qu'on te demande vraiment, au-delà des mots techniques. Souvent, le blocage vient d'un malentendu sur la consigne (voir la fiche sur le vocabulaire des énoncés).

2.2 Revenir aux définitions

Quand tu ne sais pas comment démarrer, écris les définitions des objets mathématiques qui apparaissent dans l'énoncé. La définition contient presque toujours une propriété exploitable. Par exemple, si l'énoncé parle de nombres premiers, écrire la définition te rappelle qu'il faut vérifier les diviseurs.

2.3 Tester un cas particulier

Remplace les variables par des valeurs numériques simples et effectue le calcul. Ce n'est pas une preuve, mais cela te permet de comprendre le mécanisme et de deviner le résultat général. C'est particulièrement utile pour les démonstrations par récurrence ou les conjectures.

2.4 Travailler à l'envers

Si tu connais le résultat à atteindre (par exemple dans un « montrer que »), pars de la conclusion et demande-toi quelles étapes permettraient d'y arriver. Remonter le raisonnement est souvent plus facile que le construire dans le sens direct.

2.5 Changer de représentation

L'idée est de passer d'un registre à un autre (algébrique, graphique, numérique) : ce que tu ne vois pas dans un calcul devient souvent évident sur une figure, et inversement.

- Tu cherches le signe de $(2x - 1)(3 - x)$? Trace un tableau de signes.
- Tu dois montrer que trois points sont alignés ? Calcule les coordonnées des vecteurs et vérifie la colinéarité.
- On te demande les variations d'une fonction ? Calcule la dérivée, puis vérifie sur un graphique à la calculatrice.

③ Ce qu'il ne faut surtout pas faire

⚠ Mauvais réflexes

- Rester bloqué sans rien écrire : l'inaction alimente l'anxiété et empêche la réflexion.
- Regarder la correction immédiatement : tu perds toute l'opportunité d'apprentissage (voir la fiche sur la mémorisation).
- Demander la réponse à un camarade ou à une IA sans avoir cherché : tu crées une dette cognitive (voir la fiche sur l'IA).
- Conclure « je ne suis pas fait pour les maths » : le blocage est un état temporaire, pas une identité.

④ Demander de l'aide efficacement

Quand tu as épuisé tes pistes, il est temps de demander de l'aide. Mais la qualité de l'aide que tu reçois dépend de la qualité de ta demande. Compare ces deux formulations.

⚠ Demande vague

« Je ne comprends rien à l'exercice 5. »

💡 Demande précise

« Dans l'exercice 5, j'ai identifié qu'il fallait factoriser, j'ai trouvé le facteur commun $(x - 3)$ mais je ne vois pas comment factoriser le deuxième terme. J'ai essayé de développer pour vérifier mais ça ne colle pas. »

La demande précise montre ce que tu as fait, où tu bloques et ce que tu as tenté. Ton professeur (ou ton camarade, ou l'IA) peut alors cibler exactement le point qui te manque, au lieu de tout réexpliquer depuis le début.