

POUR LES ÉCOLES, LES ASSOCIATIONS, PCS, ETC. ET POUR LES JEUNES EN ATELIERS ORGANISÉS PAR MES SOINS DURANT LES VACANCES SCOLAIRES

Renseignements et prix : 0470/72 06 45

hello@marieangecornet.be

ATELIERS POUR LES JEUNES 10 À 14 ANS

Ces ateliers ont pour objectifs d'améliorer la concentration et la compréhension des matières. Ils visent également à augmenter la solidarité au sein de la classe.

Je travaille avec les élèves sur la gestion de leurs émotions, leur concentration, leur capacité à se représenter mentalement les matières enseignées, leurs méthodes de mémorisation et leur compréhension, en lien avec les fonctions exécutives et les intelligences multiples.

MODULE 1 LES ÉMOTIONS



PRENDRE CONSCIENCE DE SES ÉMOTIONS dès le matin permet de les accueillir, puis de les mettre à distance pour se concentrer sur son travail.

Mettre des mots sur ses émotions, c'est s'appuyer sur la partie néocortex de son cerveau, siège de la rationalité. C'est également communiquer et envoyer un signal aux autres sur ses besoins.

La joie et les sentiments qui l'accompagnent vont démultiplier les apprentissages, tandis que la colère, la

tristesse et la peur vont les bloquer.

Dès la petite enfance, dans l'éducation, des sentiments comme la honte ou la culpabilité vont venir masquer les émotions. Le résultat s'en fait sentir à l'école, notamment dans le déni ou la dissimulation de mauvaises notes ou d'incompréhension, et plus tard dans

Les émotions de base sont la joie, la peur, la tristesse, la colère.

Elles traduisent des besoins.

- ↪ La joie est l'émotion première du bébé, lorsqu'il babille dans son berceau. Elle soutient le besoin de partager.
- ↪ La peur est une émotion d'anticipation, elle permet de se préparer. Elle traduit le besoin d'être protégé.
- ↪ La tristesse est le passage obligé vers quelque chose de nouveau. Elle demande d'être consolé.
- ↪ La colère est le signe qu'une limite a été franchie. Elle traduit le besoin d'être respecté.

le découragement, les « chahuts » ou le repli sur soi.

Tout cela est exacerbé par la distance entre le vécu familial et le vécu à l'école. Elle concerne ce qui est permis et ne l'est pas et est encore plus patente lorsque la différence de valeurs entre la famille et l'école, sur le plan socioculturel, est plus grande. L'enfant est en effet pris entre deux loyautés, ce qui provoque honte et culpabilité qu'il soit à l'école ou en famille.

Ceci peut expliquer en partie les comportements inadéquats à l'école et dans la cour de récréation et les devoirs non faits ou manquant de soins à la maison.

La honte et la culpabilité nous apprennent à masquer nos émotions. D'expérience, l'entraînement à se connecter à ses émotions dès le début de la mise au travail est apaisant pour l'élève, car le fait de les communiquer – de les partager – l'ouvre à la différence des ressentis entre lui et les autres et à l'apprentissage de la compassion/empathie (en donner/en recevoir).

Les émotions peuvent être accompagnées d'une courte explication comme « je suis triste parce que ma tante est malade... », « je suis en colère parce que je me suis disputé avec... », « j'ai peur parce qu'il y a un contrôle sur... », « je suis content parce que ce week-end... ». L'institutrice pourra s'en souvenir dans la journée et passer près des élèves stressés au moment du contrôle ou encore donner un petit mot d'encouragement...

Important : le droit à l'abstention de l'explication.

J'utilise pour ce module des petits pions avec les quatre couleurs habituellement attribuées aux émotions. Les élèves pourront les garder.

Le travail avec jeunes :

- **apprendre à décoder les émotions ressenties ;**
- **associer les besoins dont elles sont le reflet ;**
- **connaître ses ressources pour se mettre dans de bonnes dispositions pour l'apprentissage.**

Le démarrage par les émotions du jour ou du moment aura lieu avant chacun des modules.

MODULE 2

LES INTELLIGENCES MULTIPLES



TOUT LE MONDE EST INTELLIGENT. C'est-à-dire chacun d'entre nous.

Les intelligences sur lesquelles s'appuie l'école sont les intelligences verbolinguistique, logico-mathématique et visuospatiale. La première démarche est de prendre conscience de ses forces qui dépendent des goûts et aptitudes de chacun. Ensuite, de comprendre comment les utiliser pour renforcer ses apprentissages.

J'utilise pour ce module des petites figures sur le modèle des OCTOFUN. Chaque élève disposera d'un jeu de huit figures représentant chacune des intelligences, telles que déterminées par Howard GARDNER. Je laisse de côté l'intelligence spirituelle pour cette classe d'âge. Un travail par deux avec présentation croisée permettra la prise de conscience que chacun fonctionne différemment. L'accent sera mis sur le fait que nous possédons tous les huit intelligences, mais que notre classement sera différent ; nous sommes en tant qu'êtres humains complémentaires.

Comme alternative aux mesures de QI, Howard GARDNER, un psychologue américain, a proposé de concevoir l'intelligence humaine comme un ensemble de huit intelligences (neuf si on y ajoute l'intelligence spirituelle).

À côté des traditionnelles intelligences linguistique et mathématique bien exploitées à l'école, il propose les intelligences spatiale, corporelle, inter et intrapersonnelle, musicale et naturaliste.

Une palette d'intelligences que tout le monde a et que chacun colore donc à sa façon.

Le travail avec les jeunes :

- prendre conscience de nos forces ;
- apprendre à les explorer ;
- comprendre comment en prendre parti.

MODULE 3

LA CONCENTRATION

FAIRE PREUVE D'ATTENTION, se concentrer, pouvoir se mettre dans une bulle... La concentration est une des clés de la réussite à l'école, elle est le premier pas vers la compréhension et la mémorisation.



Mais comment apprend-on à se concentrer ? Est-ce inné ? Certains élèves sont-ils plus doués que d'autres ?

J'utiliserai ici un petit jeu pour faire comprendre ce qu'est la concentration. J'introduirai ici également les explications sur le projet d'échec et le projet de réussite, celui-ci étant déterminant dans la réussite scolaire.

La concentration est une équation.

Concentration = attention + intention + savoir-faire - distracteurs.

Être attentif, c'est se focaliser sur une seule chose et rien d'autre. Il faut pour cela être capable d'inhibition, c'est-à-dire faire abstraction des éléments de son environnement et de son propre corps qui pourraient nous distraire. Les camarades de classe ou la faim, par exemple.

Avoir l'intention de se focaliser sur cette chose est primordial. En avoir l'intention nécessite d'être motivé, c'est l'activation.

Le savoir-faire est également fondamental pour rester concentré, sinon l'esprit s'échappe comme lorsque nous nous trouvons avec des personnes qui parlent une langue étrangère. Dans ce cas, rester focus est difficile.

Trois éléments donc : attention + intention + savoir-faire.

Le travail avec les jeunes : par un exercice pratique, comprendre les éléments de la concentration et prendre la mesure de l'impact des distracteurs.

MODULE 5

LA MÉMORISATION



SE SOUVIENT-ON DE TOUT ? Non, bien sûr et heureusement ! La mémorisation est avant tout le produit d'un tri. Le cerveau ne pouvant tout emmagasiner, il ne gardera en mémoire que ce qui vous paraît important.

Vous l'avez remarqué, nous pouvons retenir les choses pour un usage immédiat, pour le lendemain, pour dans trois mois ou encore pour toute la vie.

La mémoire de travail permet de retenir un numéro de

téléphone. Aussitôt oublié si vous êtes distrait à ce moment !

La mémoire autobiographique, à partir de l'école primaire, devient la plus solide, comme la mémoire procédurale. Rouler à vélo, ça ne s'oublie pas, dit-on.

Dans mon travail avec les jeunes, je commence par un travail sur la mémoire de travail, ce qui permettra rapidement de remarquer quels sont les élèves en difficulté à ce niveau ; son déficit peut être pallié par l'usage systématique du cahier de brouillon.

Ensuite, j'apprends aux jeunes à utiliser des « fleurs de réactivation ». Cette étape permet de vérifier si l'évocation (ici la réévocation) fonctionne et la manière dont se fait spontanément la restitution, les éléments réactivés pouvant être représentés graphiquement ou par écrit.

Par des jeux, nous apprendrons également à indiquer la mémoire, les indices étant là aussi totalement personnels.

La mémorisation est une activité à long terme. Nous avons tous fait l'expérience de la mémorisation à court terme. Peu efficace, elle disparaît après quelques jours.

La mémoire en effet nécessite que les contenus soient réactivés, sept fois en moyenne, pour être consolidés.

Le rythme de la réactivation est également important : après dix minutes, dans les 24 heures, trois jours après, une semaine après et ainsi de suite.

Une bonne planification de son étude permet donc d'éviter l'oubli et... le stress.

Mémoriser se fait à l'aide d'indices. Faire lien avec ce que l'on connaît est l'une des premières étapes, on n'ancre pas son savoir à partir de rien.

Les autres indices sont propres à chacun : des schémas, des dessins, des mots clés, des moyens mnémotechniques, souvent un cocktail de tout cela.

Le travail avec les jeunes :

- prendre conscience des différents niveaux de mémoire ;
- apprendre à indiquer ce qu'il faut mettre en mémoire ;
- apprendre les méthodes de travail pour mettre en mémoire à long terme.

LES FONCTIONS EXÉCUTIVES



L'ORGANISATION ET LA MOTIVATION sont, par exemple, deux éléments qui vont influencer les résultats scolaires à l'adolescence. Il y en a d'autres, moins connus.

On parle ici des fonctions exécutives. Elles sont apprises dans son environnement et à l'école maternelle et primaire pour être pleinement développées à la fin de l'adolescence, lorsque le cerveau est totalement mature.

Par de petits jeux, il est possible d'observer leur mise en place chez les élèves. Il en s'agira pas à proprement parler de les réapprendre, mais par des astuces d'en

réancrer certaines. Je les utilise tout au long des modules et je verbalise les activités en lien avec elles, afin que les élèves prennent conscience de la démarche qui leur est associée :

Inhibition : la mise au frigo, le STOP avant de répondre pour réenvisager la réponse (évocation avant de répondre pour éviter la réponse automatique).

L'activation : lever certains blocages, notamment les émotions négatives et les difficultés liées au savoir-faire.

La planification : programmer les choses à faire les unes après les autres, s'organiser.

La flexibilité : pouvoir changer d'idées assez rapidement. Sur ce point, beaucoup de jeux de société (bizarre bazar, etc.) mettent en œuvre la flexibilité.

La mémoire de travail qui demande concentration ; le moindre distracteur la perturbe. Si vous retenir un numéro de téléphone et êtes interrompus avant de le composer, il est perdu. Il vous faut le relire.

Les fonctions exécutives sont au nombre de six. Leur développement est fondamental et n'est pas toujours "naturel".

La mémoire de travail permet de garder en mémoire pour un temps court (6-7 secondes) des données immédiatement réutilisables.

L'inhibition bloque les réponses automatiques comme "Je vous enverrez". La réponse automatique est d'accorder le verbe avec le "vous" plutôt qu'avec le "je" sujet. Erreur orthographique : il faut écrire "je vous enverrai".

La flexibilité cognitive permet de ne pas rester arrêté sur une idée. On l'utilise pour comprendre les mots à double sens ("vers l'école" ou des "vers de terre")

L'activation permet de mobiliser son énergie vers l'apprentissage.

La planification permet de mener une réflexion de a à z.

La régulation émotionnelle renvoie à la capacité de "gérer ses émotions" et de les manifester seulement si elles permettent le travail en classe, par exemple.

Enfin, la régulation émotionnelle : la prise de conscience des différentes émotions au début de chaque séquence est un pas vers le calibrage de l'expression des émotions en fonction du moment vécu (en classe, à la récré, sur le chemin de l'école...)

Les fonctions exécutives sont fortement liées entre elles, à tel point que parfois, elles ne sont pas dissociées par les auteurs d'ouvrages pédagogiques et sont travaillées en même temps.

Le travail avec les élèves

- **mobiliser les différentes fonctions exécutives ;**
- **apprendre des trucs et astuces pour les soutenir.**