

Jeudi 9 Octobre 2008  
AG A.P.E.L & Conférence Gestion Mentale  
« Apprendre comment s'y prendre »  
par Mme Geneviève Lecoq

**APPRENDRE COMMENT S'Y PRENDRE :**

Présence de nombreux parents ainsi que des jeunes et des enseignants

A l'école, on peut apprendre , mais il faut aussi apprendre à apprendre

Mme Lecoq, professeur de math et physique, a enseigné dans des quartiers difficiles au nord de la France et a longtemps cherché une méthode, puis a découvert la gestion mentale à Lyon.

Projection du plan de la conférence : il existe deux façons de le présenter

-plan de manière linéaire

-plan sous forme de schéma HEURISTIQUE

Plan linéaire

J'ai un déroulement qui impose un ordre 1<sup>er</sup>)premièrement

2<sup>nd</sup>) deuxièmement

3<sup>ème</sup>) troisièmement

....

Les éléments arrivent successivement

Plan type schéma heuristique

Mettre le sujet(le cœur de la question) au centre et les différents éléments qui en découlent autour avec des flèches, des couleurs... ,schéma à fabriquer par chacun

Permet de ranger les éléments par case, permet d'avoir une vision globale

Incite à réfléchir et à synthétiser , Mise en lien des informations entre elles

Moins cadré que le plan linéaire, mais les deux façons ont des avantages et des inconvénients.

On a besoin des deux : faire un schéma réorganise la pensée et on peut retrouver la linéarité.

Exemples :- Société Boeing (pilotes de ligne )

en changeant de méthode est passé de 6 mois de formation à 3 mois .

- 10 pages de cours sur la seconde guerre mondiale peuvent être synthétisée sous forme de schéma avec les mots- clés
- schéma pour les adverbes en « ment »
- schéma avec tout ce qui doit être su sur le rectangle
- géométrie
- .....

**Construction du schéma :** on le construit soi-même ,en le fabriquant on travaille la COMPREHENSION et la MEMORISATION, à la fin on vérifie que tous les éléments sont présents et qu'ils peuvent tous être utilisés.

L'incontournable sur le schéma : les mots- clés et les liens entre eux.

Difficulté : depuis tout petit on est programmé pour apprendre : 1<sup>er</sup>) 2<sup>nd</sup>) 3<sup>ème</sup>)

Les schémas HEURISTIQUES viennent des neurosciences et des travaux de Tony BUZAN

Voir des exemples sur le site internet « mind map »

L'être humain - un être qui pense

L'intelligence, le cerveau sont équipés pour penser

Nous sommes tous différents, il n'y a pas de méthode unique, mais des lois au niveau du cerveau .

Chacun s'approprie son cerveau de manière personnelle.

Certains savent utiliser ses ressources,,d'autres ne savent pas les utiliser seuls.

*Comparaison avec le sport* : certains savent shooter, se servir d'une raquette spontanément, d'autres il faut leur montrer.

**Pour les méthodes de travail** : certains ont besoin d'être renseignés

Exemple : « j'ai travaillé et j'ai eu un carton »

Qu'est ce qui se passe ?

= **Besoin de découvrir ,d'explorer ,d'apprendre à piloter son intelligence. On peut accompagner, mais il n'y a que le jeune qui puisse mettre les éléments dans sa tête.**

### L'activité intellectuelle :

Tu peux faire attention, réfléchis, imagine, essaie de comprendre, mémorise, apprends : sont des injonctions qui ne solutionnent rien.

**Les yeux ,les oreilles.**

**-Yeux** : comment fonctionne mon regard ? Utilisation et Fonctionnement.

**Regarder un écran** : son

stimulation par l'image

passif

regard capté par l'écran

**l'écran capture le regard et nous garde à l'extérieur de nous même** : « hypnotisé par l'écran »

**Lire un document** : actif

**Le cerveau capture l'information par les yeux et ramène l'information à l'intérieur**

**L'information ne va pas rentrer toute seule.**

Conséquences de trop d'heures d'écran :

Je capte de moins en moins avec mes yeux car mes yeux perdent l'habitude d'être actifs

**-Oreilles** :

**Conséquence de trop de bruit, trop de musique =excitation nerveuse permanente**

**Le cerveau pour survivre « débranche »**

Donc en cours au bout ¼ h sans m'en apercevoir je débranche.

Les spécialistes recommandent : 0 h d'écran jusqu'à 1 an

1 h maxi / jour ou 3 h / semaine jusqu'à 15 ans

### Théorie de l'activation :

**Souvent les enfants apprennent sans faire d'effort jusque vers 11ans ,13 ans**

**Ensuite cela devient un acte volontaire**

**Mais on peut remettre en route l'IMAGINATION volontaire, la capacité d'apprentissage à tout âge. Il n'y a pas d'âge pour apprendre, mais il faut prendre les moyens qui sont les nôtres.**

**Exercice n° 1** : « faire venir notre habitation dans notre tête »

**Comment faites vous pour penser à chez vous ?**

**Image**

**Description**

**Bruits**

**Odeurs**

**Ma pensée n'est pas du vide , elle est à base d'impression ,de son ,de ressenti, d'image**

**Exercice n° 2** : projection d'une image

**Une fois l'image cachée, vous l'avez encore en tête ?**

**Comment avez vous fait ?**

(le comment touche à la pédagogie, le pourquoi à la psychologie)

une des réponses : j'ai catégorisé les élément

« vous les avez nommés, vous les avez raconté ? »

une des réponses : j'ai une photo

« vous revoyez en couleur ?net ou flou ? vous avez tout ou il y a des zones moins nettes ?

Questions :combien y a -t-il de fenêtrés à la tour ?

Le personnage est de face ou de profil ?

Les réponses ne faisant pas l'unanimité du public , donc vérification avec une nouvelle projection de l'image : c'est le document qui fait autorité.

« Comment avez vous regardé la deuxième fois ?vous saviez un peu plus ce que vous vouliez voir »

**Pour apprendre une leçon :principe à user et à abuser**

**Au bout d'une minute, je cache le document et je récapitule**

**Puis je regarde une deuxième fois pour en mettre plus dans ma tête**

**Même sur une chose simple, ON NE MET JAMAIS TOUT D'UN PREMIER COUP DANS SA TETE**

**Pour une consigne idem mais jamais plus de trois fois.**

**Sur un document, on ne reste pas 5 mn ou ½ h sur un document si « rien ne rentre »,**

**c'est se noyer dans la perception, comme devant un écran.**

« Etiez -vous attentif ? »

**« C'est quoi faire ATTENTION? »**

**-quand je regarde, quand j'écoute**

**puis quand j'enlève ,j'en ai la trace dans ma tête.**

**-je branche le programme de mon(ordinateur)cerveau : « installe »**

**-ce qui est dehors est dedans**

**Ce geste là n'est pas automatique, ça s'éduque.**

**Le cours, je lis une page ,je cache et je récapitule , pour obliger mes yeux, mon cerveau à prendre l'info et la ramener à l'intérieur( mettre dedans)**

### **MEMORISER**

**Quels sont ceux qui apprennent à la maison et en DS ont un trou ?**

**Projet ? intention ? visée ?**

**Notre tête n'est pas une poubelle,**

**S'il n'y a pas une intention d'utilisation, le cerveau ne garde pas.**

**Idee : s'entraîner à réciter : « vous vous imaginez où ? à la maison , en classe »**

**« vous vous imaginez réciter à qui ? »**

**Ma leçon est comme une lettre, je dois mettre sur l'enveloppe la bonne adresse, si je mets mon adresse personnelle, elle reste à la maison !!!**

**Ma leçon a rendez-vous avec moi sur le lieu de l'examen.**

**Exemple : le sportif s'imagine sur le lieu de la compétition**

**L'acteur de théâtre s'imagine sur le lieu du théâtre.**

**Bien mémoriser les choses justes dès le départ (rien de pire que de désinstaller du faux)**

**Le faux au départ est comme un fil ,puis devient un câble, et il devient difficile de ne plus utiliser le mauvais circuit, et avec le stress du DS ,on utilise le câble !!**

**Quand apprendre ? En sortant du cours je dois avoir 75% du cours en tête**

**On sais que 6 h après , il ne restera que 50% du cours.**

**Si je ne retravaille pas le cours, 1 semaine après il restera 25% de ce que j'avais au départ.**

**DONC pour un cours nouveau, je prends 5 mn le soir : « qu'est ce qui me reste du cours ? »**

**Titres**

**Images**

**...**

**S'il ne me reste rien du cours :**

**vite le relire rapidement, car une heure de cours non retenu =1 h de travail.**

**Suggestion : Le mercredi après-midi revoir les cours du lundi et mardi**

**Le samedi revoir les cours du jeudi et vendredi.**

**Si j'attends 4 semaines pour revoir mes cours, c'est comme si je mangeait 4 repas de Noël à la queue leu-leu, le cerveau trie comme l'estomac.**

**Pour les élèves en prépa ,si je me fais un planning de 3 h de révisions de plusieurs matières :**

**fini ou pas fini , je passe à la suite, il vaut mieux un élève qui n'a pas tout qu'un élève qui n'a rien ; et à la fin de la semaine je retravaille ce qui me manque.**

### **Notion de projet :**

**Quelle est l'intention qui dirige mon projet ?**

**Projet d'existence et d'utilisation**

Donner Rendez-Vous à cette connaissance dans 15 jours , dans un mois ; et on laisse un instant pour s'imaginer un mois plus tard.

« lire une démonstration , est-ce apprendre ? »

« lire les exercices est-ce apprendre ? »

lire les analyses de documents, les schémas, les cartes, les figures géométriques, est-ce apprendre ?

Si je lis une recette ,est-ce que je sais faire la recette ?

Lire ce n'est pas savoir faire.

Quand je lis , je comprends le pourquoi des choses.

Apprendre c'est savoir faire avec automatisme.

On se prépare à un contrôle comme à une compétition.

S'il faut que je reconstruise le cours, je n'ai pas le temps.

Autre exemple : j'ai les règles et je ne sais pas les appliquer

- donc je dois apprendre l'exemple avec.

Est ce que je sais faire, est-ce que je sais refaire ?

Quand ça « coule » je me mets sur du nouveau

**Ce n'est pas au moment du contrôle qu'il faut être surpris par une question.**

**Il faut que je me sois entraîné.**

**Je me pose des questions sur ma leçon : quand ? où ? qu'est ce qu'on va me demander ?  
à quoi faut-il que je me prépare ?**

On n'apprend pas à faire du ski en regardant, il faut monter sur les planches et prendre des bâches ! Les bâches , ce sont les exercices ratés.

**J'apprends pour plus tard, ça va dans le stock de mon passé :mémoire.**

**Et je lui donne rendez-vous dans le futur : si je dois réciter à l'oral entraînement oral  
si je dois écrire entraînement écrit + orthographe .**

### **REFLECHIR :**

**Je ne dois rien négliger de ce qui pourrait me servir.**

**Le contrôle :** pour qui ? pour moi ? pour le prof ? pour valider mes connaissances ?

C'est pour vérifier que je suis capable de communiquer à quelqu'un ce que je sais et que l'autre ne connaît pas.

**Le contrôle est pour quelqu'un de fictif, qui devrait être capable de comprendre ce que j'explique.**

Rôle du professeur : que la communication soit juste, complète et compréhensible.

Différence Collège-Lycée : au Collège, on est dans l'application des règles,  
peu de justification.

Fin de la conférence ,place aux questions.