



Estime de soi Et Gestion Mentale

Formation de praticienne en *Gestion Mentale*

Sylvie Delenne et Dominique Jouve - Bezard

Sommaire

*Introduction

* Estime de soi : Quelles définitions ?

*Doit on parler d'une « estime de Soi » ou des « estime de soi » ?

- Le modèle unidimensionnel ou global de l'estime de soi.
- Le modèle multidimensionnel de l'estime de soi.
- Le modèle d'André et Lelord

*Les différentes étapes de la construction de l'estime de soi.

*Estime de soi et scolarité.

*Et la Gestion Mentale alors ?

*Les moyens de la gestion mentale

*Nos objectifs Gestion Mentale

*Estime de soi et gestion mentale

- Soi et soi
- Soi et les autres
- Soi et le monde

*Hypothèse de départ :

*Méthodologie de la recherche :

- ✚ Choix de la population étudiée
- ✚ L'échantillon
- ✚ La passation des tests
- ✚ Les élèves repérés en difficultés scolaires avec une estime de soi scolaire fragile

*Interprétation

***Déroulement de l'expérimentation :**

Séance 1 : A quoi ça sert l'école ?

- ✚ Objectif: Faire émerger le sens que les élèves attribuent à l'école et aux apprentissages, et construire avec eux un schéma heuristique .

Séance 2 : Importance d'une bonne hygiène de vie

- ✚ Objectif GM : Premiers pas vers l'évocation et découverte de la diversité des fonctionnements mentaux

Séances 3, 4 et 5 , 6: L'évocation

Objectifs GM :

- ✚ Se familiariser avec l'évocation, la perception et les différencier
- ✚ Enrichir ses évocations
- ✚ Utiliser ses évocations à des fins scolaires

Séance 7 : le geste d'attention

- ✚ Objectif GM : faire prendre conscience aux élèves ce qu'est « être attentif »

Séance 8 : Le geste de mémorisation

- ✚ Objectif GM : découverte du geste et prise de conscience de la nécessité de l'imaginaire d'avenir dans ce geste.

Séance 9 : Mémoriser une leçon de SVT

- ✚ Objectif GM : Réinvestir le geste de mémorisation dans une tâche scolaire

Séance 10 : Geste de compréhension /séance inachevée

- ✚ Objectif GM : Faire émerger le sens que les élèves donnent au mot « comprendre ».

***Passation des tests en février**

***Les résultats**

***Discussion**

***En Conclusion**

***Bibliographie**

***Annexes**

Introduction

Dans notre rôle d'accompagnateur pédagogique nous sommes amenées quotidiennement à repérer des élèves en difficultés scolaires qui adoptent par ailleurs des comportements extrêmes, soit forte inhibition soit exubérance. Nous sommes persuadées que, malgré les résultats scolaires affichés par ces élèves, ils bénéficient d'aptitudes qui leurs permettraient d'être dans la réussite, convaincues que nous sommes de l'éducabilité de l'intelligence.

Face à ce constat et en se basant sur le postulat établi par de nombreux spécialistes qui affirment que les élèves en échec scolaire ont une estime de soi dégradée, nous avons émis l'hypothèse que si effectivement l'échec scolaire est un des facteurs responsables de la dégradation de l'estime de soi, alors un accompagnement en gestion mentale pourrait aider à la restaurer.

En effet, en leurs proposant de les accompagner à la prise de conscience de leur fonctionnement respectif grâce à l'introspection et à l'évocation, ils pourraient conscientiser leur potentiel et s'ouvrir à des horizons de possibles qui donneraient à la fois sens à leur vécu scolaire et confiance en leurs pouvoirs d'actions.

Fortes de nos croyances dans la gestion mentale, nous avons voulu vérifier « dans quelles mesures l'accompagnement en gestion mentale pourrait permettre la restauration de l'estime de soi chez des enfants de 6^{ème} en difficultés scolaires ? ».

Dans la première partie de notre travail, nous nous attacherons à définir le cadre théorique sur lequel nous nous appuyons et dans une deuxième partie nous montrerons les apports de la Gestion Mentale dans la contribution de la restauration de l'estime de soi.

Estime de soi : quelles définitions ?

Dans le langage courant, nous trouvons de nombreuses expressions pour désigner l'estime de soi.

- ✚ L'amour de soi que l'on pourrait définir comme la capacité à se porter de la bienveillance, à être satisfait de soi.
- ✚ L'affirmation de soi qui consisterait à défendre ses points de vue et ses intérêts face aux autres.
- ✚ L'acceptation de soi qui pourrait signifier que l'on serait capable d'intégrer ses qualités et ses défauts pour arriver à construire une image globalement bonne de soi qui amènerait une satisfaction de soi.
- ✚ La croyance en soi qui permettrait d'accepter des expériences teintées d'insuccès sans pour autant dévaloriser l'image que l'on a de soi.
- ✚ Avoir une haute idée de soi qui se définirait comme la conviction que l'on a de pouvoir accéder à des objectifs élevés.

Comme nous pouvons le voir de nombreux auteurs ont cherché à donner une définition de l'estime de soi mais ce concept s'avère difficile à appréhender.

Le terme « estime de soi » apparaît pour la première fois dans les années 1890 dans les travaux du psychologue américain Williams Jones pour qui l'estime de soi se situe dans la personne et se définit par la cohésion entre ses aspirations et ses succès.

G. Duclos dans les années 2000 tente d'en donner une définition en partant de l'origine latine du verbe *oestimare* qui se traduit par « évaluer ». Il organise sa réflexion autour d'une double signification « déterminer la valeur de » et « avoir une opinion sur » et définit l'estime de soi comme la conscience de la valeur personnelle qu'on se reconnaît dans différents domaines. Pour lui, c'est un ensemble d'attitudes et de croyances qui nous permettent de faire face au monde. Il s'agit de poser un jugement sur soi-même, sa valeur et ses capacités, en s'appuyant sur une conscience et une connaissance de soi, relative et plus ou moins limitée selon l'âge. L'estime de soi suppose donc, une conscience de ses forces, de ses difficultés et de ses limites personnelles. Elle représente une valeur positive qu'on se reconnaît globalement en tant qu'individu et dans chacun des domaines importants de la vie.

Doit on parler d'une « estime de Soi » ou des « estimés de soi » ?

✚ Le modèle unidimensionnel ou global de l'estime de soi.

Avant les années 80, l'estime de soi était considérée comme une structure unidimensionnelle qui s'enrichissait au fil des expériences personnelles. Ainsi, Paradis et Vitaro définissaient l'estime de soi comme un regard global sur soi qui correspond à un jugement de sa valeur en tant que personne.

Pour ces chercheurs, l'estime de soi correspond à l'appréciation générale qu'un individu a de lui-même. Ainsi Rosenberg (1979) propose-t-il de saisir directement le degré individuel d'estime de soi au moyen d'un questionnaire unidimensionnel en dix items d'auto-évaluations générales.

✚ Le modèle multidimensionnel de l'estime de soi

Après les années 80, certains chercheurs ont critiqué ce modèle unidimensionnel de l'estime de soi et ont développé des modèles multidimensionnels du soi qui décrivent de façon beaucoup plus adéquate la phénoménologie de l'évaluation de soi.

Ces modèles ne remettent pas en question toute la théorie du modèle unidimensionnel, mais proposent que l'estime de soi comprenne plusieurs aspects, spécifiques à différents domaines, qui fonctionneraient de façon relativement indépendante les uns des autres. Selon André & Lelord, le jugement de l'enfant porte sur différents domaines de compétences et il va donc s'évaluer différemment en fonction des domaines considérés. Il aura donc, en plus d'une estime de soi globale, une estime de soi différente en fonction des différents domaines (le physique, les loisirs, le travail, la famille, les rapports sociaux, la morale...).

Lawrence dans les années 88, propose que le sujet puisse avoir des sentiments de valorisation ou de dévalorisation dans des situations bien spécifiques. Ainsi, un enfant peut être en difficulté dans le domaine scolaire sans que cela n'affecte le sentiment global de sa valeur personnelle si ses parents respectent son choix de ne pas poursuivre ses études et le soutiennent dans un projet professionnel passant par un CAP par exemple.

Pour ces auteurs, l'estime de soi constitue un système dynamique et le nombre de domaines qui peuvent être différenciés augmente avec le développement, à partir de l'enfance jusqu'à l'âge adulte.

Malgré les différences proposées dans ces deux modèles, on se rend compte qu'il n'existe pas de réelles oppositions car Rosenberg en 1979 défendait déjà l'idée qu'il fallait considérer à la fois l'estime de soi globale, tout en se centrant sur ses composantes, car « *les deux sont présentes chez l'individu, en tant qu'entités séparées et distinctes et elles doivent donc être étudiées chacune séparément* ». ¹

✚ Le modèle d'André et Lelord

Pour les Français, F. Lelord et A. Christophe, l'estime de soi repose sur trois composantes qui entretiennent entre elles des liens d'interdépendances.

- ❖ **L'amour de soi** qui dépend en grande partie de l'amour que notre famille nous a prodigué quand nous étions enfant et des nourritures affectives qui nous avons reçus dans l'enfance. Cet amour de soi est inconditionnel et ne dépend pas de nos succès.
- ❖ **La vision de soi** qui correspond au regard que l'on porte sur soi. La subjectivité occupe une place importante dans la vision que l'on a de soi car ce n'est pas la réalité des choses qui est importante mais la conviction que le sujet a d'être ou non porteur de qualités, de défauts, de potentialités ou de limites.
- ❖ **La confiance en soi** qui s'applique surtout sur nos actes et s'origine en grande partie dans le mode d'éducation qui nous a été prodigué en famille ou à l'école. Etre confiant, cela signifie que l'on se pense capable d'agir de manière adéquate dans des situations importantes.

Si l'on part de l'idée que ces trois composantes interagissent les unes avec les autres, on peut alors envisager que l'amour de soi facilite la vision positive de soi et ainsi la confiance en soi.

¹ Editions Morris Rosenberg's Self-Esteem Scale.1965

Les différentes étapes de la construction de l'estime de soi

Il y a quatre périodes sensibles chez l'individu de la naissance jusqu'à l'adolescence. L'affirmation de soi va dépendre de la volonté de l'individu à se projeter dans l'avenir.

- ❖ De la naissance à 18 mois : bien qu'il soit trop tôt pour parler d'estime de soi, cette période est cruciale car c'est durant ces quelques mois où l'enfant va dépendre du contact humain et sécurisant de ses parents que les liens d'attachement se constituent. En effet, durant cette période, le développement psychologique et physiologique du nourrisson ne peut être dissocié de l'amour et des soins qu'on lui prodigue. Ainsi, comme le dit B. Cyrulnik, un enfant qui ne reçoit de la part de ses parents que des soins physiologiques sans « nourritures affectives », va dépérir très rapidement. En proposant des réponses adaptées à ses demandes, son entourage va également participer au développement d'un sentiment de sécurité affective nécessaire à une bonne construction de l'image de soi. Enfin, en partageant ses joies et ses peines, ses parents vont lui permettre d'autoréguler ses émotions. Le nourrisson se sentira ainsi valoriser, approuvé, reconnu et il développera une plus grande autonomie.
- ❖ De 18 mois à 3 ans : cette période voit l'émergence de la conscience du soi. L'enfant se représente comme unique et différent des autres. Il se crée une image interne de lui-même et ressent un sentiment d'efficacité personnelle car il prend conscience d'avoir une incidence sur le monde. Il a alors besoin de règles claires, précises et simples qui lui permettront d'explorer le monde extérieur et de vivre selon les normes sociales. Il va avoir besoin d'enfreindre ces règles pour en éprouver les limites et s'affirmer ; mais il aura besoin de critiques constructives mettant en cause son comportement et non sa personne. Afin de construire des relations épanouissantes avec les autres, il va devoir exprimer ses émotions et comprendre les sentiments des autres.
- ❖ De 3 ans à 10 ans : c'est l'époque du passage de l'environnement familial à l'environnement scolaire. Les parents vont perdre leur statut de référent unique et l'enfant va commencer à se comparer dans un premier temps à lui-même puis ensuite aux autres. Il peut désormais internaliser les évaluations qu'autrui porte sur lui et prend conscience de ses points faibles et de ses points forts. Il va alors connaître ses premières situations de compétition et ses premières frustrations. Il va aussi devoir intégrer de nouvelles règles et adopter de nouveaux comportements.
- ❖ A partir de 11 ans : l'entrée dans l'adolescence est une période de grande fragilité car elle cristallise toutes les problématiques de l'estime de soi : reconnaissance, appartenance...

Trois dimensions vont influencer la construction de l'estime de soi à l'adolescence :

- ✓ le rapport au corps qui devient très problématique avec les bouleversements hormonaux. On voit souvent apparaître des complexes en lien avec le physique.
- ✓ le rapport à l'autre. L'adolescent se trouve pris dans le dilemme d'un désir d'indépendance avec un fort rejet de l'autorité et un grand désir d'appartenance à un groupe de pairs auxquels il s'identifie.
- ✓ le rapport à soi. L'adolescence est une période cruciale où les valeurs et les croyances ont tendance à se stabiliser. C'est le moment où il doit faire des choix notamment d'orientation. L'adolescent qui aura une estime de soi dégradée aura du mal pour faire des choix en fonction de ses désirs mais pourra suivre des conseils même s'ils ne lui correspondent pas.

Ces différentes étapes sont nécessaires pour la construction de la confiance en soi et vont avoir des influences sur l'estime de soi jusqu'à l'âge adulte. Chaque vécu de chacune de ces périodes est interdépendant.

Estime de soi et scolarité

Pour certains auteurs, il existerait un lien significatif entre estime de soi et résultats scolaires. Selon eux, les bons résultats scolaires renforceraient positivement l'estime de soi chez l'élève, qui devenant plus confiant en ses capacités s'investirait plus activement dans sa scolarité car il y entreverrait un horizon de réussite. Cette valorisation se traduirait par une meilleure appropriation des savoirs, des valeurs, des normes et des attendus du système scolaire.

A l'opposé, les échecs scolaires répétés, pourraient fragiliser l'estime de soi empêchant l'élève d'investir sa scolarité puisqu'il se croit voué à l'échec.

Ainsi l'estime de soi dans le domaine scolaire pourrait contribuer à valoriser ou à diminuer les aspirations, les projets et par un effet de cercle vertueux ou vicieux, selon le cas, pourrait même améliorer ou entacher les compétences de l'élève.

Malgré tout, il semble que ce lien soit plus complexe qu'il n'y paraît et que l'on ne puisse corréler systématiquement bonne estime de soi et réussite scolaire. En effet, certains élèves en échec scolaire peuvent « compenser » s'ils s'estiment compétent dans un autre domaine (le sport par exemple) ou si l'attente familiale concernant la réussite scolaire de l'enfant n'est que secondaire.

Et la Gestion Mentale alors ?

La Gestion Mentale est l'exploration, la description et l'étude des processus de la pensée consciente lors d'une prise d'informations, de son traitement et de son utilisation en vue d'une production (récitation, dictée, rédaction d'un devoir, résolution d'un problème...). On parle aussi de pédagogie des gestes mentaux.

Elle est née des travaux d'Antoine de la Garanderie qui s'est attaché pendant quarante ans à questionner ses élèves sur leurs stratégies mentales et sur ce qu'ils faisaient dans leur tête lorsqu'ils étaient en situation d'apprentissage.

Ses recherches, publiées à partir de 1980 jusqu'à sa mort en 2010, ont permis de mieux cerner la dynamique de l'apprentissage, les passages obligés de celui-ci, mais aussi la grande diversité des profils d'apprentissage. Chacun a tendance à croire qu'il n'existe qu'une manière d'apprendre. En fait, la diversité d'approches est très grande et c'est à partir de ses propres moyens d'apprendre que l'on peut faire progresser sa méthode de travail. Certains ont besoin de voir d'abord dans leur tête, d'autres de se parler ou de ressentir ; certains ne peuvent démarrer que s'ils ont une idée globale du travail à faire, d'autres se sentent à l'aise dans la succession, certains comprennent par l'explication, d'autres par l'application, etc. La gestion mentale doit permettre à chacun d'avoir une meilleure connaissance des moyens qu'il met en œuvre pour accéder aux savoirs car comme le dit si bien Antoine de la Garanderie « *à partir du moment où il aura repris confiance dans ses ressources personnelles et où il se sera donné les moyens de les utiliser pleinement il va pouvoir s'ouvrir à d'autres perspectives* ». ²

Dès le début des années 80, Antoine de la Garanderie décrit dans ses ouvrages les cinq gestes mentaux que sont l'attention, la mémorisation, la compréhension, la réflexion et l'imagination créatrice sur lesquels s'appuie la Gestion Mentale.

A partir de 1989 il adoptera une démarche plus phénoménologique et abandonnera ce terme pour lui préférer celui d'acte de connaissance qui introduit une démarche plus subjective de la pensée.

Il montre que tous les actes de connaissance procèdent de projets de sens qui sont partie intégrante du sujet.

² Antoine de la Garanderie, Daniel Arquier, *Réussir ça s'apprend*, p. 169. Bayard Editions 1994

✚ Les moyens de la gestion mentale

Au travers d'un entretien spécifique – le dialogue pédagogique – le pédagogue va permettre au sujet de faire émerger à sa conscience les habitudes mentales qu'il développe quand il réalise une tâche précise. La finalité est de **faire émerger à la conscience des processus cognitifs** qui d'ordinaire restent **implicites**, grâce à **l'introspection**. Quand l'apprenant prend conscience de ses potentialités, de ses besoins personnels en terme d'apprentissage, de la structure des gestes mentaux et des incontournables de certaines tâches, il peut devenir progressivement autonome car la prise de conscience mène à la maîtrise.

« *Le dialogue pédagogique a donc pour but de rendre consciente tant pour l'élève que pour l'enseignant, la réalité mentale* »³ (Antoine de la Garanderie).

Dans *Pédagogie des moyens d'apprendre* Antoine de la Garanderie précisait que cette réalité mentale se composait des évocations qui peuvent être sous la forme d'images mentales visuelles ou auditives et des gestes mentaux.

Enfin Antoine de la Garanderie souligne « *qu'il faut distinguer, en fonction de leur origine, deux sources d'objets de sens : les perceptions et les évocations.* »⁴, il met l'accent sur la place centrale qu'occupe l'évocation dans l'acte d'apprendre.

❖ La perception

« *La perception est une opération mentale mettant en action nos différents sens* »⁵ (JP. Gatet, A. Geninet, M. Giroul, T. Payen, A. de la Garanderie)

La perception désigne la transcription immédiate des données reçues des organes des sens.

Pour percevoir il faut donc voir, entendre, toucher, sentir, ou goûter, ou bien un mélange de ces cinq activités. La perception est essentielle et constitue le point de départ de tout apprentissage mais elle n'est pas suffisante si le sujet ne se donne pas d'évocations de l'objet perçu.

La qualité de la perception est essentielle car elle constitue le point de départ de tout apprentissage mais elle ne suffit pas pour promouvoir la chose perçue en objet mental. Or seul l'objet mental permettra la conservation des messages perçus.

Il faut faire la différence entre perception et activités perceptives.

« *La perception est une opération mentale mettant en jeu nos différents sens (vue, ouïe, tact, goût, olfaction) alors que l'activité perceptive* » comme l'a précisé Antoine de la Garanderie « *relie l'action de percevoir et celle du traitement mental qui conduit le projet de faire vivre mentalement l'objet de perception.* »⁶

❖ Le projet

Le mot projet vient du latin *projectum* de *projicere*, « jeter quelque chose vers l'avant ». Pour Antoine de la Garanderie il est une structure interne propre à chacun. Il permet au sujet d'orienter son activité mentale. Etre en projet c'est donc anticiper mentalement la tâche et dans chacun des gestes mentaux (mémorisation, réflexion, attention, compréhension, imagination) que nous effectuons, cette anticipation de la tâche est essentielle. Pour être efficace, il faudra anticiper à la fois les fins et moyens pour y parvenir.

Tous les gestes mentaux sont structurés par un projet particulier, ils sont de nature évocative et requièrent obligatoirement l'évocation.

³ Antoine de la Garanderie, *Le dialogue pédagogique avec l'élève*, p. 101, 1984

⁴ Antoine de la Garanderie, *Défense et illustration de l'introspection*, p. 70 Le centurion 1989.

⁵ JP Gatet, A Geninet, M Giroul, T Payen de la Garanderie, *Vocabulaire de la GM*, Chronique Sociale, Lyon, 2009, p. 58

⁶ Antoine de la Garanderie, *L'intuition . De la perception au concept*, p. 18 Paris Bayard Editions, 1995

Par ailleurs c'est dans l'œuvre « défense et illustration de l'introspection » qu'apparaît pour la première fois le terme de projet de sens à propos des actes de connaissance.

« *Tout acte de connaissance procède d'un projet de sens* »⁷ (Antoine de la Garanderie).

Pour lui, chacun de nous inscrit ses actes de connaissance dans un avenir, un horizon de sens.

« **Sens** » en tant que direction mais aussi signification de la chose à connaître et de lui-même.

On peut parler alors de structure de projet de sens.

Cette façon qu'a l'être humain d'y répondre lui donne à la fois le **sens à l'objet** de connaissance mais lui permet aussi de **se signifier** en tant qu'être humain pensant.

❖ L'évocation

« *L'évocation est l'action du sujet qui se représente mentalement en leur donnant des formes accessibles à la conscience, les informations perçues, mémorisées ou créées par lui. Elle est aussi le résultat de cette action, l'objet mental obtenu dépendra du langage intérieur employé par le sujet* ». ⁸ Chantal Evano.

L'évocation est une construction mentale réalisée à partir de la perception, une image mentale visuelle, auditive ou verbale, par laquelle une personne rend une chose présente à sa conscience (l'évocation se fera en l'absence de l'objet). Elle se nourrit de la perception et le sujet peut enrichir ses évocations en pratiquant des aller/retour successifs, sans cesse approfondis entre l'objet perçu et l'objet évoqué.

Les objectifs Gestion Mentale

CONDUIRE A LA CONNAISSANCE DE SOI

- ✚ Faire prendre conscience des habitudes mentales mises en œuvre au cours des activités les plus variées.
- ✚ Différencier perception et évocation.
- ✚ Mettre en évidence le projet structurant toute évocation. Le projet est l'orientation réfléchie ou spontanée que le sujet donne à son activité. Il structure les gestes mentaux que sont : l'attention, la mémorisation, la compréhension, la réflexion et l'imagination.
- ✚ Faire préciser le projet de la personne lorsqu'elle accomplit une tâche.

ÉLARGIR LES COMPETENCES

- ✚ Transférer les habitudes mentales, des domaines dans lesquels elles sont efficaces, aux domaines dans lesquels des difficultés sont rencontrées.
- ✚ Proposer d'autres stratégies mentales pour inciter le sujet, dans le respect de ce qu'il est, à élargir ses propres habitudes mentales afin d'améliorer ses performances.
- ✚ Expliciter les différents projets mentaux adaptés aux tâches entreprises.

MENER A L'AUTONOMIE

- ✚ Rendre le sujet promoteur, voire créateur, de ses moyens de réussite.
- ✚ Mieux connaître son fonctionnement mental.
- ✚ Construire ses propres méthodes de travail dans tous les domaines: manuel, intellectuel, sportif ou artistique...
- ✚ Par notre accompagnement faire bouger leurs représentations si celles si sont inadaptés face aux codes et attendus de l'institution scolaire.
- ✚ Devenir acteur de sa réussite

⁷ Antoine la Garanderie, *Défense et illustration de l'introspection*, p. 20 Le centurion 1988

⁸ Chantal Evano, *La Gestion Mentale*, Nathan pédagogie, 2006, page 11.

Estime de soi et gestion mentale

En reprenant les travaux de Duclos et sa définition de l'estime de soi comme point d'appui, nous nous sommes attachées à définir en quoi la gestion mentale pouvait contribuer à renforcer l'estime de soi.

Nous pensons qu'en agissant sur le pilier de la confiance en soi définie par Lelord et André nous pouvons agir sur la vision de soi et enfin l'amour de soi.

Nous proposons donc un schéma qui permet de mieux comprendre quelles peuvent être les actions de la Gestion Mentale et à quel niveau elles se situent.

Les apports de la Gestion Mentale pourraient contribuer à développer, enrichir, faire évoluer cette construction de l'être à partir de trois dimensions :

- Soi et soi
- Soi et les autres
- Soi et le monde



Bien se connaître :

- L'accompagné : c'est par l'introspection que l'accompagné conscientisera ses stratégies personnelles et les procédures mentales qu'il déploie lors de la réalisation d'une tâche.
- L'accompagnateur : c'est par l'intermédiaire du DP qu'il permettra à l'apprenant de rentrer en contact avec lui-même et l'amènera à :
 - La découverte de ses évocations d'abord par une prise de contact non scolaire.
 - L'enrichissement de ses évocations.
 - L'utilisation de ses évocations pour des tâches scolaires.

Avoir un regard bienveillant sur soi

- L'accompagné : conscientisation de ce qu'il sait déjà **bien** faire, les stratégies de réussite existantes même si elles ne sont pas dans un domaine scolaire afin qu'il puisse les utiliser à bon escient.
- L'accompagnateur : L'écoute rogérienne et un accueil inconditionnellement positif seront de nature à installer un climat de confiance.

Ses qualités, ses compétences

- L'accompagné : améliorer ses compétences par la pédagogie des gestes mentaux car la gestion mentale s'appuie sur plusieurs postulats dont l'éducabilité de l'intelligence et la conviction que chacun possède en lui les ressources nécessaires à sa réussite.
- L'Accompagnateur : proposer les moyens mentaux à l'accompagné pour lui permettre d'assurer sa réussite par la pédagogie des gestes mentaux : geste d'attention, de compréhension, de mémorisation de réflexion et d'imagination.

Ainsi l'accompagné non seulement pourra acquérir ces connaissances mais pourra les faire agir, devenant ainsi « maître à bord » et acteur de sa scolarité avec toute la fierté personnelle et l'estime de soi qui pourront en découler.

Connaître ses défauts ses fragilités

- L'accompagné : par la métacognition, la conscientisation de ses erreurs par rapport aux attendus, il aura le **pouvoir de les évoquer** pour rectifier, améliorer, progresser, réussir.
- L'accompagnateur : il saura faire émerger les représentations de l'apprenant sous forme évocative et cela pour permettre à l'accompagné une auto-correction en évitant de réitérer ces mêmes erreurs si ces représentations sont erronées. Il saura l'entraîner aux gestes mentaux dans différentes situations pédagogiques et différents domaines scolaires afin de répondre au mieux aux exigences spécifiques de la matière.

Se fixer des défis, avoir des projets

- L'accompagné : il aura prise sur **les moyens** à mettre en œuvre pour accéder à ses **fins** ce qui sera source de motivation pour l'apprenant.
- L'accompagnateur : la Gestion Mentale est une Pédagogie de projets par excellence, elle permet toujours par la pratique du dialogue pédagogique l'émergence des projets de sens à l'œuvre dans tout acte de connaissance.

Oser entreprendre pour changer :

- L'Accompagné : ainsi cette motivation pour entreprendre, pour oser de nouvelles stratégies et se fixer de nouveaux défis sera de nature à renforcer l'estime de soi, dans son « pouvoir être » et sa relation au savoir, c'est l'hypothèse que nous formulons à nouveau.
- L'Accompagnateur : il sera capable de proposer des pistes de remédiation dans cet accompagnement pédagogique, accompagnement qui sera de nature à procurer à l'accompagné la sécurité méthodologique nécessaire pour supporter cette prise de risque.

Réveiller sa perception au monde :

L'accompagné : « *Le vu, l'entendu, le tact offrent à la conscientisation un avenir d'infini* »⁹ Antoine de La Garanderie. C'est donc par la conscientisation de ses impressions qu'une traduction s'opérera en langage, en ouverture au sens et à la communication pour l'accompagné.

L'accompagnateur : il doit renseigner l'accompagné sur le « comment gérer ce contact perceptif » animé par le projet de mettre en évocation l'objet perçu.

Se mettre en action

L'accompagné : la prise de conscience de l'écart existant entre une situation non scolaire où l'accompagné réussit et une situation scolaire bloquante pourra lui permettre de réaliser qu'il dispose de ressources insoupçonnées. Par un retour réflexif sur ses processus de réussite et par des essais d'adaptation de ces processus sur les situations scolaires à améliorer, il pourra opérer de nouvelles stratégies.

L'accompagné aura ainsi la possibilité de progresser, en conscience, tout en devenant acteur de ces remaniements.

L'accompagnateur : c'est par le Dialogue Pédagogique qui portera sur un domaine de réussite non scolaire, avec analyse de l'itinéraire évocatif et retour réflexif sur cet itinéraire que l'accompagnateur permettra à l'accompagné de se mettre en contact avec ses domaines de compétences et les ressources dont il dispose et à mobiliser pour réussir. Il l'amènera à transférer ses processus dans le domaine scolaire par des essais de changement de stratégie.

Donner du sens à sa vie dans le monde

L'accompagné : la découverte de ses projets de sens lui permettra de conscientiser sa relation cognitive au monde.

L'accompagnateur : toujours par le dialogue pédagogique le travail de l'accompagnateur consistera à inviter l'accompagné à se mettre en contact avec ses projets de sens.

*« Le prise de conscience des projets de sens constitue un progrès considérable tant pour la compréhension de la vie cognitive que pour l'efficacité pédagogique »*¹⁰ Antoine de la Garanderie.

Avoir un regard bienveillant sur les autres

L'accompagné : nous pensons que le partage d'expériences en petit groupe favorisant les échanges, la prise de conscience de la diversité du monde mental et de l'unicité et la richesse de chacun aboutira au nécessaire développement de l'empathie chez ces jeunes.

L'accompagnateur : il saura susciter un climat de bienveillance et de sécurité dans l'accompagnement.

⁹ Antoine de la Garanderie, *Renforcer l'éveil au sens - Des chemins pour apprendre*, p. 23 Chroniques Sociales Lyon 2006

¹⁰ Antoine la Garanderie, *L'intuition. De la perception au concept*, p. 91 Paris Bayard Editions, 1995

Partager, échanger

L'accompagné : par le partage des évocations, des expériences, des mises en oeuvre, les ateliers de gestion mentale devraient susciter la collaboration et la solidarité, compétences nécessaires à la construction du soi ; ils permettront de mieux affronter cette entrée en sixième.

L'accompagnateur : il sera le chef d'orchestre de ces échanges sans jamais devenir intrusif ni directif en n'ayant pas de projet **pour l'accompagné qui seul sait pour lui !**

« Le guide, dans l'entretien, doit être sans projet pour l'élève, il ne peut ni savoir, ni vouloir à sa place mais il doit être en projet pour lui même d'être disponible à l'élève afin d'être capable de recevoir ce qui lui sera dit des stratégies mentales. Faire le vide en soi, rechercher la vacuité pour pouvoir accueillir, accepter de ne pas savoir à la place de l'autre... »¹¹ Michèle Verneyre.

Exprimer ses émotions pour s'en libérer, être capable de demander de l'aide :

L'accompagné : ce cheminement vers l'accès au sens suppose un engagement dans sa relation à soi, avec les autres et avec le monde. Il s'agit donc aussi d'un vécu émotionnel, parce qu'une prise de risque.

Nous voulons que nos ateliers soit un lieu d'échange où la bienveillance ambiante, l'écoute rogérienne et l'accueil inconditionnellement positif puissent permettre à l'accompagné de s'exprimer librement et parler de ses peurs et blocages scolaires.

« L'échec scolaire cause des troubles affectifs...Il est donc sûr que l'élève en situation d'échec est mis à mal psychologiquement »¹² Antoine de la Garanderie.

L'accompagnateur : c'est par son attitude bienveillante que l'accompagnateur doit pouvoir permettre à l'élève de se libérer de ses peurs ; Par ailleurs la sécurité méthodologique apportée par la pédagogie des gestes mentaux sera de nature à lui redonner confiance en lui, nous le croyons !

« L'éducateur de la connaissance doit prendre très au sérieux ces peurs. L'être humain placé devant l'acte de connaissance a besoin qu'on le rassure pédagogiquement. »¹³ Antoine de La Garanderie

Hypothèse de départ

« A partir du moment où il aura repris confiance dans ses ressources personnelles et où il sera donné les moyens de les utiliser pleinement, il va pouvoir s'ouvrir à d'autres perspectives » .Antoine de la Garanderie.¹⁴

Ainsi grâce à cette connaissance et cette maîtrise que le sujet aura de son propre fonctionnement mental nous émettons l'hypothèse qu'un accompagnement en gestion mentale pourra l'aider à renforcer son estime de soi.

¹¹ Michèle Verneyre, *Sens et finalité de l'entretien pédagogique*, revue gestion mentale n° 5 1993

¹² Antoine de la Garanderie, *Pédagogie des moyens d'apprendre*, p. 129 Paris, Centurion, 1982.

¹³ Antoine de La Garanderie, *Renforcer l'éveil au sens. Des chemins pour apprendre*, p. 86. Chronique sociale, 2006

¹⁴ Antoine la Garanderie, Daniel Arquier, *Réussir ça s'apprend*, p 169. Bayard Editions 1994

Méthodologie de la recherche

Choix de la population étudiée

Parmi les différentes périodes de la vie des jeunes un moment primordial s'amorce dans la transition entre l'école primaire et le passage en collège.

Cette transition entre le CM2 et la 6^{ème} est à la fois un nouveau palier cognitif mais un moment où l'imaginaire d'un avenir idéalisé est fort chez nos futurs collégiens.

Leurs représentations sur cette transition sont occupées à la fois par la peur de l'inconnu qui s'annonce mais aussi par de fortes attentes et espérances de leur part.

S'ajoutera inévitablement la période de la pré-adolescence avec son lot de nouveaux goûts vestimentaires, musicaux et un vocabulaire spécifique, processus normal de cette mutation.

Parallèlement la forte attente parentale sur la réussite scolaire de leurs enfants, les angoisses et transfert pour certains de leur propre passé scolaire se grefferont au climat particulier de « l'entrée en 6^{ème} » !

Ainsi on comprend que cette période charnière pourra avoir une influence non négligeable sur la construction de l'estime de soi chez nos jeunes collégiens.

En effet c'est par l'intériorisation du jugement d'autrui, prioritairement les parents mais aussi les camarades, les enseignants qui forment un miroir social à travers duquel on regarde l'image de soi et que l'on construit l'estime de soi ; estime de soi qui se bâtit aussi par les expériences de compétence et d'efficacité dans des domaines que l'on juge important.

En fin de CM2 le discours des élèves interrogés sur leur future entrée en sixième montre bien combien ils comprennent qu'un nouveau comportement, de nouvelles règles, normes et habitudes vont être nécessaires.

Le témoignage des élèves venus dans notre collège en journée de découverte de leur futur collège est éloquent quant à leurs craintes et espérances : [voir le recueil des propos recueillis Annexes : page 1](#)

Ainsi on peut observer que nos futurs collégiens ont bien conscience des nouvelles exigences du collège avec un désir d'autonomie et d'une vie sociale intégrant de nouveaux codes scolaires et sociaux.

Voilà pourquoi l'expérience menée en Gestion mentale sur cette classe de 6^{ème} nous paraissait un choix intéressant.

L'échantillon

Il s'agit d'un groupe d'élèves de 6^{ème} scolarisés au collège Ste Elisabeth aux Pennes Mirabeau (13). Il est constitué de quinze filles et quinze garçons. Le niveau de classe est hétérogène et les élèves appartiennent à des catégories socio-professionnelles d'ouvriers et de cadres moyens. Lors de la constitution de la classe, certains ont été repérés en difficulté à partir de leur dossier scolaire des classes élémentaires et des évaluations de sixième.

Les instruments de mesure

- **Le SPPA**

L'évaluation de l'estime de soi se fait à l'aide du Self-perception profile for adolescents (SPPA) de S. Harter paru en 1988 qui est un questionnaire multidimensionnel d'évaluation de l'estime de soi.

Il comporte 45 items, 8 sous-échelles relatives à des domaines spécifiques et une sous-échelle d'estime globale de soi. Chaque sous échelle est constituée de cinq items.

Il permet de mesurer à la fois l'estime de soi globale et l'appréciation portant sur différentes facettes du concept de soi. Il permet d'évaluer le concept de soi dans les domaines suivant : compétence scolaire, acceptation sociale, compétence athlétique, apparence physique, compétence dans le travail, attrait dans les relations amoureuses, conduite, amitié intime et la valeur globale de soi

La valeur globale de soi, constitue le sentiment de la valeur de soi en tant que personne, et non pas un domaine particulier de compétence ou d'adéquation. Il permet de vérifier si l'adolescent s'apprécie en tant que personne, est heureux de la façon dont il mène sa vie, est généralement satisfait de ce qu'il est.

Afin d'éviter des réponses socialement désirables, le test présente deux parties contrastées d'une même phrase. Par exemple :

« Certains jeunes réussissent bien dans leur travail scolaire	mais	d'autres jeunes ne réussissent pas bien dans scolaire leur travail scolaire ».
---	-------------	--

L'élève doit sélectionner à quel jeune il ressemble le plus, soit celui qui est décrit dans la première partie de la phrase, soit celui décrit dans la seconde. Après avoir fait son choix, il doit ensuite indiquer si la description est « tout à fait vraie » pour lui, ou « plutôt vraie » pour lui en mettant une croix du côté de la catégorie d'enfants à laquelle il s'identifie.

Les items sont codés 4, 3, 2 ou 1. La note 4 est attribuée à l'auto-évaluation la plus favorable et 1 la moins favorable. Les items dans chaque sous-échelle sont contrebalancés de sorte que les jugements les plus positifs peuvent se trouver sur la droite pour certains items, sur la gauche pour d'autres. Par conséquent, les scores aux items pour la phrase qui a la meilleure adéquation sur la gauche seront codés 4, 3, 2, 1 (de gauche à droite), alors que ceux pour la phrase qui donne la meilleure adéquation sur la droite seront codés 1, 2, 3, 4 (de gauche à droite). Tous les items d'une sous-échelle doivent être regroupés pour obtenir le calcul d'une moyenne pour chaque sous-échelle. La codification résultera ainsi en neuf moyennes de sous-échelles qui définiront le profil de l'adolescent.

- **Le questionnaire de Guy Sonnois « Ce que je crois qu'il faut faire pour réussir »**

Nous avons choisi ce questionnaire afin de vérifier le sens que les élèves accordent à l'école. Guy Sonnois dans *Accompagner le travail des adolescents* explique que les difficultés scolaires peuvent être le fruit des représentations erronées qu'ont les élèves sur le sens qu'ils donnent à l'école.

Quant à nous nous avons utilisé ce test afin de vérifier si les séances de Gestion mentale avaient fait évoluer leur rapport aux apprentissages et vérifier, dans le cas où ces représentations étaient inadéquates, s'ils avaient maintenant une vision plus juste des codes et des attendus de l'institution scolaire car souvent nous constatons que le jeune en difficulté se fait souvent une idée fautive de ce que l'on attend de lui ou l'ignore.

La passation des tests

La passation s'est déroulée en deux phases de 60 minutes. En début d'année, nous avons distribué un exemplaire à chaque élève. Nous leur avons expliqué l'objectif de ce travail et nous avons lu tous les énoncés des questionnaires, pendant que les élèves inscrivait leurs réponses.

Les résultats de la première passation

Les Domaines	Septembre
Estime de soi Scolaire	14,97/20
Estime de soi Social	16,55/20
Estime de soi sportive	15,24/20
Estime de soi de l'apparence Physique	15,34/20
Estime de soi des relations amoureuse	13,62/20
Estime de soi des conduite	12,93/20
Estime de soi des amitié	14,90/20
Estime de soi Global	15,69/20
Moyenne	14,91/20

Ce tableau qui nous présente la moyenne de la classe en fonction des différents domaines de l'estime de soi a été construit à partir des résultats des élèves aux différents items du SPPA (tableau de l'ensemble de la classe fourni en annexe).

Les élèves repérés en difficultés scolaires avec une estime de soi scolaire fragile

	Septembre	
	Scolaire	Global
Sarah	12/20	13/20
Alphonse	11/20	11/20
Inès	12/20	13/20
Coline	12/20	12/20
Brice	14/20	17/20

Résultats des élèves repérés en difficulté sur trois domaines du SPPA

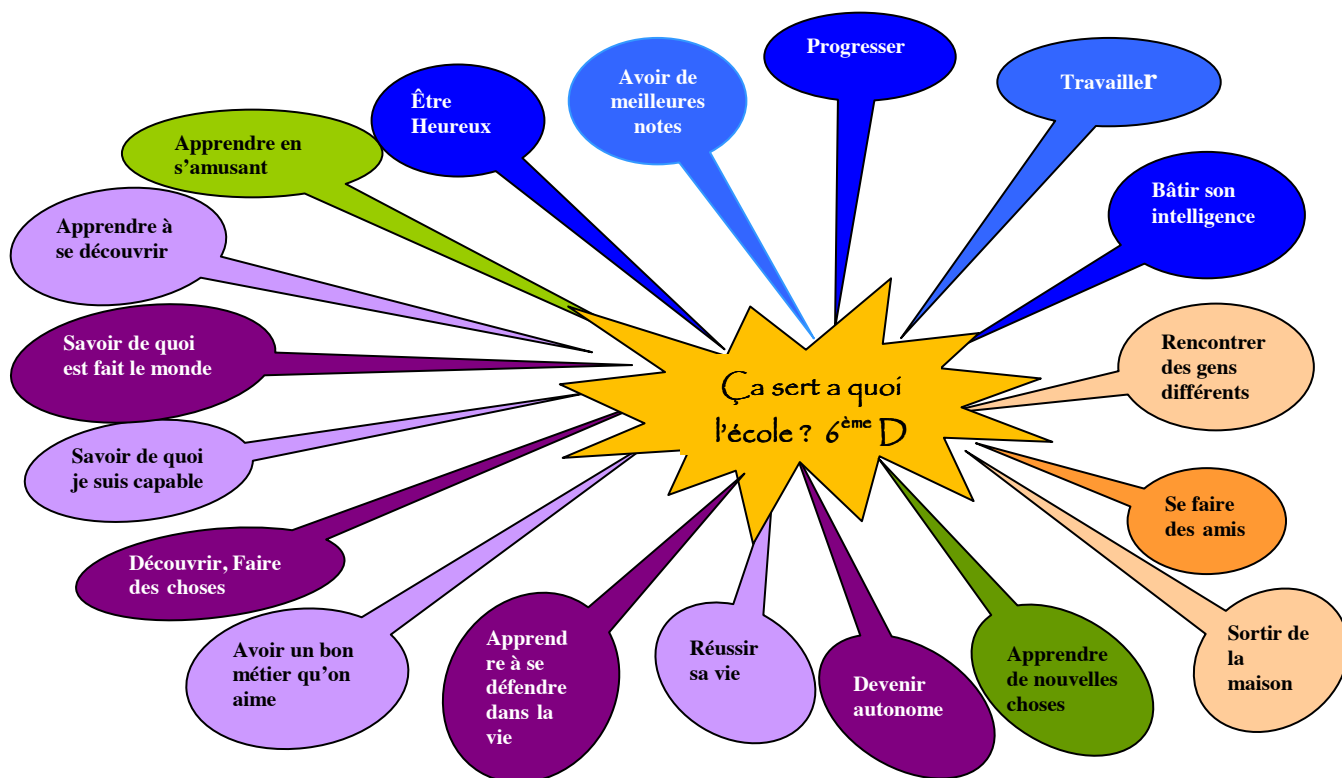
Interprétation

Les résultats obtenus au tableau 1 mettent bien en évidence que l'on doit parler des « estimes de soi » et non d'une « estime de soi » puisqu'on observe bien un score différent entre chaque domaine et par rapport à l'estime de soi globale.

Le deuxième tableau nous permet de vérifier que quatre élèves, qui avaient été repérés en difficulté scolaire lors de la constitution de la classe au début du mois de septembre, présentent bien une estime de soi scolaire mais également globale légèrement dégradée par rapport à la moyenne de la classe. Ainsi pour ces quatre élèves le lien entre échec scolaire et estime de soi se vérifie.

En revanche pour Brice, ceci ne se vérifie pas puisqu'il présente quant à lui une excellente évaluation à l'estime de soi scolaire mais aussi globale. Cela tend donc à démontrer que le lien échec scolaire et estime de soi n'est pas systématique comme semblent le démontrer les travaux de Charlot, Bautier et Rochex.

Comment pourrait-on expliquer que cet élève bien qu'en difficulté présente une estime de soi qui soit supérieure à la moyenne de la classe ?



Nous avons émis l'hypothèse que cet échange interactif permettrait à chacun de faire le point sur ses propres représentations, ses propres attentes ses propres peurs et pourrait les confronter aux réalités des autres pour les faire évoluer.

Séance 2 : Importance d'une bonne hygiène de vie

- ✚ **Objectif** : faire prendre conscience et responsabiliser les élèves sur les nécessaires règles d'hygiène de vie d'un collégien.
- ✚ **Objectifs GM** : premiers pas vers l'évocation et découverte de la diversité des fonctionnements mentaux

Déroulement de la séance

1) Les élèves sont invités à retrouver les règles élémentaires d'hygiène nécessaires pour réunir toutes les conditions propices à un bon fonctionnement intellectuel et physique.

Ensuite nous leur avons précisé le travail que nous allons faire tout au long de ces séances au travers de pédagogie de la gestion mentale et les moyens d'acquisition du savoir par la présentation des cinq gestes mentaux.

2) Première prise de contact avec l'évocation

Afin de ne pas prendre le risque pour les élèves en difficulté de les remettre face à leurs lacunes et leurs souffrances, nous avons utilisé dans les premiers temps des tâches non scolaires pour effectuer une prise de contact avec leurs évocations et leurs permettre une auto-observation de leurs activités intellectuelles.

Ainsi, nous leurs avons demandé de repenser au petit déjeuner qu'ils avaient pris le matin dans le cadre d'une opération « *P'tit déj au collègue* », s'inscrivant dans le programme de SVT sur l'équilibre alimentaire.

Consigne : *Vous rappelez vous du petit déjeuner que vous avez pris ce matin à la cantine, nous vous demandons d'y repenser. Ainsi vous pouvez faire des images mentalement, vous « re-voir » peut être en situation, vous parler ou entendre la voix d'une autre personne, ressentir des sensations... »*

Evaluation : nous avons ensuite effectué avec eux un dialogue pédagogique de groupe afin que chacun exprime devant les autres quelles étaient les évocations qu'ils avaient réalisées.

Synthèse : reformulation et évocation finale sur la séance passée.

Séances 3, 4 et 5 : Perception/Evocation

✚ **Objectif gestion mentale** : se familiariser avec la perception, l'évocation et les différencier.

a) : « Le petit chat »

✚ **Objectif en gestion mentale de cet exercice** : prise de conscience de la différence entre Perception et Evocation sur un objet de perception visuelle : image d'un petit chat.

Consigne : « regardez l'image de ce chat avec le projet de le faire exister dans votre tête. Ensuite vous retournerez l'image, nous vous laisserons du temps pour y penser et ensuite nous parlerons de ce que vous avez fait dans votre tête ».

Evaluation : DP de groupe

Nous : *Qui veut bien nous dire comment cela s'est passé dans sa tête ? Oui Laura ?*

Laura : *En fait j'ai revu mon petit chat Mimi dans son panier...*

Nous : *Quand tu dis que tu revoyais tu avais une image de ton chat*

Laura : *Oui oui, avec ses poils blancs sous le cou et dans son panier comme il fait toujours.....*

Est-ce qu'il y a une autre personne qui veut nous dire comment il a fait ?

Sarah : *Oui ben moi j'ai revu la photo du chat comme sur la photo et en même temps je me parlais.....*

Nicolas : *Ben je vois le chat comme il est sur la photo*

Nous : *C'est-à-dire ?*

Nicolas : *Ben je vois la feuille avec le chat dessus et puis il est noir comme sur la photo*

Voir DP retranscrit en **Annexe page 2**

b) Lecture d'un texte court

✚ **Objectif gestion mentale de cet exercice** : perception auditive et évocation.

Consigne : « Nous allons vous lire l'extrait d'un poème que nous vous demandons d'écouter attentivement avec le projet de le faire exister mentalement. Nous vous demanderons ensuite de nous dire comment vous avez fait pour le faire exister dans votre tête ».

« *Les sanglots longs des violons de l'automne berce mon cœur d'une langueur monotone* ».

Evaluation : DP de groupe

c) Une sortie dans la cour de récréation

✚ **Objectif gestion mentale de cet exercice** : varier les activités perceptives (visuelle, auditives, olfactives...) et évocation de ces perceptions.

Les élèves devaient se promener dans la cour de récréation et devaient observer l'environnement.

Consigne : « Vous allez sortir dans la cour, vous observerez attentivement tout ce qui s'y passe, les bruits, les odeurs, les objets...avec le projet de les faire exister dans votre tête. A votre retour nous en reparlerons et nous verrons comment vous avez fait ».

Evaluation : DP de groupe.

Lors de ce DP les élèves se sont rendu compte qu'ils n'avaient pas été particulièrement attentifs aux détails et ne pouvaient répondre à certaines questions précises : le nombre de voitures sur le parking ...

Nous les avons aidés à conscientiser que le tri perceptif avait été différent selon les élèves et que cela était fonction du projet d'observation qu'ils s'étaient donné avant de sortir dans la cour, d'autres mêmes ne s'étaient donné aucun projet.

Nous leurs avons donc proposé de sortir une deuxième fois dans la cour avec une consigne plus ciblée :

« Vous allez sortir dans la cour, vous observerez attentivement tout ce qui s'y passe mais en comptant cette fois le nombre et la couleur des voitures sur le parking ainsi que le nombre de poubelles disposées dans le patio et ceci avec le projet de le faire exister dans votre tête. A votre retour nous en reparlerons et nous verrons comment vous avez fait ».

Evaluation : nous avons échangé avec les élèves sur l'importance du projet et ceci en lien avec une tâche scolaire et l'importance de la prise en compte d'indices utiles dans une consigne d'énoncé par exemple.

Nous avons ensuite mis en place une autre activité afin de montrer à chacun la richesse des évocations en proposant des évocations dirigées

✚ **Objectif gestion mentale** : enrichir ses évocations

Nous avons demandé aux élèves de penser à la voiture de leurs parents. Ensuite nous leurs avons demandé d'en changer de couleur, la forme, la taille.

Nous avons ensuite réinvesti cet exercice sur un exercice de mathématiques : A partir de leur leçon sur la nature et la mesure des angles, nous leurs avons demandé d'évoquer un angle aigu qui évoluait en angle obtus **en évocation**.

Evaluation : DP de groupe.

Séance 6 : Utilisation des évocations à des fins scolaires

✚ **Objectif de la séance GM** : réinvestir les évocations dans une tâche scolaire.

Nature de l'évocation dirigée : la séance de SVT du matin qui avait eu lieu le matin et qui portait sur la **classification des êtres vivants**.

Cette séance était en effet une activité permettant de faire émerger une notion : la notion de critère nécessaire pour démarrer une activité de tri d'objets par exemple.

Les élèves ont d'abord à faire une activité concrète puis doivent rédiger une « trace écrite bilan » qui est la leçon à retenir.

L'activité proposée en classe : Les élèves ont été amenés à trier les objets contenus dans leur trousse, ils ont ainsi fait des « tas » d'objets sur leur table en prenant le critère de leur choix.

Certains ont choisi de faire des tris d'après la fonction des objets, d'autres la couleur, d'autres la matière...

Evaluation : un DP de groupe s'instaure et chaque élève raconte comment il a évoqué la séance de SVT du matin. Voici une sélection de quelques évocations d'élèves en fait chacun a pris la parole.

Extrait du DP :

Sylvie : Qui d'autres veut nous dire comment il a fait dans sa tête pour retrouver la séance du matin ?

Nicolas : Moi je me vois moi en train ... (Voir DP Annexe page 6)

Séance 7 : Le geste d'attention

✚ **Objectif gestion mentale** : faire prendre conscience aux élèves qu'être attentif « *c'est un acte volontaire, une mobilisation d'énergie en vue d'un objectif déterminé* »¹⁶ Antoine de la Garanderie

Présentation de ce qu'est la perception, l'évocation et la restitution à l'aide d'un schéma fait au tableau représentant le geste d'attention.

Retour sur les différentes activités menées au cours des deux dernières séances et lien avec le geste d'attention et distribution d'un document schématisant le geste d'attention.

Prof : J'aimerais faire le point avec vous sur les séances que nous faisons le vendredi avec Sylvie.

Est ce que ce travail vous apporte quelque chose de plus par rapport aux séances classiques d'études dirigées ?

Laura : Moi Avant je faisais des choses dans ma tête sans m'en rendre compte mais maintenant je me rends compte de ce que je fais c'est marrant.....

Sarah : Moi je me suis rendu compte qu'il y avait beaucoup d'images.

Lydia : ben moi c'est des mots, je me parle.

Nous : Vous rappelez vous comment on appelle cette étape qui se passe dans la tête on l'on re-construit mentalement

Et avant que nous ayons fini la phrase, plusieurs élèves « en cœur » :

« *Evocation!* » (Voir intégralité de l'échange en annexes page 4)

¹⁶ Antoine la Garanderie, Daniel Arquier, *Réussir ça s'apprend*, p. 5, Bayard Editions 1994

Séance 8 : Le geste de mémorisation

- ✚ **Activité proposée** : une récitation qu'ils avaient pour projet d'écouter afin de la mettre en mémoire pour la restituer à l'identique.
- ✚ **Objectif Gestion mentale** : à partir de l'expérience vécue (mémorisation de la récitation) les amener à prendre conscience qu'effectuer un geste de mémorisation c'est effectuer le geste d'attention décrit précédemment avec en plus le projet de déplacer les choses perçues dans un imaginaire d'avenir. Les amener à comprendre qu'ils doivent anticiper mentalement au moment de la mémorisation d'autres moments, d'autres lieux où ces évoqués pourront être utilisés.

Nous avons fait une double présentation : – lecture à deux reprises de la récitation – distribution d'une feuille où elle était écrite.

Entre chaque présentation, nous laissons un temps d'évocation de la consigne : « vous allez écouter puis regarder avec le projet d'évoquer ce que vous percevez. Vous évoquerez avec le projet de re-voir ou re-dire cette récitation dans une scène d'avenir où vous utiliserez cette récitation. Tant que vos évocations ne seront pas faciles et fluides vous recommencerez et toujours dans un imaginaire d'avenir ».

Nous sommes ensuite allés nous promener dans la cour de récréation. Ils avaient pour projet de garder en mémoire la récitation pour pouvoir la restituer au retour.

En fin de séance, nous les avons mis en projet de retenir la récitation pour la ramener lors de la séance suivante.

Evaluation : au retour nous avons mené un DP de groupe

Distribution et travail en groupe sur un document schématisant le geste de mémorisation.

En fin de l'heure nous avons pris un temps pour demander aux élèves d'évoquer à nouveau l'ensemble de la séance.

Séance 9 : Réinvestissement du geste de mémorisation sur une séance de SVT

La séance sur le geste de mémorisation s'est illustrée de façon concrète au travers de travaux pratiques en SVT : la préparation puis l'observation microscopique d'un fragment d'épiderme d'oignon.

Lors de cette séance ils devaient préparer puis observer au microscope un fragment d'épiderme d'oignon.

- ✚ **Objectif gestion mentale** : évocation de ce qu'il fallait faire avec le projet de le mémoriser pour le réutiliser dans un futur pour un contrôle.

En effet, les élèves étaient informés qu'ils allaient avoir un contrôle la semaine suivante où ils seraient amenés à réaliser la même manipulation.

Nous avons donné la tâche en double présentation et nous leurs avons ensuite demandé d'évoquer ce qu'ils devaient faire.

Un DP de groupe nous a permis de vérifier que les élèves étaient maintenant capables d'exercer leur geste d'attention.

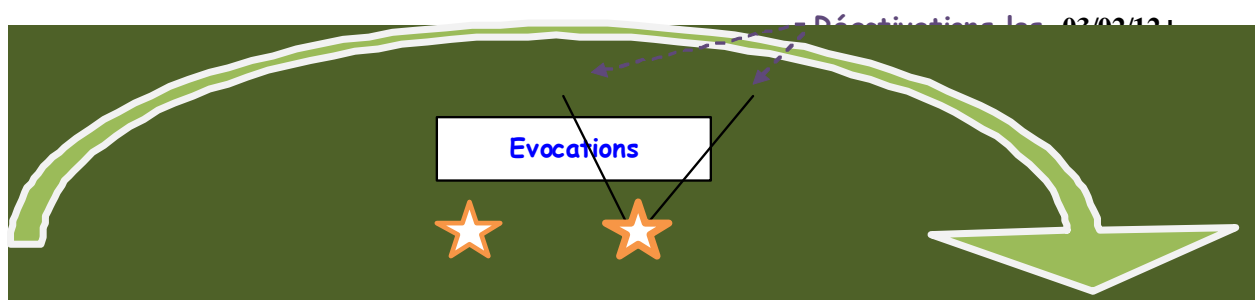
En fin de cours des séances de réactivation ont été programmées et ils ont noté dans leur agenda deux dates où ils devaient évoquer à nouveau cette leçon.

L'après midi lors d'une séance d'études dirigées qui portait sur le geste de mémorisation nous avons utilisé l'exemple de la séance de SVT réalisée le matin.

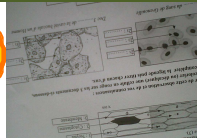
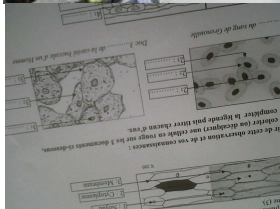
L'heure s'est décomposée en plusieurs temps.

- ✓ Nous leurs avons demandé d'évoquer la séance de SVT du matin ;
- ✓ nous leurs avons ensuite demandé d'évoquer des situations de manipulations ou des questions qui pourraient être proposées lors du contrôle ;
- ✓ nous leurs avons ensuite proposé de penser à eux en train de répondre aux questions ou bien de réaliser les manipulations.

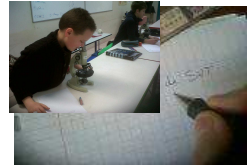
Imaginaire d'avenir



**Objet en perception
Travaux pratiques
SVT**



**Restitution
Pour le contrôle du
10/02/2012**



Séance 10 : Geste de compréhension

Au moment où nous finalisons notre problématique, la séance sur la compréhension vient juste d'être abordée en classe.

✚ **Objectif gestion mentale** : faire émerger le sens que les élèves donnent au mot « comprendre »

Après avoir demandé aux élèves de prendre un temps pour évoquer la séance précédente, nous leurs avons ensuite demandé ce que signifiait pour eux « comprendre ».

Nous : « **Puisqu'il nous reste un peu de temps nous allons aborder le thème de la séance suivante :**

Le geste de compréhension, est-ce que vous pourriez nous dire ce qu'est pour vous comprendre ? »

Laura : « **c'est quand d'un coup ça fait « Tilt » et je me dis, je sais !** »

Ines : **C'est quand je sais le faire.**

Killian : **Oui c'est ça et je vois la solution...**

Eva : **Moi ça fait « Yes ! » dans ma tête.**

Prof : **est-ce que l'on pourrait dire que c'est l'accès au sens qui se fait ?**

Nous reprendrons cette notion à la prochaine séance ... fin de la séance

Passation des tests en février

Nous avons effectué une nouvelle passation dans les mêmes conditions le 22 février afin de vérifier si nous pouvions observer des évolutions.

✚ Les résultats

	Septembre	Février	Progression en %
Scolaire	14,97	15,66	4,61
Social	16,55	17,31	4,58
Sportif	15,24	16,66	9,28
Apparence Physique	15,34	17,07	11,24
Relation Amoureuse	13,62	15,66	14,94
Conduite	13,14	15,59	18,65
Amitié	14,90	17,28	15,97
Global	15,69	17,21	9,67
Moyenne	14,93	16,55	10,85

✚ Les résultats pour les élèves repérés en difficultés

	Septembre								Février							
	scol	soc	spor	phys	amou	cond	amit	glob	scol	soc	spor	phys	amou	cond	amit	glob
Sarah	13	18	15	15	18	15	11	13	15	19	18	19	17	15	20	18
Alphonse	11	14	17	9	12	13	16	11	11	11	13	13	11	14	16	16
Inès	12	11	12	7	11	8	9	13	13	11	13	11	13	15	16	13
Coline	12	14	11	10	13	7	15	12	17	18	13	19	18	16	11	19
Brice	14	20	18	18	11	10	18	17	14	20	20	18	12	16	20	17

(Estime de soi : scolaire, sociale, sportive, de l'apparence physique, des relations amoureuses, des conduites, des amitiés, globale)

Les résultats sont éloquentes mais attention il faut toutefois envisager que ces résultats aient pu être biaisés par un souci de désirabilité sociale, de plus le nombre total d'élèves (30) ne nous permet pas d'en faire une étude statistique « dans les règles ».

En revanche la progression de l'estime de soi dans tous les domaines pour l'ensemble de cette classe ne nous semble pas dénuée d'intérêt.

Discussion

Comme on peut le constater sur le premier tableau, on observe une progression significative de l'estime de soi sur l'ensemble des domaines.

Malgré tout, trois domaines se détachent significativement par rapport aux autres : relations amoureuses, relations amicales et conduite.

Comme nous l'avons vu dans le cadre théorique, l'adolescence est un moment clé dans les étapes de la construction de l'estime de soi. C'est le moment de la confrontation au regard des autres, la découverte des premiers émois amoureux et cette progression dans le domaine de l'amitié et des relations amoureuses ne nous surprend pas particulièrement.

En revanche les résultats observés sur l'évolution de l'estime de soi de conduites attirent plus particulièrement notre attention et nous interrogent sur l'impact de nos ateliers sur ce bénéfice.

Se pourrait-il qu'en les amenant à mieux se connaître, en leur donnant des repères sur leurs activités mentales, en leurs proposant de découvrir comment ils pouvaient être attentifs, mémoriser et comprendre nous leurs ayons permis de mieux se structurer ?

Nous osons le penser car l'ensemble des professeurs qui sont également en charge de cette classe s'accordent à dire que ces élèves sont particulièrement sympathiques et volontaires. Ils sont toujours partants pour des travaux facultatifs qui demandent le réinvestissement des acquis. Même si certains rencontrent encore quelques difficultés, on observe malgré tout, un progrès dans l'autonomie. C'est une classe volontaire, participative avec laquelle on peut toujours se mettre en projet. Ils sont demandeurs de travaux supplémentaires soit pour se perfectionner soit pour compenser des lacunes.

Notre plus beau témoignage nous le tenons de Chantal Zeraka (professeur d'anglais) : « *Ce n'est que du bonheur de travailler avec eux. Je devrai les remercier !* »

La documentaliste de l'établissement nous propose également un portrait très intéressant de cette classe qu'elle qualifie de mature, autonome et curieuse. Ils ont intégré les attendus de l'école et sont acteurs dans leurs travaux de recherches documentaires.

L'estime de soi scolaire quant à elle ne progresse pas de manière aussi significative.

Face à ce constat, nous avons interrogé les élèves : pour beaucoup il s'avère que la valeur qu'ils accordent à leurs compétences scolaires est directement liée aux notes obtenues.

Pour certains, conscients que le niveau d'exigence a augmenté, ils se sont plutôt attachés au rang qu'ils occupent au deuxième trimestre par rapport au premier.

Nous pensons qu'il est encore trop tôt pour voir les bénéfices de nos interventions sur l'estime de soi scolaire.

En ce qui concerne le cas de Brice : un entretien d'orientation avec Brice et sa mère nous a donné des pistes sur ses résultats.

Brice lors de l'entretien met en avant qu'il a un fort projet professionnel, un CAP cuisine afin de monter avec sa mère une affaire familiale de cuisine créole. La maman valide complètement le projet.

Son attitude et la nature de ses propos pendant l'entretien manifeste une faible attente pour la réussite scolaire et nulle inquiétude face aux difficultés scolaires de Brice qui obtient pourtant des résultats particulièrement insuffisants. Les attentes sont ailleurs car Brice est un très bon cuisinier et réussit dans ce domaine de compétence qui est valorisé au niveau familial.

Les chiffres certes confirment une amélioration de l'estime de soi globale de la classe mais aussi des élèves repérés en difficultés scolaires mais ne nous permettent pas d'affirmer de façon catégorique que l'on puisse attribuer cette progression à nos ateliers en gestion mentale.

Nous avons donc décidé de nous en remettre aux principaux intéressés, les élèves.

A travers leurs propos nous pouvons dégager plusieurs pistes intéressantes.

Ce que nous disent les élèves sur l'évolution de leur vécu par rapport aux séances de Gestion Mentale : trente élèves

- **J'ai plus confiance en moi et je suis moins stressé : 19 élèves**
- **Je gagne du temps : 16 élèves**
- **J'ai une meilleure compréhension grâce à cette pédagogie : 20**
- **Je suis fier de moi : 16**
- **Je pense à réactiver le soir en évocation mes cours : 16**
- **Pour mes contrôles je fais jouer mon imaginaire d'avenir : 20**
- **Je me sens mieux armé pour ma scolarité : 24**
- **Mes représentations de l'école et de ses objectifs ont changés : 26**
- **Je me sens en sécurité : 30**
- **J'apprécie le climat bienveillant de ces séances : 30**
- **J'ai compris que je travaille d'abord pour moi : 30**

S'ensuit un échange avec quelques élèves dont il ressort quelques bénéfices significatifs (*Voir annexe pour l'échange intégral*).

De la fierté

Estelle : Ben moi ça m'a vraiment étonné de voir ce que je faisais dans ma tête. Et Je me suis rendu compte en me voyant fonctionner que d'habitude je fais comme ça et là je me rends compte, qu'en fait, je faisais déjà bien les choses et ça m'a rassuré et je suis fière de ça.

De la sécurité et un bien être lié au climat de bienveillance des séances

Sarah : avec vous on se sent accompagné, on peut compter sur vous. On est pas tout seul sur sa feuille, on nous guide sur comment faut faire et ça marche pour toute les matières...

Prof : Sarah ça revient souvent cette demande « être moins seule devant le travail », pourtant que tu es seule devant ton contrôle ou ta feuille

Sarah : Oui mais j'arrive à vous faire revenir (rire) pour les bons conseils et puis ça me rassure.

Une amélioration du travail et un gain de temps

Prof : En quoi les cours de GM ont amélioré ...votre travail peut être ou...le regard que vous portez sur vous ou ...vos représentations de l'école?

Maeva : J'ai constaté qu'il y a du mieux dans le travail et mes résultats

Prof : Ah bien et grâce à quoi par exemple tu as analysé pourquoi ?

Maeva : Avec l'évocation, en fait je croyais perdre du temps mais moi j'en gagne je m'en rends compte, mais il a fallu que je change ma façon de faire.

Et tu arrives à mieux fonctionner ainsi. Et à t'y tenir?

Maeva Ben oui puisque ça marche et ça me prend moins de temps.

✚ Le désir d'aller plus loin

Clara : *On en envie de faire des séances de révision avec vous en utilisant les gestes mentaux pour tout mettre en pratique.*

✚ De l'Autonomie

Benjamin : *Avant moi je travaillais pour les profs, mais c'est bête, c'est pour nous qui faut qu'on travaille c'est sûr !*

Leurs propos sont confirmés par le questionnaire de Guy Sonnois qui montre bien que pour l'ensemble des élèves on observe des modifications qui pourraient être le produit de l'accompagnement qui nous leurs avons proposé durant ces ateliers de gestion mentale. On note :

- qu'ils utilisent maintenant un imaginaire d'avenir pendant le cours en général ;
- également une appropriation du savoir alors qu'en début d'année ce savoir était destiné soit pour faire plaisir aux parents soit pour prouver son sérieux au professeur ;
- qu'ils sont capables d'anticipation ;
- qu'ils sont maintenant dans le désir d'apprendre.

En Conclusion

Bien qu'on ne puisse apporter la preuve « scientifique et quantifiable » que l'amélioration de l'estime de soi des élèves, aux vues des tests de Harter, soit imputable aux ateliers de Gestion Mentale, nous pouvons néanmoins attester du retour très positif de ces séances :

- ✚ Au niveau des élèves d'abord qui ont manifesté un grand plaisir à participer à ces ateliers avec beaucoup de dynamisme, d'enthousiasme, de bonne humeur et un réel engagement.
- ✚ Au niveau de l'équipe d'enseignants de la classe de 6^{ème} D qui nous a fait part de l'évolution positive de ces élèves par rapport aux autres classes de 6ème en terme d'autonomie, de prise d'initiative et d'esprit d'équipe.
- ✚ Au niveau de la vie scolaire : le Conseiller Principal d'éducation nous a signalé une nette amélioration du comportement en général avec augmentation de la note globale de vie de classe
- ✚ Quant à nous, nous ne pouvons que nous louer de cette formidable aventure humaine, conscientes du chemin qu'il reste à parcourir ; l'aventure avec les 6^{ème} D se continue d'ailleurs jusqu'à la fin de l'année scolaire.

En espérant qu'humblement nous avons contribué à apporter à ces jeunes une pierre de plus à la construction de leur être en devenir : plaisir d'apprendre, avec soi ; de partager, avec les autres ; de découvrir, avec le monde.

*« L'élève qui vit l'intention de son projet de connaître, d'évoquer, de mémoriser, de comprendre, de réfléchir, d'imaginer créativement, qui se vit lui-même dans et par ses actes cognitifs, éprouve au plus profond de lui-même la joie de son plus être, qui est la vocation de son être ».*¹⁷ **Antoine de la Garanderie.**

Sylvie Delenne

Dominique Jouve - Bezard

Mars 2012

¹⁷ Antoine de la Garanderie, *Comprendre les chemins de la connaissance, pédagogie du sens*, P 205 .Chronique sociale 2009

BIBLIOGRAPHIE

Œuvres d'Antoine de la garanderie

- ***Les Profils pédagogiques.***
Discerner les aptitudes scolaires.
Paris, Centurion, 1980 Paidoguides
- ***Pédagogie des moyens d'apprendre.***
Les enseignants face aux profils pédagogiques.
Paris, Centurion, 1982.
- ***Le dialogue pédagogique avec l'élève.***
Paris, Centurion, 1984 Paidoguides.
- ***Comprendre et imaginer.***
Les gestes mentaux et leur mise en oeuvre.
Paris, Centurion, 1987 Paidoguides.
- ***Défense et illustration de l'introspection.***
Au service de la gestion mentale.
Paris, Centurion, 1989.
- ***Pour une pédagogie de l'intelligence.***
Paris, Centurion, 1990.
- ***La Motivation.***
Son éveil, son développement
Paris, Centurion, 1991
- ***Pour une pédagogie de l'entraide.***
Nouvelle édition Lyon Chroniques Sociales 1994
- ***Réussir ça s'apprend*** avec Daniel Arquié.
Paris, Bayard, 1994.
- ***L'intuition. De la perception au concept.***
Paris, Bayard, 1995.
- ***Critique de la raison pédagogique.***
Paris, Nathan, 1997.
- ***Apprendre sans peur***
Lyon, Chronique Sociale, 1999.
- ***Comprendre les chemins de la connaissance.***
Chronique Sociale Lyon, nov. 2002
- ***Renforcer l'éveil au sens - Des chemins pour apprendre.***
Chroniques Sociales Lyon 2006.

Autres ouvrages de Gestion mentale

- **Michèle Verneyre**
« Sens et finalité de l'entretien pédagogique », *Revue gestion mentale* n° 5, 1993
- **Chantal Evano**
La Gestion Mentale, Nathan pédagogie, 2006.
- **Thierry Payen de La Garanderie, Jean-Pierre Gaté, Armelle Géninet, Michele Giroul**
Vocabulaire de la Gestion Mentale.
Edition Chronique Sociale. Lyon Septembre 2009)
- **Guy Sonnois**
Accompagner le travail des adolescents avec la pédagogie des Gestes mentaux, Chronique Sociale, 2009.

Ouvrages, articles relatifs à notre problématique

- **S. Harter**
Osp.revues : traduction du "The Self-Perception Profile for Adolescents, (SPPA) », 1988.
University of Denver, Denver, CO.
- **Moris Rosenberg**
Traduction du « Morris Rosenberg's Self-Esteem Scale.1965 » Évelyne F. Vallières
et Robert J. Vallerand., *Journal de psychologie* 1990.
- **Christophe André et François Delord**
L'estime de soi, s'aimer pour mieux vivre avec les Autres
Edition Odile Jacob ,1999.
- **Monique Argoual'h : Le café pédagogique**
Echec scolaire et estime de soi
Paris, Septembre 2011
- **Les cahiers pédagogique revue n° 475**
« L'entrée en 6^e »
Coordonné par Patrice Bride et Nicole Priou
Paris septembre 2009.
- **La lettre d'IF n°101**
Décembre 2009
- **Dossier psychologie : n°7.**
« L'estime de soi »
Paris, Multimédiapress 1^{er} trimestre 2012.

Annexes

- **Propos recueillis à la journée de pré-rentrée futurs 6èmes Juin 2011**

Comment vous voyez vous comme collégien l'an prochain ?

« Cette année on joue dans la cours à la marelle, à ballon prisonnier mais l'an prochain on ne jouera plus, on parlera dans la cour on révisera, la 6^{ème} c'est du sérieux ! » Johanna CM2 .

-« Comment avez-vous vécu cette journée de découverte du collègue ? »

- « C'est impressionnant, on change sans arrêt de classe et de professeur et on doit les appeler Mr ou Mme ». Mathis CM2

-« Vous languissez vous cette entrée en 6^{ème} ? »

-« Oui beaucoup même si j'ai un peu peur mais cette journée m'a rassurée, je risque de perdre des copains mais il y a la cantine et le self et ça m'a bien plu ,ça veut dire qu'on devient grands, on est plus des bébés ». Kilian CM2

-« Comment vous imaginez vous cette année en 6^{ème} ? »

-« En collège ça a l'air plus strict et on va plus travailler. Il faudra être plus organisé et puis on aura un emploi du temps pour prévoir le travail à l'avance. Il y aura beaucoup de changements et c'est aussi pour ça que je me languis .Les professeurs ont l'air sympa et justes» Laura CM2

-« Oh moi c'est plutôt mes parents qui s'angoisse déjà pour mon travail et les notes mais bon c'est toujours comme ça avec eux ! » Baptiste CM2

• **Séance n°3**

DP sur le chat



Qui veut bien nous dire comment cela s'est passé dans sa tête ? Oui Laura ?

Laura : En fait j'ai revu mon petit chat Mimi dans son panier..

Quand tu dis que tu revoyais tu avais une image de ton chat

Oui oui, avec ses poils blancs sous le cou et dans son panier comme il fait toujours

Donc tu avais une image en couleur de ton chat, et tu l'entendais miauler

Non il dormait

Mais tu te parlais aussi en même temps que cette image ?

Non y avait le chat et c'est tout

Est-ce qu'il y a une autre personne qui veut nous dire comment il a fait ?

Sarah : oui ben moi j'ai revu la photo du chat comme sur la photo et en même temps je me parlais.

Tu me dis que tu avais une image du chat et aussi que tu entendais parler, mais tu te parlais ou bien c'était une autre voix ?

Non c'était ma voix qui disait

Oui ?

Elle parlait le chat

C'est-à-dire ?

Ben « c'est un chat il est noir et il est couché en rond. » avec ma voix

Nicolas : Moi je vois le chat comme il est sur la photo

C'est-à-dire ?

Ben je vois la feuille avec le chat dessus et puis il est noir comme sur la photo

Est-ce qu'il y en a qui n'ont pas fait pareil ?

Oui moi j'entendais mon chat qui miaulait comme quand il a faim et je le voyais devant sa gamelle

Quand tu dis que tu le voyais , tu peux nous préciser comment c'était ?

Ben, c'était mon chat, il fait toujours comme ça quand il veut manger

Oui mais comment tu as fait pour l'installer dans ta tête, mentalement ?

Et bien quand j'ai vu le chat sur la photo, j'ai pensé de suite à mon chat

Et comme ça, il est apparu dans ma tête et je le voyais qui allait vers sa gamelle en miaulant, comme en vrai.....

- Echange collectif avec les élèves de la classe de 6^{ème} D et retour réflexif sur les heures d'études dirigées en GM.

Prof :.....J'aimerais faire le point avec vous sur les séances que nous faisons le vendredi avec Sylvie.

Est ce que ce travail vous apporte quelque chose de plus par rapport aux séances classiques d'études dirigées?

Laura : Moi Avant je faisais des choses dans ma tête sans m'en rendre compte mais maintenant je me rends compte de ce que je fais c'est marrant.

Prof :Donc tu en as pris conscience, c'est bien ça?

Laura :Ben oui .

Sarah : Moi je me suis rendu compte qu'il y avait beaucoup d'images

Lydia : ben moi c'est des mots, je me parle.

Sarah : c'est normal tu bavardes tout le temps (rires)

Prof: nous avons effectivement découvert lors des premières séances que chacun fonctionne à sa manière et différemment des autres, souvent : certains ont des images dans la tête, d'autres des mots avec leur voix d'autres comme Maeva ont les deux, d'autres se voient, d'autres encore comme Nicolas s'aident avec le mouvement du corps.

Vous rappelez vous comment on appelle cette étape qui se passe dans la tête on l'on re-construit mentalement.... (geste...)

Plusieurs élèves : « Evocation! »


Prof: Oui l'évocation qui, vous l'avez constaté en vous écoutant les uns les autres, est différente selon les personnes. Cela vous a t il surpris ?

Ines : C'est autant différents que nos habits.

Prof: Oui c'est vrai, dites moi si certains ont déjà mis en œuvre l'évocation et ce que l'on fait pendant les ateliers dans les autres matières?

Sarah : Moi pendant le contrôle de SVT de vendredi je me suis rendue compte que je faisais le chapeau .

Prof: Le chapeau?

Oui le schéma *  (*il s'agit du schéma mise en projet perception/ évocation /restitution*)
j'ai vu que je faisais bien les trois étapes à la première question alors à la deuxième, je me suis pensée qu'il fallait que je le fasse avant de me lancer dans la réponse.

Prof: Et cela t'a aidé ?

Oui parce que je savais où aller et comment faire, j'étais moins stressée.

Prof: Comment as tu fais, tu peux y penser et nous raconter?

J'ai lu le texte sur le moineau et là je l'ai vu et aussi ce qu'il faisait pendant l'hiver.

Prof :Tu l'as vu ?comment ? Tu peux nous en parler?

Et bien je l'ai vu comme ceux du collègue en train de chercher des graines et tout ...et comme dans la question on nous demandait son comportement pendant l'hiver alors c'était bon j'avais tout .

Prof: Est ce que d'autres ont pensé à utiliser ce que Sarah a nommé le chapeau avec l'évocation du texte en SVT ou alors peut être dans une autre matière.

• Séance n° 6

Sylvie : Qui d'autres veut nous dire comment il a fait dans sa tête pour retrouver la séance du matin ?

Nicolas : Moi je me vois moi en train de rentrer dans la classe avec tous les autres et je m'installe et après Mme Jouve nous dit la consigne qu'il faut vider notre trousse mais avant elle nous avait rappeler ce qu'on avez appris à la dernière séance d'études dirigées « le chapeau » : la perception l'évocation et la restitution.

Et tu la ré-entends ?

Oui et même au départ je voulais me précipiter comme d'habitude et même qu'elle m'a rappelé qu'il fallait bien évoquer la consigne pour bien la comprendre et ça avant d'agir alors après j'ai vidé ma trousse.

Tu te revois aussi?

Oui et après ce moment là je faisais l'action mais je me voyais plus mais je voyais que mes mains.

Comme une caméra au bout des yeux ?

Oui je me voyais plus mais mes yeux c'était la caméra et c'est moi qui filmait la scène avec mes yeux et je vois mes mains qui font.

Tu me dis que tu ré entends les consignes de Mme Jouve, c'est une voix ou c'est celle de Mme Jouve.

Oui j'entends sa voix, c'est celle de Mme Jouve.

Et tu la vois aussi

Oh Oui elle faisait des signes de mains comme ça ...

Lydia ?

Lydia : En fait moi j'entends une voix c'est pas celle de Mme Jouve, c'est pas la mienne, c'est une voix que j'ai jamais entendu en vrai et je vois aussi l'ordinateur de Mme Jouve avec sa webcam et qu'on lui avait demandé si elle nous filmait et après je vois aussi le tableau et aussi je vois des images comme quand j'étais en classe mais en fait j'étais quand même ici

Tu es en train de me dire que tu te re voyais mais tu savais tu étais ici.

Ben dans ma tête j'étais en salle 1 mais je savais que j'étais en vrai en salle 16

Alors c'est comme un film dans ta tête ?

Ben non parce que c'est comme si c'était réel

Mais donc cela la veut dire que peut ressentir dans ton corps

Ben oui dans la salle 1 elle était froide et bien quand j'étais dans ma tête et ben la je l'ai eu le frisson c'est vraiment réel mais je sais quand même que je suis ici en salle 16

Domini : D'autres on ressenti des sensations ?

Kilian : Moi j'ai une odeur celle du labo et en fait ça me fait ça aussi pour le goût si je pense à quelque chose il se passe quelque chose sous ma langue et le goût il revient c'est drôle....

Et qui d'autre veut intervenir ?

Rémi : Moi c'est des images et elles sont toutes mélangées les images et après je dois les remettre dans l'ordre pour après faire un film.

D'abord je les fais défiler après une fois que je les ai toutes vues je les refais défiler par exemple si c'est l'entrée et après la sortie, l'entrée je vais la mettre euhh non la sortie (*dans le sens sortie du cours , fin de la séance*) je vais la mettre à la fin de toutes les images et l'entrée au début et après je fais toujours comme ça jusqu'à que ce soit dans le bon ordre.

Si j'ai bien compris tu es en train de me dire que tu positionnes la première diapo de l'entrée et la dernière diapo de la sortie, donc tu as le début et la fin ?

Oui

Comment tu fais pour installer les autres moments qui se sont écoulés depuis le début jusqu'à la fin comment tu fais ton tri ?

Je me rappelle, je place d'abord une photo pour le travail (*dis dans le sens de l'activité de tri des objets de la trousse*) et donc tout ce qui est d'abord en rapport au travail .

je vais le mettre avec un tas après tout ce qui est pour la leçon (*dis dans le sens de la trace écrite du cours*) je le mettre dans un autre et puis je vais tout relier

Tu me parles d'un tas, un paquet d'images dans ta tête ?

Oui

et quand tu te fais des images, tu fais aussi autre chose ?

Non

Et donc c'est des paquets d'images que tu tries tu fais en fait dans ta tête comme on fait sur la table

Oui

et tu as trié ?

Oui

Et comment tu fais pour choisir de mettre tes tas, là ?

C'est comme l'ordinateur c'est une main qui se déplace qui dit je veux aller à droite et elle va a

Droite

Tu me dis c'est une main qui dit je veux aller à droite est ce que tu entends je vais aller à droite

Oui

Et c'est quelle voix ?

C'est la mienne

Oui

Et une fois que je dis je veux prendre (la photo) celle là et ben je la prends et je la mets dans son_dans le bon ordre

Finalement tu as quand même ta voix mais c'est d'abord les images qui arrivent

Oui

la première, la dernière et pour trier les autres tu utilises comme la main de l'ordinateur et c'est ta voix qui commande le tri .

Oui

Et qui te donne les différentes étapes

Oui

C'est formidable cela, je te remercie.....

- **Echange avec quelques élèves de la classe : Estime de soi/ateliers**
Gestion mentale/

Prof :.....et qu'est qui fait que vous vous sentez fier de vous, capable ?

- **Ines** : Les bonnes notes me rendent fière de moi ou des choses que j'arrive à réussir.

-**Sarah** : Les médailles en sports ...Enfin la médaille ça m'intéresse pas par rapport aux autres mais pour me prouver à moi-même que je suis pas trop mal ,en fait !

Maeva : c'est bien aussi de battre les autres ça me plaît bien de se « tirer la bourre »

En quoi les cours de GM ont amélioré ...votre travail peut être ou...le regard que vous portez sur vous ou ...vos représentations de l'école?

Maeva :J'ai constaté qu'il y a du mieux dans le travail et mes résultats

Ah bien et grâce à quoi par exemple tu as analysé pourquoi ?

Maeva :Avec l'évocation, en fait je croyais perdre du temps mais moi j'en gagne je m'en rends compte, mais il a fallu que je change ma façon de faire.

Et tu arrives à mieux fonctionner ainsi. Et à t'y tenir?

Maeva Ben oui puisque ça marche et ça me prend moins de temps.

Qu'est ce qui vous plaît dans les séances que l'ont fait ensemble et avec Sylvie ?

Sarah : On est pas tout seul sur sa feuille ,on nous guide sur ...comment faut faire et ça marche pour toute les matières...

Sarah ça revient souvent cette demande « être moins seule devant le travail », pourtant que tu es seule devant ton contrôle ou ta feuille

Sarah :Oui mais j'arrive à vous faire revenir (rire) pour les bons conseils et puis ça me rassure.

Vous sentez mieux armés qu'au début de l'année scolaire ?

Laura :Oui avec ces séances on se sent mieux.... **Armés** ? oui pour travailler on sait comment faire pour...un peu tout

Tu veux dire qu'on vous à permis d'avoir des moyens efficaces pour aborder votre scolarité.

Laura :Oui et en plus les séances sont très sympa, vous nous accompagnez sans nous dire qu'on est bête ou qu'on a rien compris

Oh je ne pense pas que beaucoup de professeurs vous disent cela

Laura :Oui bon ben ils le disent pas mais on comprend qu'ils le pensent.

Mais vous savez avec Sylvie et beaucoup de professeurs nous sommes convaincus qu'on ne naît pas intelligent mais qu'on le devient et que chacun à les moyens d'y arriver à condition qu'on vous montre comme vous y prendre pour être attentif mémoriser... enfin vous le savez cela...on vous l'a déjà dit.

Auriez d'autres remarques concernant notre travail

Estelle :Ben moi ça m'a vraiment étonné de voir ce que je faisais dans ma tête

Et Je me suis rendu compte en me voyant fonctionner que d'habitude je fais comme ça et là je me rends qu'en fait je faisais déjà bien les choses et ça m'a rassuré et je suis fière de ça .

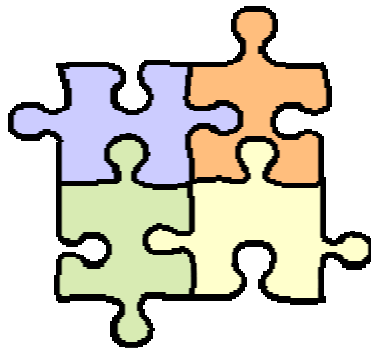
Quand tu me dis en me voyant fonctionner que veux tu dire.

Estelle :Ben avant je m'en rendais pas compte mais maintenant je le sais et je sais ce que je fais et où je vais c'est rassurant je suis moins stressé du coup comme en début d'année.

Benjamin :Avant moi je travaillais pour les profs mais c'est bête c'est pour nous qui faut qu'on travaille c'est sûr...

Et bien justement c'est l'occasion pour moi de vous redonner un test que vous aviez fait en début d'année et que vous allez refaire pour voir si vos représentations de l'école et des attendus du collège en terme de scolarité ont changés.....

A la découverte De mes compétences



Nom :

Classe :

Année scolaire : 2011-2012

Séance 1 :

D'après vous ça sert à quoi l'école ?

Séance 2 :

Quel est l'organe le plus sollicité à l'école ?

Séance 3 et 4:

- L'intelligence c'est quoi ?
- Evoquer ? C'est quoi ?

Séance 5 :

Découvrir les gestes mentaux.

Séances 6 et 7 :

- Le geste d'attention
- Présentation du geste
- Tâches

Séances 8 et 9 :

- Le geste de mémorisation
- Présentation du geste
- Tâches

Séances 10 et 11:

- Le geste de Compréhension
- Présentation du geste
- Tâches

Séances 12 et 13:

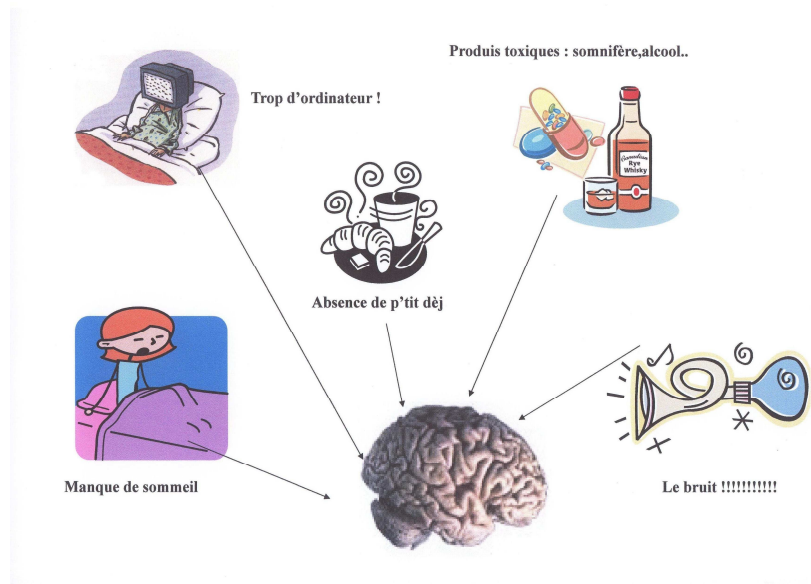
- Le geste de réflexion
- Présentation du geste
- Tâches

Séances 14 et 15:

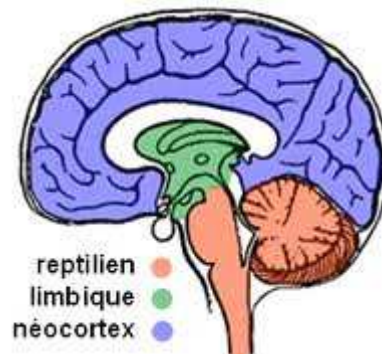
- Le geste d'imagination
- Présentation du geste
- Tâches

Séance 2 : Quel est l'organe du corps le plus sollicité à l'école ?

Mais savez vous comment il fonctionne ? Ce qui le dérange ou le rend plus performant ?



Le cerveau : Trois en un !
selon Mac Lean



Est-ce que tout le monde fonctionne mentalement de la même manière ?

Pouvez vous repenser au petit déjeuner pris ce matin à la ne ou chez vous ?

Nous allons vous laisser un moment pour y penser puis nous en parlerons tous ensemble.
(DP)

Est-ce que vous pouvez maintenant répondre à la question :

Est-ce que tout le monde fonctionne mentalement de la même manière ?

Vos commentaires :

Temps d'évocation de la séance avec mise en projet pour la prochaine séance



La pédagogie c'est en général un professeur qui enseigne des savoirs comme les matières : Math, Français, SVT, Anglais .EPS....

La pédagogie en gestion mentale c'est accompagner l'élève pour lui faire prendre conscience de la manière dont il fonctionne dans sa tête pour s'appropriier ces nouvelles connaissances dans les matières.

Quelquefois vous avez le sentiment que les bons élèves réussissent bien et sans fournir beaucoup de travail et ça vous semble injuste.... Pensez vous que l'intelligence est un don à la naissance ?

Nous pensons en gestion mentale que l'intelligence s'éduque ! Nous allons vous accompagner sur les chemins de la réussite !

Vous vous rappelez lorsque vous avez repensé au repas pris le midi lors de la séance 2 ? Nous allons vous proposer une petite tâche :

Regardez cette image pour la mettre dans votre tête et la retrouver mentalement après que l'image soit retournée.



CHAT

Alors C. h. a .t et ça prend un t à la fin car au féminin ça fait chatte .

?????? J'ai pas écouté qu'est ce qu' il faut faire ??????

miaouu

C.H.A.T

Chat botté de Schreck II

Et vous Comment avez-vous fait ?

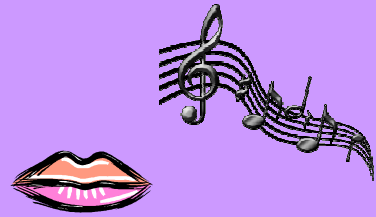
Vos commentaires :

Les évocations peuvent être de différentes natures



je me revois en situation

Visuel 1^{er} personne

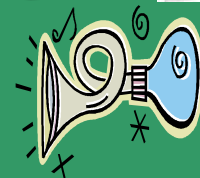


*je ré-entends
ma propre voix*

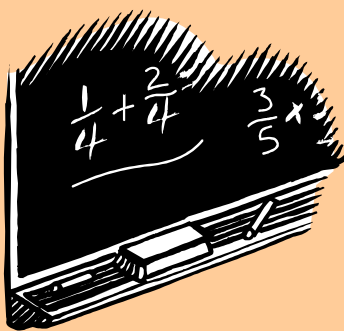
Verbal



*J'entends des
Bruits extérieurs à moi-même*



Auditif



Je me donne des images

Visuel 3^{ème} personne

Je peux aussi re-sentir



Des sensations au niveau de
mon corps : Kinesthésique
mais aussi
des odeurs ,des goûts...





Différence entre perception et évocation



- Je perçois avec mes organes des sens et mes 5 sens



Vue/yeux

Ouïe/oreilles

Tact/peau

Goût/langue et palais

Odorat/nez

- J'évoque dans ma tête en me faisant des images ou/et des sons et/ou des



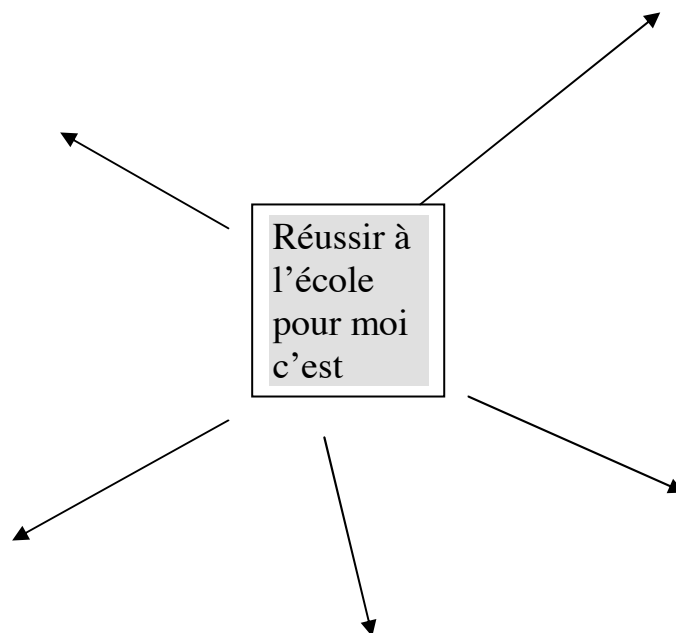
sensations.....

Vos commentaires :

Temps d'évocation de la séance avec mise en projet pour la prochaine séance

Séance 5 : Que faut-il d'après vous pour réussir à l'école ?
Découvrir les gestes « mentaux »

(schéma à construire avec les élèves)



En gestion mentale on appelle cela des gestes mentaux comme il y a en sport une gestuelle : exemple en tennis, le coup droit, le revers.....

En gestion mentale on a identifié 5 gestes nécessaires pour être efficace.

En reprenant les termes des élèves

le geste d'attention : *Bien écouter.....* Est-ce si simple ?

Le geste de mémorisation : *Apprendre ses leçonsmais comment bien faire ?*

Le geste de compréhension : *Comprendre une nouvelle notion (ex fractions)quelquefois c'est dur*

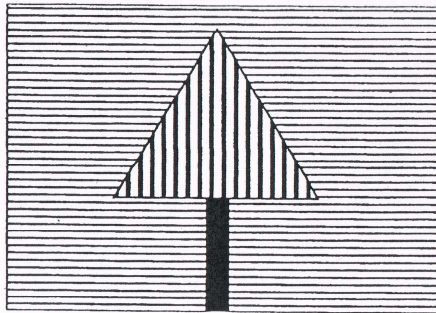
Le geste de réflexion : *Résoudre un problème de math.....j'ai déjà compris la leçon*

Le geste d'imagination par exemple *s'imaginer en train de faire le contrôle ou imaginer les questions du contrôle* : *Ah bon ? ça je le fais pas ?*

Séance 6-7 : Le geste d'attention

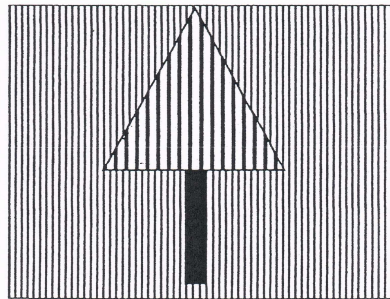
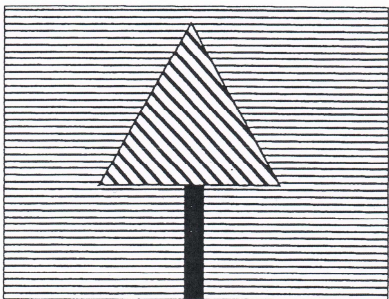
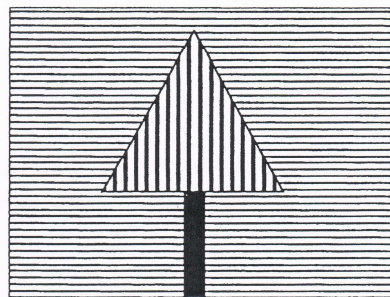
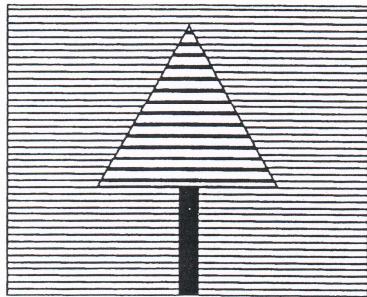
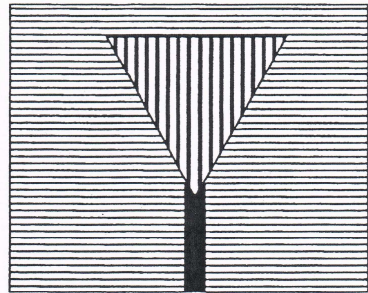
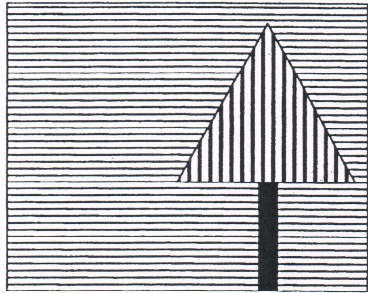
Regardez attentivement ce dessin puis vous retournerez la feuille et le retrouverez parmi les dessins au dos.

Présentation visuelle



Regardez attentivement ce dessin

Puis retournez la feuille et retrouvez le parmi les dessins au dos



Présentation orale :

Nous allons vous lire un texte une première fois, nous vous demandons d'être attentif, nous ferons une pause pour que vous y repensiez puis nous vous le relirons une deuxième fois nous vous laisserons encore du temps pour que vous le mettiez dans votre tête puis nous en parlerons ensemble.

- 1^{ère} lecture : « *Aurélié est une petite fille de 6 ans qui habite Marseille près du vieux port. Elle adore sa jupe rouge à pois blancs, son chemisier blanc à pois rouges et ses chaussures en vernis noir qu'elle met le dimanche pour aller voir sa mamie à Aix en Provence. Elle a un petit frère de 3 ans, Alan et une grande sœur de 9 ans qui s'appelle Armelle.* »
- Pause (évocation)
- 2^{ème} lecture :
- Pause (évocation)

Restitution en groupe

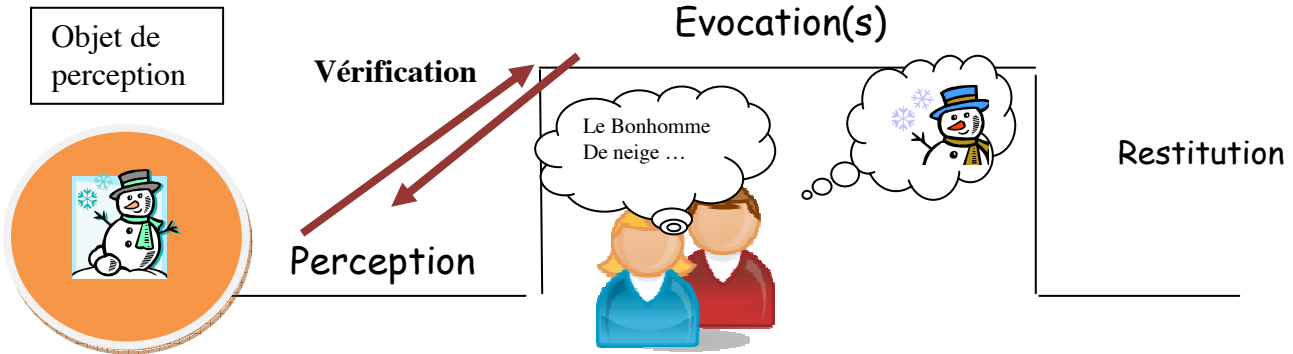
Présentation tactile :

Ex :kiwi ou autre fruit.....

Nous allons vous donner un objet à palper et vous aller tenter de trouver ce que c'est. Vous allez y penser vous n'avez le droit de donner la réponse oralement mais vous allez l'écrire la réponse sur une feuille.

Bilan : de la même manière en cours, être attentif c'est fonctionner de cette manière. Qu'allez- vous mettre en place en classe pour être attentif maintenant que vous savez ce qu'est le geste d'attention ?

Le geste d'attention



Quand j'évoque c'est comment et pour quoi faire ?

 Je me mets en projet de restituer pour quand et pour quelle occasion ?.....
 Qui a ce pouvoir de faire d'après vous ?.....
 La responsabilité appartient donc à qui ?.....
Etre responsable cela me fait grandir !

Dans le **geste d'attention**, il faut **se mettre en projet** de percevoir (grâce à nos 5 sens) pour **faire vivre l'objet perçu dans la tête** ici un bonhomme de neige dans la tête. Il est nécessaire de **vérifier** au fur et à mesure de la construction mentale de vérifier qu'il ne manque rien. On fait pareil lorsqu' on apprend une leçon ! Ensuite si l'**évocation** est riche de détails et bien construire la **restitution** n'en sera que **meilleure**.

Tes réflexions :

Temps d'évocation de la séance avec mise en projet pour la prochaine séance.

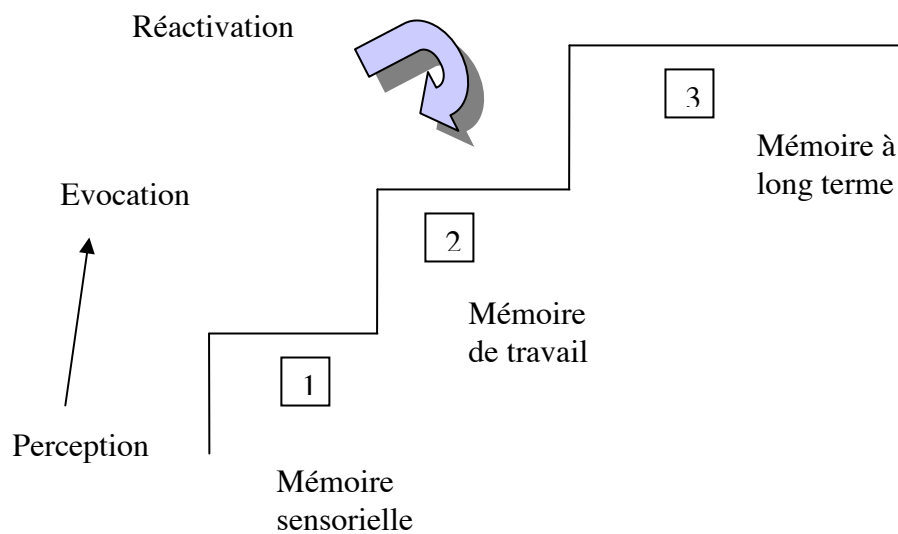
Séance 8-9 : Le geste de mémorisation.

D'après vous qu'est ce que la mémoire ?

C'est prendre le passé pour mieux aborder le futur.

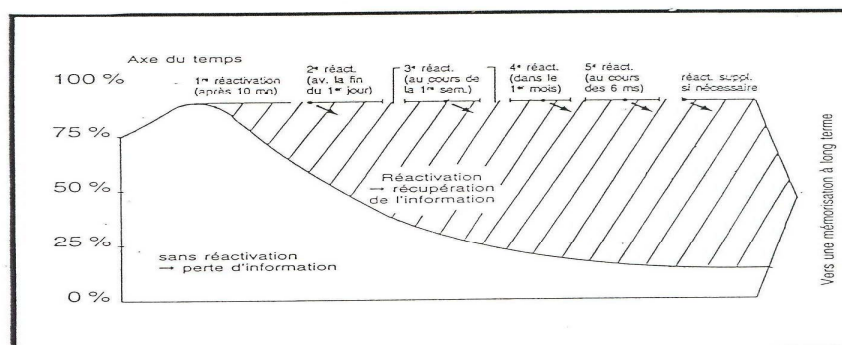
Expérience du crapaud qui se souvient d'une expérience malheureuse (mange un bourdon) pour ne pas la reproduire dans le futur.

Schéma de la mémoire en escalier :



Projet Avenir

LA COURBE DE LA MÉMOIRE



(D'après « Une tête bien faite » de Tony Buzan)

Pour optimiser la mémoire, il ne faut pas oublier la phase d'évocation que vous connaissez bien maintenant, prendre conscience que ce que l'on est en train de faire est à transporter dans un futur souvent proche de ré-utilisation (contrôle, leçon...), et réactiver régulièrement ces notions pour les fixer durablement dans une mémoire devenue à « long terme ».

*****N'oubliez pas que nos grands parents même s'ils sont allés peu à l'école savaient dès le départ qu'ils allaient apprendre à lire à écrire à compter pour la vie !*****

Comment je fais concrètement ?

Les étapes du geste de mémorisation :

1. Je regarde, j'écoute avec le projet d'évoquer ce que je perçois.
2. J'évoque avec le projet de re-voir ou re-dire dans une scène d'avenir où j'utiliserai ces données.
3. Je recommence jusqu'à ce que les évocations soient faciles et fluides toujours dans une situation d'avenir. ex : la classe, le jour de l'examen (lieu **et** temps)

3 Tâches de mémorisation : Nous allons vous donner trois tâches : un texte, une matrice et un enchaînement de boxe que vous devrez mémoriser avec le projet de les restituer à la prochaine séance.
Date : à noter sur l'agenda !

Tâche 1 : Texte : « *C'est le coffre fort de l'avenir qui est le meilleur lieu pour conserver des souvenirs qu'on entend retrouver* » Antoine de la Garanderie

Tâche 2 : Matrice :

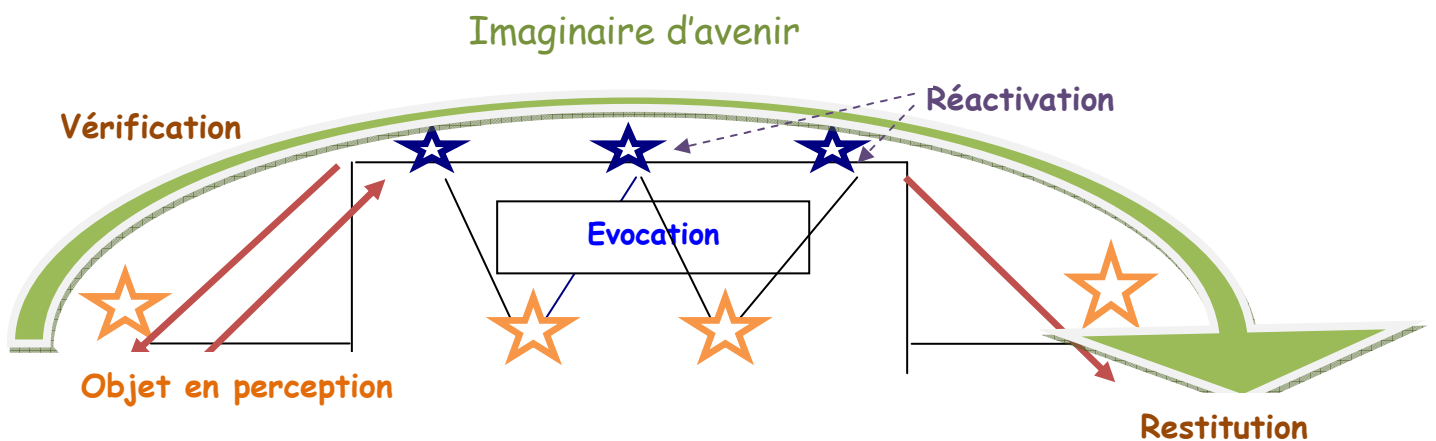
15	5	21
7	8	10
20	3	12

Tâche 3 : Enchaînement boxe française à mémoriser



Temps d'évocation de la séance avec mise en projet pour la prochaine séance.

Le geste de mémorisation



Mémoriser c'est :

- Se mettre en projet de
- Percevoir
- Evoquer
- Vérifier
- Réactiver
- Imaginer

Les obstacles à la mémorisation

- Pas d'imaginaire d'avenir
- Manque d'attention
- Pas de mise en projet de ré utilisation
- Pas de vérification
- Stress

Besoins en perception insuffisants

Fin de séance : Evocation de la séance

Le geste de compréhension

- Qu'est le mot « comprendre » signifie pour vous ?

Nous : « Puisqu'il nous reste un peu de temps nous allons aborder le thème de la séance suivante : Le geste de compréhension.

Est-ce que vous pourriez nous dire ce qu'est pour vous comprendre ? »

Laura : « c'est quand d'un coup ça fait « Tilt » et je me dis je sais ! »

Ines : c'est quand je sais le faire.

Killian : Oui c'est ça et je vois la solution....

Eva : moi ça fait « Yes ! » dans ma tête.

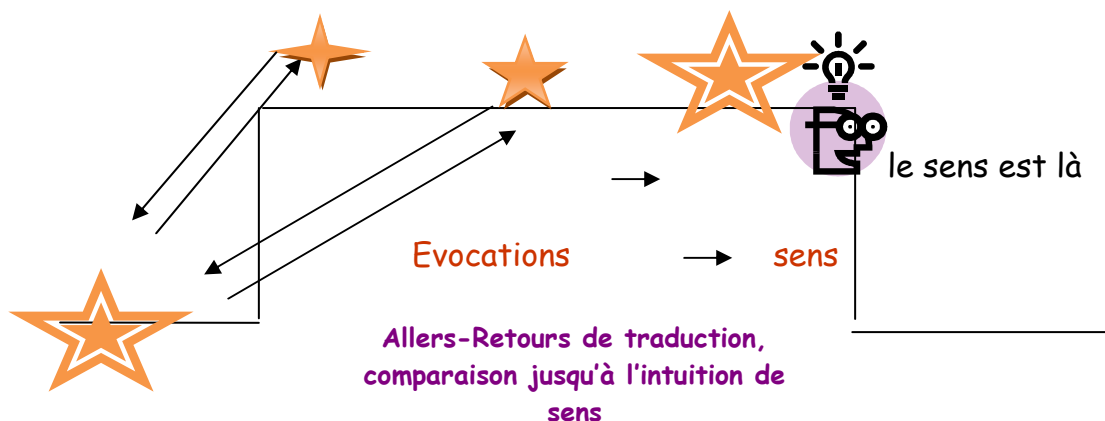
- Pour comprendre on peut : - - - - -

-
-
-
-

- Qu'est ce qui fait que quelquefois j'ai des difficultés à comprendre ?

- - - - -

- Comprendre = Prendre pour soi



Objet en perception

Cette séance a juste été abordée pendant une dizaine de minutes , le premier point seulement a été abordé.