

Gestion mentale

- En pratique
 - Comment apprendre ? Comment évoquer ?
 - Apprendre l'orthographe
 - Apprendre une leçon d'histoire ou de géographie
 - Apprendre une leçon de langue
 - Apprendre une leçon de sciences
 - Apprendre une poésie
 - Apprendre une table de multiplication
 - Comment m'y prendre pour répondre à un exercice ?
 - Comment prendre possession d'une consigne ?
 - Dans quelle pièce travailler ?
 - Je sais pourquoi / pour quoi j'apprends
 - Quand et comment se mettre en route ?
 - Quelle est ma manière d'apprendre ?
 - Tenir mon agenda, organiser mon emploi du temps
- Technique de Horn

AUTEUR : Antoine de La Garanderie (1920-2010), philosophe et pédagogue

THEORIE : la théorie pédagogique des "Gestes Mentaux d'Apprentissage" dite **gestion mentale** est une réflexion sur les motifs de la réussite et de l'échec des étudiants, mettant en évidence les différents gestes mentaux intervenant dans la réflexion et l'apprentissage.

BUT : **optimiser ses gestes mentaux d'apprentissage**. Le sujet prend conscience par introspection (de préférence avec l'aide d'un accompagnateur formé) de ses évocations et de ses itinéraires mentaux lors de l'accomplissement d'une tâche. Il s'observe penser pour amener à la conscience des processus mentaux subconscients.

MOYEN : le **dialogue pédagogique** favorise cette connaissance de soi.

La gestion mentale repose sur deux principes fondamentaux :

- l'évocation (faisant suite à la perception)
- la mise en projet

PRINCIPE 1

Perception : c'est la sélection du perçu, c'est-à-dire l'appropriation par les sens permettant la prise d'indices. Elle suppose une attention sélective.

Evocation : c'est la reprise mentale, la représentation intériorisée de ce qui a été perçu. Cette construction du sens prend du temps.

Plusieurs concepts caractérisent l'évocation :

- la **nature** (ou *langue*) de l'évocation : visuelle, auditive, verbale, visuo-verbale, auditivo-verbale, visuo-auditivo-verbale ;
- les **paramètres** mis en jeu : concret (réel, image, photographie), conventionnel (mot : code écrit, code oral), liens logiques (lien direct) ou liens inédits (logique personnelle) ;

- le **codage** : représentation intérieure à la première ou à la troisième personne ;
- le **lieu de sens** : spatial ou temporel.

PRINCIPE 2

La mise en projet : c'est l'anticipation du traitement mental de l'information donnée. Elle permet l'adaptation des différents gestes mentaux. Elle est indispensable à l'évocation : il est nécessaire de définir l'objectif pour sélectionner les indices et mémoriser.

Le concept caractérisant la mise en projet est le geste d'attention : c'est percevoir avec le projet de faire exister mentalement l'objet de la perception pour le mémoriser, réfléchir, imaginer, comprendre.

Un praticien en gestion mentale se doit :

- « D'apprendre à s'abstraire de ses propres modèles mentaux pour adopter ceux du sujet dont on s'occupe, afin de correspondre précisément aux nécessités reconnues de celui-ci ;
- « De modifier son regard sur la personne en difficulté ;
- « De reconnaître les potentialités de l'être dont on s'occupe, en l'aidant à trouver en lui-même l'expression de sa dignité. »

Comment apprendre ? Comment évoquer ?

Par exemple :

1. Est-ce que je me rappelle ce que j'ai fait en classe ?
 - ⇒ l'écrire, le dire à voix haute, se le représenter
 - ⇒ réentendre dans sa tête la voix du professeur
2. Revoir la leçon
 - ⇒ la lire, la regarder, la copier
 - ⇒ apprendre par cœur le résumé ou les grands points de la leçon
3. Fermer le cahier et restituer
 - ⇒ en disant, en chantant, en écrivant : même si ce n'est pas complet = restituer ce qui nous reste
 - ⇒ si j'apprends en photographiant, je restitue en mettant des mots à partir de mes images mentales
 - ⇒ si j'apprends en me racontant la leçon avec des mots, je restitue en dessinant une carte, un schéma à partir de ces mots
 - ⇒ faire une fiche ou un schéma de synthèse
4. Reprendre
 - ⇒ voir ce qu'on a retenu, vérifier
 - ⇒ s'inventer des questions à partir de la leçon, y répondre
5. Recommencer si nécessaire
 - ⇒ en changeant ou non sa façon de procéder : faire un schéma récapitulatif ; si on a l'habitude de dire, écrire simplement les mots-clés, ...

Le cahier d'évocation

- Prendre un moment, même très court, pour évoquer le jour même ce que tu as fait en classe.
- Tu choisis une forme très libre : c'est ton cahier, ta manière de t'approprier des

connaissances.

- Attention ! Dans un premier temps, tu ne dois pas regarder dans les livres ou le cahier : il s'agit juste de noter ce dont tu te rappelles :
-cela peut-être quelques mots-clés, des schémas, des phrases...
-cela peut concerner une ou deux matières si cela paraît trop long pour l'ensemble des cours
- Puis dans un deuxième temps, tu peux vérifier tes évocations et les compléter si besoin.
- Tu pourras compléter la page le jour où tu apprendras la leçon.

⇒ Pourquoi un cahier d'évocation à compléter le jour-même ? parce que Tony Buzan (*Une tête bien faite*, Editions d'organisation, 1984, 1998) dit que « 80% des détails sont oubliés dans les 24heures qui suivent la période d'apprentissage ».

Après avoir lu un texte

- Que vois-tu dans ta tête après avoir lu cette page/ce mot ?
- Qu'est-ce que tu entends dans ta tête ?
- Est-ce que tu pourrais le mimer ?

- Apprendre l'orthographe
- Apprendre une leçon d'histoire ou de géographie
- Apprendre une leçon de langue
- Apprendre une leçon de sciences
- Apprendre une poésie
- Apprendre une table de multiplication

Apprendre l'orthographe

Apprendre l'orthographe

Démarche	<ul style="list-style-type: none">→ Avoir le désir de l'utiliser plus tard, dans les jours qui suivent→ Entendre ou dire oralement (chat) puis décomposer (/ch/ -/a/) et de l'épeler (c-h-a-t) soit oralement, soit en l'écrivant On peut se créer une histoire pour se rappeler (il ne faut pas oublier le t à chat qui s'entend bien dans sa compagne la chatte)→ Représenter le mot par un dessin, un schéma→ Se créer dans la tête, côte à côte, l'image et de l'étiquette du mot. Evoquer d'abord globalement le mot, puis lettre à lettre, en ayant le projet de bien mémoriser l'ordre de chaque lettre.→ Ecrire le mot→ Se relire, en prenant le temps de se redire les mots ou de les revoir dans sa tête (comparer ce qu'on a évoqué et ce qu'on a écrit)
Utiliser les mots appris	<ul style="list-style-type: none">→ Utiliser les mots appris dans une phrase, dans une histoire inventée : dans une situation concrète où le sens est mis en valeur→ Le rapprocher d'autres mots connus et constituer une famille

Apprendre une leçon de sciences

Apprendre une leçon de sciences

Se projeter dans l'avenir	<ul style="list-style-type: none">• je réciterai en classe, à l'écrit ou à l'oral• j'appliquerai la leçon dans des exercices ou des expériences• je pourrai me servir de la leçon au cours d'une visite au musée, d'un voyage, d'une lecture, d'un film...
Démarches possibles	<ul style="list-style-type: none">→ faire le lien avec les expériences faites en classe→ se rappeler les anecdotes données en cours, les images du livre→ apprendre par cœur le résumé, les formules du cours→ apprendre d'abord les schémas puis les résumés, ou l'inverse→ s'inventer des questions à partir de la leçon, y répondre

Apprendre une leçon d'histoire ou de géographie

Apprendre une leçon d'histoire ou de géographie

Se projeter dans l'avenir	<ul style="list-style-type: none">• je réciterai en classe, à l'écrit ou à l'oral• j'appliquerai la leçon dans des exercices• je pourrai me servir de la leçon au cours d'une visite au musée, d'un voyage d'une lecture, d'un film...
Démarches possibles	<ul style="list-style-type: none">→ bâtir un film des évènements dans sa tête→ faire le lien avec les documents→ se rappeler les anecdotes données en cours, les images du livre→ apprendre par cœur le résumé ou les grands points de la leçon→ faire une fiche ou un schéma de synthèse→ faire une frise chronologique pour fixer les dates→ faire une carte→ s'inventer des questions à partir de la leçon, y répondre

Apprendre une leçon de langue

Apprendre une leçon de langue

Se projeter dans l'avenir	<ul style="list-style-type: none">• je réciterai en classe, à l'écrit ou à l'oral• j'appliquerai la leçon dans des exercices• je pourrai mieux parler quand j'irai à l'étranger• je pourrai mieux comprendre et mieux parler avec correspondant• je pourrai mieux comprendre un film en V.O.
Démarches possibles	<ul style="list-style-type: none">→ réentendre la voix du professeur dans sa tête, s'e répéter ce qu'il dit→ s'imaginer dans une situation à l'étranger où on u a appris→ s'inventer des questions à partir de la leçon→ revoir les images et les textes du livre pour retenir nouveaux

Apprendre une poésie

Apprendre une poésie

Se projeter dans l'avenir	<ul style="list-style-type: none">• Je réciterai en classe, à l'écrit ou à l'oral,• Je mettrai le ton• Je pourrai la citer ou l'utiliser comme modèle dans une rédaction• Un jour, j'aurai peut-être plaisir à l'évoquer, ou à la réciter
Démarches possibles	<ul style="list-style-type: none">→ Traduire le texte avec des dessins, les mettre dans sa tête et revoir plusieurs fois le texte en rapport avec les dessins→ Lire la poésie en essayant de la fixer auditivement→ Ecrire la poésie en essayant de la fixer visuellement→ Répéter la poésie morceau par morceau en la mettant « dans son oreille » ou « dans ses yeux »→ Répéter la poésie en la mimant→ Répéter la poésie en marchant, en faisant des gestes→ Imaginer une musique, chanter la poésie sur cette musique, mettre la musique en « sourdine » et dire le texte→ Réciter sur une feuille les mots qui viennent facilement, laisser des blancs qui seront remplis progressivement

Apprendre une table de multiplication

Apprendre une table de multiplication

Se projeter dans l'avenir	<ul style="list-style-type: none"> • je réciterai en classe, dans l'ordre et dans le désordre • je m'en servirai dans les problèmes • je m'en servirai dans la vie courante (courses, recette de cuisine, jeux...)
Démarches possibles	<ul style="list-style-type: none"> → fredonner tout haut, s'inventer une musique pour la chanter → photographier mentalement la table en évoquant ligne par ligne → inscrire la table de multiplication dans un mandala, dans un dessin : on photographie par la pensée ce dessin → remarquer certaines propriétés (la table de 5 : le résultat se termine par 0 ou par 5) → s'inventer des petits problèmes où on utilise la table

Comment m'y prendre pour répondre à un exercice ?

=> J'applique le RER :

>> **REPERER** les mots importants de la consigne, les demandes, les informations données... = souligner, entourer, mettre une couleur différente pour les informations données et ce qu'on me demande de chercher

>> **EVOQUER**, c'est-à-dire faire exister dans sa tête ces mots, ces demandes, ces informations : cela peut prendre des formes variées comme un schéma, une figure, un dessin, une photo, un film, un discours.

>> **REFORMULER** la demande avec mes propres mots

=> Je trouve à quelle leçon l'exercice fait référence

=> Si besoin est, je relis la leçon

=> Je pense aux exercices faits en classe : y en a-t-il un qui ressemble, un modèle ?

=> Quand j'ai fini l'exercice, je vérifie si j'ai bien répondu à la question posée, à toutes les questions

Comment prendre possession d'une consigne ?

Utiliser le « **R.E.R.** » !

→ **REPERER** les mots importants de la consigne, les demandes, les informations données... = souligner, entourer, mettre une couleur différente pour les informations données et ce qu'on me demande de chercher

→ **EVOQUER**, c'est-à-dire faire exister dans sa tête ces mots, ces demandes, ces informations : cela peut prendre des formes variées comme un schéma, une figure, un dessin, une photo, un film, un discours.

→ **REFORMULER** la demande avec mes propres mots

Je sais pourquoi / pour quoi j'apprends

<i>Je me mets en projet d'apprendre :</i>	<i>Je me visualise en train de restituer</i>
pour le contrôle de demain	Je me visualise en train de faire ce contrôle (je peux même me transformer en professeur, et créer des questions auxquelles je dois répondre)
pour pouvoir expliquer à mon copain	Je m'imagine en train de lui expliquer
pour savoir quand je serai plus grand	Je m'imagine dans une situation où j'aurai besoin de cette connaissance
pour pouvoir expliquer à mes enfants plus tard	Je m'imagine en train de leur dire la leçon
...	

Quand et comment se mettre en route ?

Quand me mettre en route ?

Après un moment de détente ?	Très vite au retour de l'école ?
------------------------------	----------------------------------

- Ça dépend du besoin de chacun : la seule règle à respecter, c'est « pas trop tard » !

Comment me mettre en route ?

Le sport exige un échauffement des muscles. Le travail intellectuel, c'est pareil ! Il demande un retour au silence intérieur, une attitude qui va permettre l'attention.

<i>Par exemple :</i>	<i>En 10 minutes max !</i>
Exercices respiratoires	<ul style="list-style-type: none"> • Assis dans une position confortable ; les yeux fermés ; vêtements desserrés <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Tu te sens respirer :</u> -Suivre mentalement les mouvements de la respiration en essayant de voir la différence entre inspiration et expiration; -On peut compter chaque inspiration 2. <u>Tu comptes chaque expiration :</u> -Se concentrer sur la respiration en laissant le rythme se faire naturellement, sans tenter de le modifier. -Essayer de ressentir l'expiration comme le début du cycle (c'est plus facile de maîtriser l'expiration) -Compter chaque expiration <ul style="list-style-type: none"> • Allongé, les yeux fermés, on se concentre sur la respiration <p style="text-align: center;"><u>Tu respirez avec tout le corps :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Laisser la respiration suivre son itinéraire et imprégner toutes les parties du corps, jusque dans les extrémités. -Maintenir cette sensation pendant 10 cycles respiratoires (10 fois inspiration-expiration)
Exercices mentaux ou gestuels	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>L'infini</u> -Tracer dans l'espace le signe de l'infini, d'abord avec une main, puis avec l'autre -Refaire pareil les yeux fermés -Refaire le même geste dans sa tête, toujours les yeux fermés 2. <u>La balançoire</u> -Les yeux fermés, imaginer un enfant sur une balançoire -Suivre avec des gestes les mouvements de la balançoire, de plus en plus lentement jusqu'à l'arrêt complet -Refaire le même exercice mentalement 3. <u>Les arbres</u> -Les yeux fermés, imaginer une route bordée d'arbres de chaque côté -Imaginer que l'on touche avec les mains chaque arbre, lentement, jusqu'à l'infini -Refaire le même exercice mentalement

Coloriage d'un dessin centré (mandala)	Prendre 10min pour colorier un mandala, poursuivre les jours suivants si on n'a pas fini. Le dessin centré aide l'esprit et le corps à se recentrer, à équilibrer l'activité entre les deux cerveaux. http://www.mandala-4u.com/
Autres	Peut-être que tu as toi-même un rituel (sport, musique, un exercice fait en orthophonie que tu aimes bien, câlin au chat...) ! N'hésite pas à en parler avec tes copains, tu peux peut-être les aider à trouver leur « exercice de mise en route » !

Quelle est ma manière d'apprendre ?

<i>Manières d'apprendre</i>	
-En marchant	
-En parlant tout haut -En parlant dans sa tête -En chantant	Mémoire auditivo-verbale
-En regardant la leçon et en se la disant	Mémoire visuo-verbale
-En voyant la leçon, en la photographiant mentalement : en se rappelant les couleurs, la disposition des titres, des encadrés	Mémoire visuelle, visuo-spatiale
-En copiant la leçon	
-Commencer en se rappelant ce qu'on a fait en classe -En se rappelant le moment où on a appris	Mémoire temporelle
-Commencer par les exercices -Commencer par revoir la leçon	
-En apprenant par cœur toute la leçon -En comprenant la leçon à ma façon, en apprenant les enchaînements logiques	
-En faisant une fiche simplifiée, avec un plan -En faisant un tableau, un schéma, un arbre dichotomique	
-Tu fais encore autrement ?	Explique-nous !

⇒ Chacun à sa propre manière d'apprendre ! La seule règle à respecter, c'est : **je me mets en projet d'apprendre**

