

# Intelligence intrapersonnelle (1/2)

## Brève description

Les élèves démontrent qu'ils sont intelligents avec eux-mêmes:

- lorsqu'ils ont une bonne connaissance d'eux-mêmes; lorsqu'ils sont conscients de leurs forces et de leurs faiblesses, de leurs émotions et de leurs sentiments, de leurs valeurs et de leurs croyances;
- lorsqu'ils aiment avoir du temps à eux pour penser et réfléchir;
- lorsqu'ils sont capables de se fixer des buts et de les atteindre.

Les élèves qui ont cette forme d'intelligence apprennent mieux si on leur laisse du temps pour traiter l'information, pour clarifier leurs idées, pour s'exprimer, pour réfléchir aux apprentissages en cours.

Les professions suivantes font grandement appel à l'intelligence intrapersonnelle : écrivain, athlète individuel, entraîneur, chercheur, explorateur, entrepreneur, travailleur autonome, philosophe, psychiatre, psychologue, psychanalyste.

## Lieu(x) d'observation

Angleterre et Italie. La notion d'intelligences multiples est utilisée en situation d'apprentissage, dans de nombreuses écoles anglaises et italiennes mais également dans des écoles belges et françaises. Les pays nordiques utilisent aussi énormément cette technique.

## Objectif

L'objectif est de toucher le canal de prédilection des élèves qui ont une intelligence intrapersonnelle avérée mais aussi d'aider les autres élèves à développer cette facette de leur potentiel.

## Liens avec les disciplines et les compétences

L'utilisation d'outils basés sur cette forme d'intelligence permet de développer l'aptitude à éprouver une vaste gamme de sentiments et à les ressentir profondément. Elle vise aussi le développement de la capacité d'avoir sa propre opinion, de bien composer avec ses émotions, de s'imposer une discipline, de se comprendre et d'avoir une bonne estime de soi, de vivre seul ou d'entretenir des rapports d'intimité avec l'autre. Bref, a pour objectif de donner aux apprenants la capacité de contrôler leur vie, de se fixer des buts, des priorités et de les atteindre.

## Mise en pratique

### Outils

- auto-évaluation;
- développement de temps et de méthodes de réflexion silencieuse, de concentration, de recentrage, de relaxation et d'imagerie mentale;
- prise de conscience de tout ce que l'on fait (émotions, sentiments, mouvements physiques, états interne, etc.), de ses différentes stratégies de pensée selon les circonstances (telles que les stratégies de résolution de problèmes, les modalités de réflexion en cas de crise, les procédés de pensée analytique, etc.);
- élaboration d'un plan de développement personnel avec des buts clairs, raisonnables et mesurables;
- recherches personnelles sur les sujets étudiés;
- tenue d'un journal de bord personnel

### Mise en pratique dans les cours littéraires

- écrire une autobiographie: «Ma vie jusqu'à maintenant», «Ma vie dans le futur»;
- analyser la littérature à la recherche des connections avec «maintenant»;
- imaginer être un personnage dans une histoire ou dans une pièce;
- écrire sur un sujet important pour soi, écrire une nouvelle dont on est le héros;
- dans une pièce ou une histoire, dire ce qu'on aime ou ce qu'on n'aime pas sur chaque personnage;

## Intelligence intrapersonnelle (2/2)

- faire une liste de questions sur sa propre vie à partir d'une œuvre littéraire;
- expliquer comment la lecture d'un livre a changé la connaissance de soi-même et influencé sa vie.

### Mise en pratique en histoire et géographie

- écrire une dissertation sur les «erreurs du passé que je ne répéterais pas»;
- imaginer des gens du passé qui donneraient des conseils pour la vie d'aujourd'hui;
- réfléchir sur ce que serait ma vie si certains événements historiques s'étaient passés différemment;
- établir des analogies entre ma vie et certains événements historiques (par ex.: la lutte pour l'Indépendance);
- comparer et mettre en contraste ma philosophie personnelle et celles de mes ancêtres;
- expliquer comment l'étude d'une période donnée peut nous aider à comprendre le monde contemporain;
- choisir un problème que je rencontre et créer une conversation imaginaire entre moi et un personnage historique susceptible de m'aider à le résoudre.

### Mise en pratique en mathématiques

- évaluer ses forces et ses faiblesses dans la compréhension des mathématiques;
- utiliser des concepts mathématiques pour améliorer sa vie en dehors de l'école;
- analyser des statistiques personnelles en utilisant des concepts et des opérations mathématiques variés (par exemple le rapport de la pointure de la chaussure avec la taille);
- faire des relations entre des problèmes personnels de la vie et des outils mathématiques (par exemple faire un budget pour économiser et acheter quelque chose);
- explorer un problème personnel à travers les mathématiques (par exemple, faire un graphique et une courbe des progrès dans les relations avec ses parents, ses amis, etc.).

### Mise en pratique en sciences

- écrire sur le sujet: «Si j'étais un animal, lequel et pourquoi?»;
- réfléchir aux parties des processus scientifiques qui sont les plus passionnantes et intéressantes pour soi.
- écrire un journal dans lequel on parle avec les différentes parties de son corps;
- créer une expérimentation personnelle dans laquelle on applique la science et la santé à soi-même;
- montrer le rôle de différentes structures de la nature et des sciences dans la vie personnelle (par exemple, les changements saisonniers, le système digestif);
- expérimenter des techniques de relaxation et en noter les effets sur soi;
- établir un plan personnel de santé et de bien-être (par exemple, nourriture, sommeil et exercice physique).

### Mise en pratique en connaissances générales

- essayer des techniques de concentration venant des autres cultures;
- prendre conscience de l'impact sur soi de différents exercices physiques;
- faire le profil de son climat géographique idéal et le trouver sur une carte;
- discuter sur le sujet «En quoi serais-je différent si j'avais grandi dans une autre culture?»;
- tenir un journal de ses sentiments en les reliant aux événements de tous les jours;
- réfléchir sur les changements de la compréhension de soi dus à la rencontre d'autres cultures;
- réaliser un objet ou un vêtement qui reflète sa personnalité;
- écrire une autobiographie comme si on était né dans une autre culture.

### Mise en pratique en éducation physique et arts

- réaliser son autoportrait;
- danser les différentes étapes de sa vie;
- créer une série de sculptures pour exprimer ses sentiments, ses humeurs;
- s'imaginer dans chaque personnage d'une pièce;
- observer attentivement les effets de la musique sur soi;
- utiliser différentes formes artistiques pour exprimer ses sentiments sur différents sujets.

### Matériel à privilégier

Questionnaires d'auto-analyse, calepins de note, journaux de bord, tests de connaissance de soi, livres pour mieux se connaître, matériel d'auto-évaluation, projets individuels.

**Auteurs: Martine Pavot & Julie Ognissanto – Athénée Royal de Saint-Ghislain**



**Erasmus+**

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette communication n'engage que son auteur et la Commission n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.