

## **Conseils pour tous (partie commune du PIA)**

L'aide d'un enseignant est nécessaire pour une première approche de ce document. Par la suite, tu pourras relire seul les conseils et te les approprier.

### **Conditions indispensables pour progresser**

1. avoir envie de progresser (savoir pourquoi: projet d'avenir, prendre conscience des obstacles à surmonter, etc.),
2. accepter de changer ses pratiques,
3. accepter de «retrousser ses manches»: pas de progrès sans EFFORT !
4. connaître ses habitudes mentales et les améliorer.

### **Habitudes mentales**

Faire attention, comprendre, analyser, mémoriser, tout cela veut dire **faire exister dans sa tête sous forme d'images visuelles et auditives** des objets ou des idées perçus. L'esprit s'approprie ces images, les classe, les compare, les transforme et les retient pour s'en resservir plus tard.

Certaines personnes ont pris l'habitude d'utiliser prioritairement des images mentales visuelles (elles voient des objets ou des mots dans leur tête), d'autres des images mentales auditives (elles entendent dans leur tête des bruits, de la musique, leur voix ou la voix de quelqu'un d'autre). Il existe également des personnes qui utilisent d'abord une approche plus corporelle.

Certaines matières scolaires font relativement souvent appel à des images mentales auditives, comme le français, les langues étrangères. D'autres matières misent davantage sur les images mentales visuelles, comme la géométrie et la géographie. Cela ne veut pas dire cependant que tous les géographes sont prioritairement visuels ni que tous les linguistes sont prioritairement verbaux.

Pour atteindre de bonnes performances dans tous les cours, **il faut s'entraîner à combiner l'utilisation des images visuelles et des images auditives**, en commençant toutefois par ses images préférentielles. Nous avons tous aussi des préférences quant à la forme des perceptions qui nous transmettent les informations à mettre en tête. La forme de l'image mentale n'est pas nécessairement identique à la forme de l'objet de perception : nous pouvons nous approprier un texte entendu en le traduisant en images visuelles dans notre tête et, inversement, nous parler mentalement un schéma. Soulignons que l'enseignant qui présente son message sous les deux formes a plus de chances d'être compris par tous ses élèves.

### **Questionnaire sur les activités mentales: préférences perceptives et évocatrices en situation de rappel de mémorisation**

Ce questionnaire a pour seul objectif de te faire prendre conscience que tes apprentissages sont soutenus par une démarche mentale qui n'appartient qu'à toi et qui peut évoluer au fil du temps. Les conseils suivants t'aideront à combiner l'utilisation des images mentales visuelles et des images mentales auditives. L'approche pédagogique appelée gestion mentale, à laquelle se forment de plus en plus d'enseignants, se base sur l'accompagnement des démarches mentales de celui qui apprend.

### **Procédure générale en quatre temps pour s'approprier une leçon (d'après Initiative et formation Belgique ASBL)**

- 1° mise en projet: anticiper l'utilisation des nouveaux acquis (comme un comédien se voit sur scène en train de réciter les tirades qu'il apprend par cœur);
- 2° activité perceptive: se construire une représentation mentale de l'objet de la leçon;
- 3° pause évocative: cahier fermé, évoquer dans sa tête ou par écrit l'objet de la leçon, se demander si l'on y arrive de façon exacte et complète;
- 4° retour à l'objet de perception (la leçon) pour contrôler.

## Conseils pour améliorer le travail scolaire

Tu trouveras ci-dessous des conseils pour améliorer ton travail pendant les trois temps clés de la vie scolaire:

- en classe,
- à la maison,
- face à une évaluation.

### En classe

A faire	- Comment le faire
Mets-toi en « mode travail »	<ul style="list-style-type: none"><li>- technique des 30 secondes*: avant de te mettre au travail, <u>sans ouvrir ton cahier</u>, rassemble dans ta tête tout ce que tu sais déjà sur la question;</li><li>- aie ton matériel à disposition près de toi;</li><li>- si tu as envie de bouger, demande la permission de manipuler une petite balle en caoutchouc ou autre matière.</li></ul>
Sois un acteur de tes apprentissages et non un spectateur	<ul style="list-style-type: none"><li>- fais dans ton cahier les exercices pendant qu'ils sont faits au tableau, formule dans ta tête la réponse aux questions posées;</li><li>- repère ce qui est important et mets-le en évidence (surligne, souligne, mets une croix, etc.);</li><li>- établis une relation entre les différents éléments, éventuellement avec l'aide du professeur.</li></ul>
Améliore tes habitudes mentales	<ul style="list-style-type: none"><li>- regarde ce qui est écrit ou dessiné au tableau et essaie de le réécrire ou le redessiner mentalement ou, si cela te convient mieux, commente dans ta tête ce que tu vois au tableau;</li><li>- écoute ce que dit le professeur et essaie de te le redire mentalement ou de le traduire en images visuelles dans ta tête;</li><li>- lorsque tu vois une image dans ta tête, essaie de te raconter ensuite ce qu'elle représente;</li><li>- lorsque tu te souviens de ce qui a été dit, essaie de te faire ensuite une image visuelle de ce cela représente.</li></ul>
<i>* la technique des 30 secondes peut être collective et l'enseignant peut inviter les élèves à se poser ces trois questions à cahier fermé: "Qu'est-ce qui est sûr? Qu'est-ce qui est flou? Qu'est-ce qui manque?" Après quoi, il est utile de les laisser retourner au cours pour contrôler ou de poser les questions qui subsistent. Ainsi c'est l'élève qui fait la synthèse et pas l'enseignant. (Initiative et formation Belgique ASBL)</i>	

## A la maison

A faire	Comment le faire
Elimine toute source de distraction.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- travaille dans un endroit calme;</li> <li>- dépose ton GSM et ta tablette dans une autre pièce avant de commencer à travailler.</li> </ul>
Approprie-toi la leçon	<ul style="list-style-type: none"> <li>- technique des 30 secondes: à cahier fermé, avant de te mettre à étudier, rassemble dans ta tête ou par écrit tout ce que tu sais déjà sur la question puis regarde ce qu'il manque ou ce qui n'est pas exact par rapport à ton cahier;</li> <li>- vérifie que tu as bien établi des relations entre les différents éléments et des liens avec ce que tu connais déjà. Si ce n'est pas le cas, il faudra demander de l'aide au professeur ou à une autre personne (parent, copain, etc.);</li> <li>- vérifie que tu arrives à repérer ce qui est important. Si ce n'est pas le cas, il faudra demander de l'aide au professeur ou à une autre personne (parent, copain, etc.).</li> </ul>
Ensuite, refais les exercices réalisés en classe.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- une fois la théorie bien comprise, refais dans l'ordre les exercices de ton cahier uniquement au départ des énoncés (ne regarde pas la résolution). Si tu n'arrives pas à refaire un exercice, essaie de comprendre comment il a été fait en classe puis recommence sans regarder.</li> <li>- prends bien conscience des étapes et des procédés que tu utilises, ne pense pas à autre chose en refaisant les exercices.</li> <li>- mémorise les procédures utilisées pour résoudre les exercices.</li> </ul>
Mets-toi en projet avant de mémoriser	<ul style="list-style-type: none"> <li>- invente les questions que tu crois recevoir au contrôle;</li> <li>- imagine-toi en train de réciter ce que tu veux mémoriser;</li> <li>- imagine à quoi ces connaissances pourront te servir dans un avenir plus ou moins lointain.</li> </ul>
Entreprends de bien mémoriser. On dit qu'il faut avoir mémorisé 7 fois quelque chose pour bien le connaître.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fais des liens (logiques ou farfelus) entre les éléments de l'information, cela t'aidera à mieux la retenir;</li> <li>- fais éventuellement des fiches récapitulatives de tes cours sur un support qui te plaît, avec des schémas, des couleurs, des cogitoscopes (ou mind mappings). Indiques-y les liens entre les éléments de l'information. Ces fiches te serviront aussi par la suite pour les contrôles de synthèse;</li> <li>- si tu as fait une fiche récapitulative, évoque-la dans ta tête soit en la revoyant, soit en te la parlant;</li> <li>- trouve ton propre système pour mémoriser les mots difficiles (photographie-les dans ta tête ou parle-toi leur difficulté ou raccroche-les à des mots que tu connais ou d'autres actions qui te conviennent mieux)</li> <li>- si cela t'aide, marche dans la pièce en récitant ta leçon;</li> <li>- pour mémoriser un schéma, décris d'abord les éléments principaux et les liens entre eux dans ta tête puis reproduis-le et vérifie;</li> <li>- explique tes leçons à quelqu'un ou enregistre tes leçons et écoute-les.</li> </ul>
Réalise les travaux demandés dans les temps.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- considère ton journal de classe comme un agenda et mets-le régulièrement à jour. Consulte-le tous les soirs pour préparer ta journée du lendemain;</li> <li>- sur base de ton journal de classe, établis un tableau mois par mois des tâches à accomplir et évalue le temps qu'il te faudra pour les tâches les plus éloignées dans le temps (par exemple un résumé de livre ou une présentation en classe).</li> </ul>

## Face à une évaluation

<b>A faire</b>	<b>Comment le faire</b>
Prends connaissance des questions.	– si le professeur commente le questionnaire avant de commencer, prends note de ses remarques au crayon sur la feuille de questions; – lis une première fois toutes les questions et coche celles que tu connais le mieux;
Travaille calmement, reste concentré.	– commence par les questions qui te parlent le plus, tu feras les autres après; – concentre-toi sur ton travail; – lis silencieusement dans ta tête les questions et les consignes; – souligne dans les questions les verbes qui t'indiquent les actions que tu devras effectuer, redis-les dans ta tête.
Réponds de ton mieux.	– formule les réponses en appliquant bien les consignes, écris lisiblement; – quand tu as fini, relis soigneusement, vérifie que tu as répondu à toutes les questions; – vérifie l'orthographe de tes réponses.