

COACHING SCOLAIRE ET GESTION MENTALE COLLÈGE
DÉROULEMENT DE LA PRESTATION

SEANCE N°	INTITULE	CONTENU
1	Le bilan	<ul style="list-style-type: none"> • 2 jeux tests d'évaluation. • Recherche du profil d'apprentissage de l'apprenant et de ses projets de sens.
1^{ère} Partie : le geste d'attention		
2	<ul style="list-style-type: none"> - Observation d'un dessin simple. - Découvrir son fonctionnement mental -Description très fine du geste d'attention. 	<p>La séance est articulée en 3 temps :</p> <p>-dans un premier temps, l'apprenant observe un dessin avec deux personnages sans projet précis. Ce dernier ne va mobiliser qu'une partie de son attention. Ensuite l'apprenant observe un dessin de 3 personnages avec un projet, celui d'imaginer les questions. Ayant un projet, il mobilise davantage son attention.</p> <p>-ensuite, il découvre son fonctionnement mental, les deux niveaux de conscience, perception et évocation, le cerveau à 3 étages...</p> <p>-enfin, le formateur lui décrit très finement le « geste d'attention » et la nécessité d'avoir un projet mental.</p> <p>On finit alors de compléter la fiche « découvrir son fonctionnement mental ».</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> -Activité « Observation de dessins multiples » -Comment être attentif en classe et à la maison. 	<p>Par rapport à la séance précédente, cette série se distingue par la plus grande complexité des perceptions visuelles données. Elle permet d'introduire plus nettement encore la notion d'évocation (= image mentale, qui peut être visuelle, auditive ou verbale). Le travail proposé précise le mieux possible le projet d'attention qui est donné à l'attention. L'apprenant « s'approprie » en le pratiquant ce projet, et gagne ainsi en concentration et en confiance en soi. 2 activités sont proposées suivies d'un dialogue pédagogique. Entre les deux, des conseils pour mieux réussir la deuxième.</p> <p>A la fin de la séance, on travaille sur comment être attentif en classe et à la maison.</p>
4	<ul style="list-style-type: none"> - Activité « s'observer dans un paysage » - le pôle mémorisation : importance de la projection dans l'avenir, l'importance de ré-évoquer sa journée de cours... 	<p>Cette activité permet d'une part le renforcement de l'observation dirigée, et d'autre part d'aborder avec l'apprenant la notion d'évocation « en première et en troisième personne ». En effet, l'apprenant découvre que le fait de s'impliquer dans ses images mentales permet de gagner en confiance en soi. Il va regarder le dessin d'un paysage en essayant de se mettre dans le dessin. Avec un peu d'effort, il peut découvrir l'efficacité que cela lui procure pour mobiliser son attention.</p> <p>A la fin de la séance, on commence à aborder le « pôle mémorisation »</p>

5	-Activité « reconstruire un texte à partir d'une perception visuelo-verbale ».	On commence à aborder la perception auditive, plus difficile à gérer. Pour y aller progressivement, on commence par un exercice qui se situe à la limite des deux perceptions, puisque le texte est vu et entendu. Il s'agit pour l'apprenant d'être attentif à un texte dont il devra ensuite retrouver certains mots du même texte à trous. L'objectif est de faire prendre conscience de la nécessité des évocations des mots. En effet, les mots à retrouver à la première partie sont des mots concrets, alors que, sur la deuxième partie, les mots à retrouver sont des verbes, adverbes et adjectifs. L'apprenant ne peut pas retrouver ces derniers s'il ne s'est pas mis en projet de visualiser les mots eux-mêmes, ou bien se les répéter. Il en prend conscience grâce à cette activité.
6	-Activité « reconstruire un texte à partir d'une perception auditive ».	On amène l'apprenant à se centrer sur la seule perception auditive. Il s'agit d'être attentif à un texte uniquement en l'entendant, pour ensuite retrouver certains mots d'un texte à trous. On verra alors les stratégies mentales les plus efficaces pour lui et le formateur lui en fera en découvrir d'autres lui permettant un meilleur « confort » pour être attentif.
7	- Activité « reconnaître des portraits et les décrire ».	On revient sur la perception visuelle, mais pour la verbaliser en se servant de six « portraits » de « personnages ». Même un visuel doit « verbaliser » à un moment ses évocations.
2^{ème} Partie : le geste de mémorisation		
8	Activité « liste de mots à mémoriser sur perception auditive »	<p><u>Objectif</u> : mémoriser une liste de 20 mots simples à partir d'une perception auditive.</p> <p><u>Intérêt de l'exercice</u> : faire prendre conscience de <i>l'importance d'une méthodologie</i> pour mémoriser fidèlement. Repérer les fonctionnements mentaux par l'analyse de l'erreur. Permettre une certaine fluidité mentale pour passer d'un mot à un autre. Aborder la mémorisation par le jeu.</p> <p><u>Exploitation</u> : technique très utile pour la mémorisation de plans de leçons, séance ultérieure.</p>
9	Activité « liste de mots à mémoriser sur perception visuelle »	<p><u>Objectif</u> : mémoriser une liste de 20 dessins d'objets, à partir d'une perception visuelle.</p> <p><u>Intérêt de l'exercice</u> : Passer de la mémorisation d'une perception auditive à une mémorisation d'une perception visuelle. Faire prendre conscience d'une méthodologie pour</p>

		<p>mémoriser en utilisant la spatialisation. Permettre une certaine fluidité mentale pour passer d'un dessin à un autre par une association libre ainsi que d'un dessin à un nom. Renforcer la première série d'exercices.</p> <p><u>Exploitation</u> : la technique sera utilisée pour la mémorisation de cartes et de schémas.</p>
10	Activité : liste de mots à mémoriser sur perception visuelle et verbale.	<p><u>Objectif de l'activité</u> : Mémoriser une suite de 16 dessins avec leurs noms et leurs détails.</p> <p><u>Intérêt de l'exercice</u> : Relier le dessin de l'objet, avec ses détails, et son nom. Permettre une meilleure spatialisation, en insistant sur des cadres pré établis. Permettre une mémorisation en associant les objets par thème.</p> <p><u>Transfert dans ses apprentissages</u> : La technique sera utilisée pour la mémorisation de schémas.</p>
11	Activité proposée : SEANCE DE RECAPITULATION DES 3 PREMIERES SERIES	<p><u>Objectif de l'activité</u> : Mémoriser une suite de 16 dessins avec leurs noms et leurs détails.</p> <p><u>Intérêt de l'exercice</u> : Relier le dessin de l'objet, avec ses détails, et son nom. Permettre une meilleure spatialisation, en insistant sur des cadres pré établis. Permettre une mémorisation en associant les objets par thème.</p> <p><u>Transfert dans ses apprentissages</u> : La technique sera utilisée pour la mémorisation de schémas.</p> <p>Après la troisième série de jeux, il est bon de passer une heure pour faire le point avec l'apprenant, vérifier sa mémorisation à moyen et long terme et surtout lui faire prendre conscience des acquis réalisés. Pour cela, je propose à l'apprenant de faire un tableau avec ses résultats : il pourra ainsi mieux visualiser ses progrès. Je lui propose aussi de retrouver ce qu'il a mémorisé. Plutôt que de tout retrouver, il me semble intéressant de ne chercher à vérifier que le second exercice de chaque série car cet exercice, considéré en général comme un jeu, est celui pour lequel les consignes d'évocation auront été les plus précises.</p> <p>Je propose ce rappel en deux temps :</p> <p>-dans le premier temps, je demande à l'apprenant de retrouver par lui-même ce qui reste de la mémorisation des premiers exercices. Il note la première liste des mots, des dessins, de leurs emplacements, sans que je lui en redonne une perception auparavant. On corrige ensemble tout de suite après.</p> <p>-dans un second temps, je propose à l'apprenant une nouvelle perception de ce qui avait été mémorisé. Cette seconde perception est beaucoup plus rapide que celle qu'il a eu lors de l'apprentissage :</p>

		<p>la liste de mots (2nd série) est redonnée auditivement à raison d'un mot toutes les 5 secondes ; la deuxième planche de la série 2 est présentée 1 minute ; pour la série 3, je présente la planche avec les instruments de musique pendant 1 minutes également. Les 3 perceptions sont données les unes après les autres, sans restitution entre. Les restitutions se font toutes les trois en même temps, après le rappel des 3 séries.</p> <p>Enfin, je présente à l'apprenant un questionnaire assez précis sur les procédures mises en œuvre, afin qu'il puisse mieux décrire ce qui se passe dans sa tête lorsqu'il évoque.</p> <p>Nous faisons alors ensemble le point sur les stratégies mentales qui lui permettent d'avoir de bons résultats, le but dépendant du projet mental que se construit l'apprenant.</p>
12	<p>Activité proposée :</p> <p>MEMORISATION DE L'EMPLOI DU TEMPS D'UNE JOURNÉE.</p>	<p><u>Objectif de l'activité</u> : Mémoriser un emploi du temps ; se situer dans le temps.</p> <p><u>Intérêt de l'exercice</u> : permettre à l'apprenant de se représenter le déroulement d'une journée, et donc de mémoriser ensuite son emploi du temps. Aborder la notion de projet de réutilisation à moyen et long terme. Transférer l'exercice sur la relecture de la journée.</p> <p><u>Déroulement</u> : A partir de l'horaire d'une journée, s'efforcer d'imaginer les différents moments à vivre. Comme pour les exercices précédents, le premier se fait sans consigne, le second avec consigne.</p> <p><u>Transfert dans ses apprentissages</u> : Evoquer les étapes successives de la journée. Se représenter les actes à faire. La technique peut être utilisée pour la mémorisation de l'emploi du temps, ou de calendriers divers. L'apprenant pourra transférer l'apprentissage vers la relecture de la journée de classe.</p>
13	<p>Activité proposée:</p> <p>MEMORISER UN PLAN DE LECON.</p>	<p><u>Objectif de l'activité</u> : Etre capable de mémoriser le plan d'une leçon après en avoir tiré une liste de mots-clés.</p> <p><u>Intérêt de l'exercice</u> : utiliser la technique de la mémorisation d'une liste de mots pour mémoriser un plan de leçon. Aborder plus directement la mémorisation des leçons. Donner à l'apprenant l'habitude de se détacher du « par cœur » pour structurer un savoir.</p> <p><u>Déroulement</u> : A partir de plans de leçons qui ne sont pas obligatoirement issus du programme de l'apprenant (ceci pour éviter une approche trop scolaire), découvrir les mots-clés et les</p>

		<p>structures d'un plan. Relier ces mots et ces structures. Guider les évocations nécessaires pour une meilleure performance. Savoir ensuite restituer le plan, immédiatement d'abord, dans un moyen terme ensuite.</p> <p><u>Transfert dans ses apprentissages</u> : la technique pourra être utilisée par l'apprenant sur des leçons de différentes matières.</p>
14 et 15	Activité proposée : MEMORISER UN POEME	<p><u>Objectif de l'activité</u> : Etre capable de mémoriser une poésie, puis tout autre texte « par cœur ».</p> <p><u>Intérêt de l'exercice</u> : Aborder la mémorisation de leçons à savoir « par cœur ». Se donner le projet de restituer oralement ou par écrit un texte, en envisageant la restitution le mieux possible.</p> <p><u>Déroulement</u> : A partir de poésies différentes, l'apprenant découvre comment faire pour évoquer les scènes et les mots. L'apprenant mémorise d'abord comme il le souhaite, pour lui montrer ensuite d'autres procédures. L'ensemble de la série se fait en 2 séances de 45 minutes.</p> <p><u>Exploitation</u> : L'apprenant pourra utiliser tout de suite la technique sur des leçons de diverses matières. Ne pas oublier qu'il n'y a pas que les poésies qu'il faut savoir ainsi : des définitions, des théorèmes, des chronologies peuvent être aussi apprises par cœur.</p>
16	Activité « mémoriser un schéma et une légende »	<p><u>Objectif de l'activité</u> : Etre capable de mémoriser un schéma, sa légende et son titre.</p> <p><u>Intérêt de l'exercice</u> : Apprendre aux élèves plus auditifs à gérer des schémas, avec la légende, mais aussi apprendre aux élèves visuels à gérer les aspects verbaux (légende, titre) des schémas. Permettre une traduction entre les perceptions visuelles et des évocations auditives, ou entre des perceptions verbales et des évocations visuelles. Accroître la possibilité de transformation, et ainsi préparer la compréhension.</p> <p><u>Déroulement</u> : A partir d'un schéma de biologie, l'apprenant découvre ses propres stratégies mentales et en essaye de nouvelles pour améliorer sa mémorisation.</p> <p><u>Exploitation</u> : L'apprenant pourra utiliser tout de suite la technique sur des mémorisations de schémas dans toutes les disciplines.</p>

17	<p>Mémoriser une suite de gestes- Mémorisation de la carte des pays d'Europe et de leurs capitales</p>	<p>Mémoriser une suite de gestes</p> <p><u>Objectif de l'activité</u> : Etre capable de mémoriser un enchainement de gestes simples.</p> <p><u>Intérêt de l'exercice</u> : apprendre à mémoriser des gestes (sportifs, ou techniques) et à les pré-voir ou les pré-dire avant de les effectuer.</p> <p><u>Déroulement</u> : deux enchainements à mémoriser. Sans que l'apprenant cherche à les effectuer réellement, l'essentiel est qu'il les mémorise et qu'il se représente en train d'effectuer l'enchainement.</p> <p><u>Exploitation</u> : Sport, technologie, ... ou toute matière où il faut gérer un ensemble de gestes simples.</p> <p>Mémoriser, c'est aussi retenir des gestes physiques, comme un enchaînement sportif ou des gestes techniques. Il est proposé un enchaînement de gestes simples, l'objectif étant de donner à l'apprenant les moyens de gérer ces enchaînements. Peu importe la qualité de la restitution physique et du geste lui-même, il est surtout intéressant de vérifier si l'apprenant a, dans sa tête, été capable de retrouver les gestes qu'il lui faudrait faire.</p>	<p>Mémorisation de la carte des pays d'Europe et de leurs capitales</p> <p><u>Objectif de l'activité</u> : Etre capable de mémoriser les capitales des principaux pays d'Europe, avec leur localisation.</p> <p><u>Intérêt de l'exercice</u> : Associer, dans une même mémorisation, des éléments visuels et des éléments verbaux. Travailler sur le court, le moyen et le long terme de la mémorisation. Découvrir ma notion d'apprentissage fractionné et d'habitudes mentales.</p> <p><u>Déroulement</u> : sur deux semaines ; mais par apprentissages courts et quotidiens. Chaque jour, trois pays sont mémorisés avec leur capitale ; vérification en fin de première semaine, de deuxième semaine, puis un mois après.</p> <p><u>Exploitation</u> : montrer à l'apprenant comment apprendre trois capitales, puis faire faire un planning d'apprentissage. L'apprenant pourra exploiter cette technique pour d'autres apprentissages scolaires utilisant à la fois la localisation et la verbalisation.</p>
----	--	---	---

		<p>Il est alors proposé un premier enchaînement assez simple. Il est demandé à l'apprenant de regarder cet enchaînement, en s'imaginant être à la place du personnage en train de faire cet enchaînement. Après correction, on amorce un dialogue pédagogique pour que l'apprenant précise sa façon de s'imaginer. On introduira alors les évoquations kinesthésiques, peu évoquées jusqu'ici.</p> <p>Un deuxième enchaînement sera alors proposé, pour vérifier la possibilité d'accroître la mémorisation.</p>	
18	Activité « mémoriser des portraits »	<p><u>Objectif de l'activité</u> : Etre capable de mémoriser des portraits et des notices biographiques.</p> <p><u>Intérêt de l'exercice</u> : réutiliser le dernier exercice sur l'attention, afin d'évaluer le cheminement fait. Mémoriser des portraits (perception visuelle) et des notices biographiques (perception verbalo-auditive).</p> <p><u>Déroulement</u> : Après un bref rappel du dernier exercice sur l'attention, vérifier les acquis, puis faire un renforcement de l'apprentissage, avec en plus des indications biographiques.</p> <p><u>Exploitation</u> : Ce dernier exercice permet aussi une évaluation de tout le chemin fait depuis le début des exercices. Se présente comme un jeu, il permet aussi de finir par un aspect ludique.</p>	
3^{ère} Partie : les gestes de compréhension et de réflexion			
19, 20 et 21	Module la prise d'information face à un texte	<p><u>Objectif</u>: être capable de saisir les informations pertinentes d'un texte. Apprendre à se poser des questions avant et pendant la lecture d'un texte.</p> <p><u>Intérêt de l'exercice</u>: on lit mieux un texte si l'on se pose des questions qui permettront de retenir les informations. Une lecture dirigée par une série de questions permet de prendre plus d'informations et de se les redonner, encore faut-il</p>	

		<p>connaître les questions avant, ou du moins s'en poser pendant la lecture.</p> <p><u>Déroulement</u>: un test initial permet de prendre conscience des difficultés de la saisie des informations. Trois exercices pour jongler avec des questions et un texte. Un test final pour mesurer les progrès. Une fiche transfert pour améliorer sa lecture. L'ensemble s'articule en trois séances de 45 minutes.</p> <p><u>Exploitation</u>: on transférera les acquis aussi bien en français, en histoire-géographie qu'en sciences.</p> <p>Ce module vise à faire prendre conscience à l'élève que, pour prendre de l'information dans un texte, il doit <i>se poser des questions</i> sur ce texte tout au long de sa lecture. Trop souvent, en lecture dirigée ou en explication de texte, les questions ne sont lues ou évoquées qu'après le texte! Cette habitude provoque, chez le lecteur des allers et retours entre le texte et les questions trop nombreux et inutiles, et surtout une première lecture qui, bien souvent, ne répond à aucun projet. Nous mettrons donc en avant l'intérêt de projet face à la lecture d'un texte, non pas : « Qu'est-ce que je dois en retenir pour la suite? » mais plutôt sous la forme de « Quelles questions puis-je me poser pour saisir les informations importantes du texte? ». En effet, plus nous nous posons de question, plus les informations se « livrent » au lecteur et meilleure sera la compréhension du texte.</p>
22, 23 et 24	module compréhension et mémorisation des règles	<p><u>Objectif</u>: mettre en évidence des méthodes efficaces pour apprendre, comprendre et appliquer une règle.</p> <p><u>Intérêt des exercices</u> : au travers d'exercices variés, l'apprenant est amené à déterminer le type de codage mentale qu'il est souhaitable qu'il fasse, et à prendre conscience de l'importance du projet de réutilisation de cette règle pour une application efficace.</p> <p><u>Déroulement</u> : un test initial pour prendre conscience des difficultés à gérer mentalement une règle. Trois exercices pour jongler avec des règles. Un test final pour mesurer les</p>

		<p>progrès. Une fiche transfert pour améliorer la saisie, la compréhension et l'utilisation des règles.</p> <p>Ce module vise à faire prendre conscience à l'apprenant des différentes stratégies mentales que l'on peut mettre en œuvre pour gérer mentalement des règles. Les différents aspects sont abordés : mémorisation immédiate et à plus long terme, vérification, application, démarche déductive et inductive et lien entre les différentes règles.</p>
25, 26 et 27	Module le temps et l'espace	<p><u>Objectif:</u> prendre conscience de l'importance du temps et de l'espace dans le processus de compréhension.</p> <p><u>Intérêt des exercices:</u> faire découvrir à l'apprenant ce qui facilite sa compréhension, l'entraîner à traduire des informations spatiales en informations temporelles et inversement, lui faire prendre conscience de l'importance d'utiliser tantôt des démarches globales, tantôt des démarches séquentielles.</p> <p><u>Déroulement:</u> 5 exercices pour jongler avec des données spatiales et/ou temporelles. L'ensemble du travail peut être effectué en 3 séances de 45 minutes.</p> <p>Ce module est basé sur la distinction visuel/ auditif. Les visuels, de par leur aspect privilégié sur l'image, ont une gestion mentale reposant prioritairement sur l'espace et la globalité. Les auditifs, de par leurs appuis privilégiés sur l'image, ont une gestion mentale reposant en priorité sur l'espace et la globalité. Les auditifs, en revanche, s'appuieront sur la temporalité et la séquentialité du langage qui fonde leur pensée.</p> <p>Face à une information de type spatial, l'auditif aura besoin, pour la comprendre, d'y introduire un facteur temporel. Ce peut être le cas, par exemple, d'un itinéraire à comprendre où l'auditif va se raconter les différentes étapes, ou d'un schéma où il va chercher un ordre de lecture. De même, les visuels chercheront à « spatialiser » les données temporelles: par exemple, un quart d'heure deviendra, dans leur tête, un quart de cercle; des indications comme « avant» ou »après« seront traduites mentalement par « à gauche» ou »à droite », et face à une suite d'instructions comme: « on fait cela, puis cela... », ils</p>

		chercheront d'abord à avoir la globalité du produit fini pour pouvoir gérer cette suite de consignes.
28, 29 et 30	Module traduire et transformer	<p><u>Objectif du module</u> : prendre conscience de l'intérêt de la traduction ou de la transformation dans le processus de compréhension, de la nécessité du tri et du rôle de l'implicite.</p> <p><u>Intérêt des exercices</u> : l'apprenant va s'entraîner à effectuer différentes formes de transformation ou de traduction pour qu'il prenne conscience des types de présentation qui conviennent à son mode de fonctionnement mental. Il aura à rechercher des informations implicites et s'entraîner à trier des informations en fonction du projet d'écoute.</p> <p><u>Déroulement</u> : 4 séances portent sur les modifications ou traductions d'une information en fonction du support de départ et de la forme de restitution demandée ; un exercice abordé le lien entre tri et projet et deux traitent de l'implicite et du non-dit. L'ensemble du module peut être traité en 4 séances de 45 minutes.</p> <p>Ce module propose de travailler sur les traductions et transformations d'une information ainsi que sur la gestion de l'implicite. Certaines personnes ont, pour comprendre, un besoin incontournable de transformer l'information qui leur est donnée. Dans ce cas l'information évoquée est une traduction avec leurs mots, signes, dessins, images etc de l'info perçue. Mais contrairement à certaines idées reçues, <i>il n'est pas toujours nécessaire de traduire pour comprendre</i> (la compréhension peut aussi naître de la comparaison entre le perçu et l'évoqué).</p> <p>Cependant, passé un certain niveau d'études, il ne devient plus possible, ni même souhaitable, de se mettre en tête <i>la totalité</i> de l'information proposée sous la forme donnée. Il faut donc effectuer des choix, un tri, ce qui constitue déjà une transformation de l'information. Ce genre d'opération angoisse certains élèves, peu sécurisés par cette mise en avant de leur « moi » et pour qui la fidélité à l'information perçue est un refuge. Cette difficulté peut être levée en faisant prendre</p>

	<p>conscience à l'apprenant de la spécificité de mode de fonctionnement mental, afin qu'il sache quoi faire quand on lui demande « d'arrêter » d'apprendre bêtement.</p> <p>Ce module va donc chercher à faire prendre conscience à l'apprenant du type de codage mental qu'il effectue spontanément pour comprendre : visuel/auditif, fidèle/traduit, explication/application, texte/codage afin qu'il se fabrique, mentalement, des évocations qui correspondent à son mode de fonctionnement mental et qui ne soient pas seulement des copies de l'information de départ.</p> <p>La <i>gestion de l'implicite</i> est une « pierre d'achoppement » pour de nombreux élèves en difficulté. Ce peut être le cas pour des informations dont le traitement nécessite de faire appel à des connaissances acquises précédemment sans que cet <i>appel au savoir</i> soit explicité. C'est aussi le cas des liens de causalité, de conséquence, de similitudes ou de différence qui ne sont pas toujours exprimés et qui sont néanmoins nécessaires pour la compréhension. C'est enfin le cas quand on doit manipuler mentalement des informations « volumineuses ». Ces informations ne peuvent être traitées qu'à l'aide de <i>représentants</i> (mot clef, schéma, plan, etc.) qui contiennent, implicitement, la totalité des informations acquises précédemment.</p>
--	---