

Audrey Akoun

Isabelle Pailleau

Apprendre autrement

avec

LA PÉDAGOGIE POSITIVE



À la maison et à l'école,
(re)donnez à vos enfants le goût d'apprendre



EYROLLES

illustration f.f.f.

Audrey Akoun
Isabelle Pailleau

APPRENDRE AVEC LA PÉDAGOGIE POSITIVE

À la maison et à l'école,
(re)donnez
à vos enfants le goût
d'apprendre

Préface de Florence Servan-Schreiber

EYROLLES



En effet, le processus de mémorisation dépend de plusieurs facteurs :

- l'intérêt,
- la motivation,
- le projet de mémorisation,
- le niveau de difficulté,
- l'état physique et émotionnel.

Notre mémoire peut donc facilement être mobilisée si l'on prend en compte ces différents facteurs.

Par exemple, si je me dis que je déteste l'histoire-géo, il y a de fortes chances que je ne sois pas motivé pour apprendre la leçon puisque je n'y ai pas d'intérêt. En revanche, si je déplace mon projet de mémorisation sur l'objectif de pouvoir récupérer les connaissances le jour du contrôle par exemple, alors je vais pouvoir mobiliser ma mémoire. Que l'objectif soit d'avoir une bonne note, de rassurer mes parents, d'avoir l'autorisation de sortir ou de passer dans la classe supérieure, etc., cela importe peu. L'adage « la fin justifie les moyens » prend une connotation positive dans ce cas-là.

3 APPRENDRE C'EST... ?

- Apprendre, c'est découvrir.
- Apprendre, c'est apprendre à vivre avec les autres.
- Apprendre autrement avec la Pédagogie positive®, c'est apprendre avec sa tête, son cœur et son corps.

Quand on demande aux enfants ce que signifie apprendre, les réponses varient selon l'âge. Les enfants en âge primaire répondent en général : « c'est apprendre par cœur », c'est-à-dire mémoriser. Au collège, ils répondent plutôt « apprendre, c'est long ! » dans un profond soupir qui traduit bien leur longue expérience de terrain. Les lycéens, quant à eux, lancent un « c'est chiant ! » qui coupe court à toute réflexion sur le sujet.

Si l'on pose la même question à leurs parents, la réponse diffère grandement par un « c'est merveilleux ! », « c'est important pour ton avenir ! » et autres considérations parentalement correctes qui prouvent qu'ils ont oublié (ou font semblant d'oublier) qu'ils ont dit la même chose que leurs chers bambins aux mêmes âges. Mais on leur pardonne ; leurs enfants, pas sûr !

Quid du plaisir d'apprendre ? De la curiosité ? De l'appétit ? Des autres apprentissages ? Car apprendre, c'est aussi apprendre la vie.

Ken Robinson* explique que notre système éducatif est fondé sur la notion d'aptitude académique. La raison en est que ce système a été inventé à une époque où il n'y avait pas d'enseignement public et où l'urgence était de satisfaire aux besoins d'industrialisation. Ce système repose donc sur deux principes : l'utilité (productive) dans le travail et la capacité à répondre aux exigences académiques (créées par les universitaires à leur image). À l'instar du monde entier, en France, les matières scientifiques arrivent en tête, puis le français, l'histoire-géographie et les langues et, en bons derniers, les Arts et le sport. Ce qui signifie donc qu'il existe une hiérarchie dans les apprentissages.

Et c'est ainsi que, la plupart du temps, seuls les élèves qui réussissent dans les matières dites « nobles » sont valorisés car leurs compétences leur seront utiles pour trouver un travail.



A contrario, les élèves particulièrement doués en musique, en dessin et/ou en sports seront découragés d'exploiter leurs talents car, c'est bien connu, « tu ne vas pas être le prochain Picasso ! ».

La conséquence pernicieuse de ce système est que les enfants, comme le rappelle Ken Robinson, se vivent en échec dès lors qu'ils ne répondent pas aux attentes « académiques ».

Beaucoup de gens talentueux, brillants, créatifs, pensent qu'ils ne le sont pas car les matières où ils étaient bons à l'école n'étaient pas valorisées. Apprendre, c'est aussi apprendre qui l'on est. Avoir une vue juste de ses qualités, de ses défauts, de ses capacités, de ses talents et de ses goûts.

Si nous reprenons l'exemple de Ludo, ses goûts le portent vers le Street Art et ses compétences sont déjà avérées. Il ne s'agit pas là d'une lubie puisqu'il le pratique tous les jours et qu'il a développé de l'expérience en la matière. Pourquoi vouloir alors étouffer son potentiel au nom d'une pression sociale ? Est-ce que la mère de Pablo Picasso lui a dit un jour : « Range tes dessins, c'est moche, ça ressemble à rien, c'est pas comme ça que tu vas gagner ta vie ! » Nous n'en savons rien...

Antoine de la Garanderie a mis en lumière cinq gestes fondamentaux dans l'acte d'apprendre. Ces cinq gestes fondamentaux, s'ils sont mis en place au moment même de l'apprentissage, permettront à l'enfant de mieux réussir ce qu'il entreprend.

□ Le **geste d'attention** consiste à se mettre en projet de faire exister dans sa tête, on dit aussi évoquer, ce qui va être perçu par l'un ou l'autre de nos cinq sens. Le geste d'attention se déroule en présence de ce qui est perçu, contrairement au geste de mémorisation qui consiste à rappeler le souvenir pour l'utiliser dans un futur. Un « sois attentif » ne sert à rien s'il n'y a pas de projet derrière. L'on ne peut être attentif pour rien. On peut donc mobiliser l'attention de son enfant en lui disant, par exemple, « regarde ce que je vais te montrer, écoute ce que je vais te dire, goûte cela pour me dire... ». Cette attention des cinq sens nécessaire à une bonne mémorisation et compréhension peut être entraînée de manière ludique.

□ Le **geste de mémorisation** consiste à faire revenir ses évocations dans le but de les restituer d'une manière précise. Je mémorise pour un projet précis à court, moyen ou long terme. Par exemple, je mémorise les mots invariables pour les savoir toujours. Je mémorise le code d'un immeuble pour pouvoir le refaire lorsque je devrais entrer dans l'immeuble.

□ Le **geste de compréhension** consiste à faire un aller-retour permanent entre ce que je perçois et ce que j'évoque pour y trouver du sens. Je comprends lorsque je peux comparer ce que je sais déjà et ce que je perçois de nouveau. Comprendre, c'est prendre pour soi en redisant avec ses propres mots, ou en dessinant ce que l'on comprend. C'est assimiler et transformer à sa façon. Si votre enfant dit qu'il ne comprend pas, ne vous précipitez pas pour lui fournir une explication, mais demandez-lui plutôt ce qu'il a compris. C'est à partir de ses explications que vous pourrez ajouter, compléter, modifier ce qui a été compris.

□ Le **geste de réflexion** ne peut être réalisé que si les gestes d'attention, de mémorisation et de compréhension ont été effectués. Il consiste à aller

piocher dans ses connaissances, les notions, la règle, la loi, la théorie ou le théorème qui va me servir à penser la tâche que je dois effectuer. Je suis à l'aise pour réfléchir lorsque j'ai dans la tête tout ce dont j'ai besoin. Il est toujours nécessaire d'inviter son enfant à prendre le temps de réfléchir avant qu'il ne se précipite dans le « faire ». Par exemple « lis l'énoncé et prends le temps de réfléchir à ce dont tu as besoin pour réaliser la consigne ».

□ Le **geste d'imagination** consiste à imaginer, en partant de ce que je connais, des domaines cachés dont j'ai l'intuition. Je dois alors aller découvrir ou inventer de nouvelles pistes. Je vais donc devoir me projeter dans le futur pour imaginer. Beaucoup d'enfants pensent que l'imagination tombe par miracle dans leur tête (j'en ai ou j'en n'ai pas) et ne pensent pas, ou refusent parfois, à utiliser ce qu'ils savent pour imaginer.



Antoine de la Garanderie et la pédagogie de la réussite

Antoine de la Garanderie, philosophe et pédagogue, a théorisé une pédagogie d'apprentissage des gestes mentaux. Il s'est intéressé à la manière dont les élèves réussissent pour comprendre les chemins pris par chacun pour réfléchir. Il a souvent comparé le travail pour réussir les actes d'apprentissage avec ceux, physiques, d'un sportif ou d'un musicien. Son credo : « chaque enfant possède les chances de sa réussite scolaire. »

Il disait : « Les gestes mentaux, comme ceux du violoniste, du joueur de tennis, de l'ébéniste, du sculpteur, doivent obéir à des structures de bon accomplissement. Ces structures existent. On peut les décrire. Pour cela, il faut reconnaître qu'il y a une vie mentale qu'on peut observer du dedans. Sitôt ce principe de reconnaissance admis, on s'aperçoit qu'en effet les gestes mentaux se découvrent. Mieux : on se rend compte qu'il y a une bonne façon de les exécuter pour réussir dans les tâches que l'école prescrit. Disons-le, on ne saurait trop le répéter : les élèves sont obligés de tâtonner pour bien gérer mentalement leur attention, leur réflexion, leur mémorisation. Certains, à force de tâtonner, finissent par renoncer en désespoir de cause. Ne serait-il pas plus efficace de faire de l'école le lieu où l'on enseigne la pratique de ces gestes mentaux qui sont la condition nécessaire à l'adaptation scolaire ? Oui, l'école serait l'atelier d'apprentissage des gestes mentaux. »

Source : <http://www.garanderie.com/>

Apprendre, c'est apprendre avec son cœur

Contrairement à l'idée communément partagée, avoir un gros cerveau bien rempli ne suffit pas pour apprendre. On ne peut pas faire l'économie d'une approche sensible dans l'acte d'apprendre. Apprendre, c'est donc aussi apprendre avec tout son être sensible.

Notre être sensible est piloté par notre histoire personnelle, par nos croyances et celles de nos parents (voire de nos aïeux), et par notre environnement. Il conditionne activement la manière dont nous allons nous approprier le monde.

Les réussites, les appréhensions, les difficultés sont le produit de tout ce ressenti émotionnel et psychique qui doit être pris en compte dès lors que nous accompagnons un enfant sur le chemin de l'apprentissage. Par exemple, nous rencontrons souvent des enfants bloqués dans l'apprentissage de la lecture à cause d'émotions limitantes telle que la peur de se tromper ou la peur de grandir.

Apprendre, c'est apprendre avec tout son corps

Il est surprenant de voir combien la question du corps est peu pensée dans l'apprentissage. Euphémisme !

Peter Gumbel*, auteur de l'excellent essai *On achève bien les écoliers*, souligne que « l'idée que poser le cul sur une chaise à des enfants ou adolescents pendant des heures et des heures chaque semaine les rend mieux formés est une connerie prodigieuse ». Phrase à laquelle nous adhérons à 100 %, y compris dans le ton employé.

Notre corps n'est pas simplement le taxi de notre cerveau. Lorsque nous prenons soin de ses besoins et que nous connaissons quelques astuces pour l'aider au mieux, il devient un partenaire privilégié et complice des apprentissages. Une bonne nuit de sommeil, un bon petit déjeuner et un petit câlin seront des aides précieuses avant de partir à l'école pour le contrôle de maths.

Nous allons maintenant découvrir comment prendre en compte tous les éléments en œuvre dans l'acte d'apprendre et que nous avons choisi de nommer l'approche « Tête, Cœur, Corps ».

4 PRÉPARER SA TÊTE À TRAVAILLER

- Apprendre, oui mais comment ?
- Découvrir son fonctionnement d'apprentissage et celui de son enfant.
- Découvrir les différents profils d'apprentissage.
- Développer l'attention et la concentration.
- Faire de la place dans sa tête et se mettre en mode projet.
- Créer et installer des routines.

Les différents profils d'apprentissage

Il existe différents profils d'apprentissage : visuel, auditif ou verbal et kinesthésique. Ces profils ont été observés et théorisés par Antoine de la Garanderie* :

- ❑ **Profil visuel** : je vois des images dans ma tête comme des photos ou comme un film.
- ❑ **Profil auditif ou verbal** : je réentends des sons ou des paroles avec la voix des autres (très pratique pour apprendre une langue étrangère) ou je me parle dans ma tête.
- ❑ **Profil kinesthésique** : je ressens les mouvements, les sensations, les odeurs, les goûts...

Certains d'entre nous ont des préférences de modes d'évocation (on parle aussi de langues pédagogiques) qui vont déterminer notre profil d'apprentissage.

Nous n'avons pas un seul et unique mode d'évocation. En fonction de la tâche que nous effectuons, nous mixons parfois plusieurs modes d'évocation. Les élèves qui réussissent brillamment sont d'ailleurs ceux qui parviennent à « jouer » sur plusieurs gammes d'évocations en fonction de l'objectif.

L'idée n'est pas de faire de vous des spécialistes de la gestion mentale, vous avez certainement un tas d'autres activités sur le gril. Toutefois, une prise de conscience de votre propre fonctionnement et de celui de votre enfant peut vous permettre de vous adresser à lui dans un mode qu'il comprend. Si l'approche de la gestion mentale vous intéresse, vous pouvez toujours demander une consultation auprès d'un professionnel certifié.

Par ailleurs, l'idée essentielle est de pouvoir augmenter la palette de tout ce qui se passe dans la tête (que l'on appelle « palette évocative »).

Vous devez ainsi éviter :

- ❑ les allants de soi : « bah, tu n'as qu'à l'écrire dans ta tête et le ranger dans un tiroir » ;
- ❑ les implicites : « c'est logique » ;
- ❑ les comparaisons : « si ton frère y arrive, tu peux y arriver. »

peuvent dès lors pas être activées en même temps. L'enjeu est de favoriser le passage de l'une à l'autre facilement en fonction des besoins.

Mais pour commencer, il ne faut pas confondre **attention** et **concentration**

L'**attention**, c'est la capacité que nous avons à nous ouvrir à la réalité. Grâce à elle, nous captons, par nos cinq sens, les différentes informations en provenance soit de notre environnement, soit de notre ressenti émotionnel ou physiologique.

L'**attention** est un mouvement cérébral qui va nous permettre d'orienter notre action en fonction d'un objectif, d'un centre d'intérêt, etc.

Nous n'avons pas toujours le plein contrôle de notre **attention**. En effet, elle peut aussi être attirée, malgré nous, par des sollicitations extérieures inattendues (le voisin de classe qui fait tomber sa trousse, une mouche qui pète, oups !).

Mais notre **attention** peut aussi être sélective. Nous avons alors le pouvoir de la diriger à notre guise pour satisfaire notre projet d'apprentissage.

Si le mouvement d'**attention** ouvre notre esprit, il existe un autre mouvement, complémentaire, celui de la **concentration** qui isole notre conscience de toutes les distractions inutiles à la tâche que nous devons entreprendre.

La **concentration** favorise une bonne mobilisation de la mémoire de travail pour attraper les informations, les enregistrer et les traiter.

Le contrôle de ces deux mouvements est particulièrement utile en situation d'apprentissage.

L'**attention** et la **concentration** sont deux grandes consommatrices d'énergie. C'est pourquoi, lorsque votre enfant vous dit qu'il est fatigué, ne pensez pas tout de suite qu'il essaye de vous manipuler pour en faire le moins possible. Il est vraiment fatigué, surtout si la tâche est nouvelle, complexe et/ou longue. Proposez-lui régulièrement une pause. Pour cela, vous pouvez utiliser la méthode des cœurs (voir [page 72](#)) que nous aimons bien et qui a fait ses preuves.

Nous entendons souvent en consultation des parents dire que leur enfant a un problème de **concentration** et n'écoute pas ce que dit l'enseignant. Or, la plupart du temps, il ne s'agit pas d'un problème, à savoir une défaillance neurophysiologique, mais bel et bien d'une mauvaise identification de la fonction à mobiliser : **attention** ou **concentration** ?



Astuce

Je mobilise mon attention si je veux attraper ce que dit l'enseignant.

Je mobilise ma concentration si je veux réaliser un exercice jusqu'au bout.

Découvrons maintenant quelques bons trucs et bonnes astuces pour favoriser l'attention et la concentration

* Le mandala

Le mandala est un terme sanskrit qui signifie « cercle ». Dans le bouddhisme, c'est un support de méditation. Dans la société occidentale, la neuropsychopédagogie souligne l'intérêt du mandala comme outil antistress. Nous préconisons le coloriage de mandalas pour favoriser les apprentissages et notamment avant les devoirs pour développer les capacités d'attention et/ou de concentration. En effet, comme c'est un dessin centré, il permet un recentrage de l'enfant. Le coloriage est une activité apaisante, ludique et dynamisante qui permet ensuite de démarrer sereinement le temps des devoirs.



Prenez cinq minutes avant de commencer à travailler. Les enfants ayant besoin de se concentrer colorieront le mandala de l'extérieur vers l'intérieur pendant cinq minutes. Si le mandala n'est pas terminé, on le reprendra le lendemain. Même chose pour les enfants ayant besoin de développer leur attention mais en sens inverse (du centre vers l'extérieur).

Il existe de nombreux sites internet où il est possible de télécharger des mandalas vierges. Il existe aussi de très bons livres sur la question dont ceux d'Armelle Géninet (voir bibliographie, [page 191](#)).

* La méthode Vittoz

La méthode Vittoz, créée par le Dr Roger Vittoz en 1890, vise à rétablir l'équilibre cérébral au moyen d'exercices simples et pratiques.

La rééducation du contrôle cérébral est une méthode de rééquilibrage des deux principales fonctions du cerveau : réceptivité et émissivité (la pensée, le raisonnement). Cette méthode est fondée sur le fait que le cerveau ne peut pas à la fois recevoir et émettre.

Un enfant qui serait toujours en émissivité, c'est-à-dire qui serait toujours en train de penser à des milliards de choses sans arrêt, n'a pas de place pour recevoir l'information. À l'inverse, un enfant qui ne serait qu'en réceptivité, qui se laisserait submerger par toutes les informations qu'il reçoit de l'extérieur, n'a pas de place pour émettre les pensées.



Petit entraînement quotidien pour contrôler l'émissivité

Invitez l'enfant à fermer les yeux...

Demandez-lui de faire « apparaître » dans sa tête un tableau (noir ou blanc). Pour les enfants qui ne voient pas une image nette dans leur tête, avoir l'idée du tableau est suffisant. L'enfant doit tracer sur le tableau les lettres de l'alphabet les unes après les autres en effaçant la lettre après l'avoir tracée pour ne garder qu'une lettre à la fois. L'objectif est d'arriver à tracer tout l'alphabet sans se déconcentrer. Sachant qu'à chaque fois que l'enfant décroche, il redémarre à la lettre A.

Au début, vous vous apercevrez qu'il est très difficile de maintenir une concentration jusqu'au Z. En général, les enfants s'arrêtent à la lettre H.

Avec un entraînement de cinq minutes par jour, l'enfant réussira peu à peu à faire tout l'alphabet sans se déconcentrer.

Petit entraînement quotidien pour améliorer la réceptivité des bonnes informations

Invitez votre enfant à accueillir les sensations qui arrivent par ses cinq sens : « Tu regardes autour de toi et tu laisses entrer les formes, les couleurs en laissant ton cerveau au repos... Tu laisses entrer les sons juste pour ressentir la vibration dans ton corps... Tu laisses entrer les odeurs sans réfléchir... Tu laisses tes mains entrer en contact avec différentes matières autour de toi (tes vêtements, ta peau, tes cheveux, le canapé, etc.) en laissant ton cerveau au calme... »

Il est important d'expliquer à votre enfant que le but de cet exercice est de laisser le cerveau se reposer en lui évitant de penser et de réfléchir.

Les sensations ne doivent pas entraîner d'associations d'idées (le bruit de la moto dehors me

Par ailleurs on n'apprend pas pour apprendre. On apprend toujours pour quelque chose, que ce soit pour :

- ❑ le redire,
- ❑ le refaire,
- ❑ le savoir demain, la semaine suivante ou toujours,
- ❑ le réutiliser une fois, plusieurs fois, tout le temps.



Albert Einstein

La **connaissance**
s'acquiert par
l'expérience.
Tout le reste
n'est que de
l'information.

* Le kaisen ou la méthode des petits pas



Réflexion

« Même un voyage de mille kilomètres commence par un premier pas. »

Lao Tseu



Il n'y a pas de grande tâche difficile
qui ne puisse être décomposée en
petites tâches faciles.

Mathieu Ricard

5 PRÉPARER SON CŒUR À TRAVAILLER

- Les émotions ont un rôle fondamental dans l'apprentissage.
- Comment apprendre à en faire des alliées.
- La confiance en soi et la motivation sont intimement liées.
- Comment favoriser la confiance en soi lors des apprentissages.

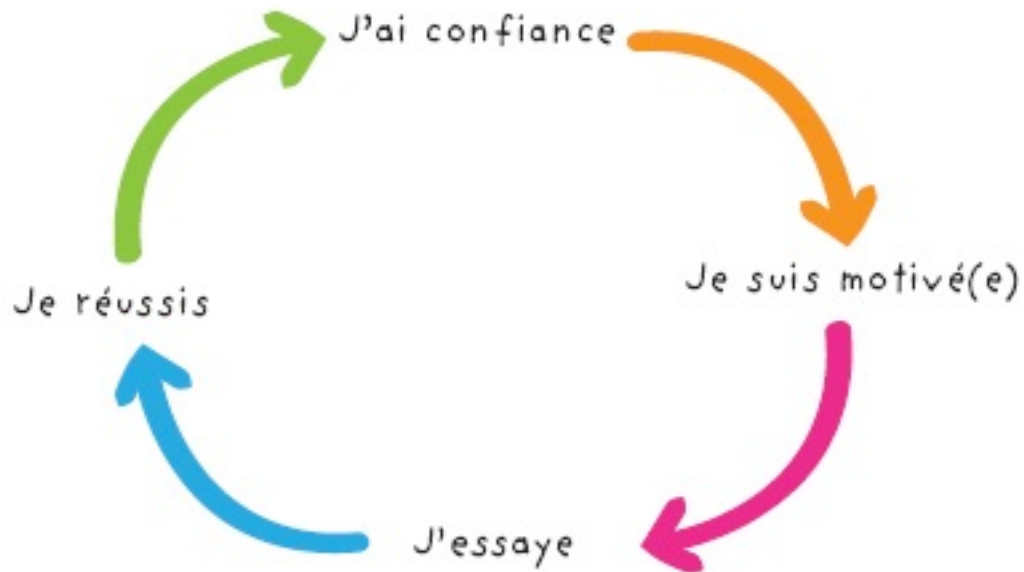


Petite parenthèse historique

En France, c'est André Antibî, professeur de mathématiques et chercheur en didactique, qui a théorisé, dès 1988, cette pression négative du système d'évaluation français sous le nom de « constante macabre » (et en a fait le sujet d'un livre éponyme paru en 2003).

Il écrit : « Par "constante macabre", j'entends qu'inconsciemment les enseignants s'arrangent toujours, sous la pression de la société, pour mettre un certain pourcentage de mauvaises notes. Ce pourcentage est la constante macabre. »

André Antibî dénonce ainsi à la fois le poids excessif de la note et la systématisation des mauvaises notes dans le système éducatif français. Ce système sélectionne par l'échec, avec pour conséquence le découragement et l'exclusion de nombreux élèves.



PRÉPARER SON CORPS À TRAVAILLER

- Un esprit sain dans un corps sain.
- La relaxation pour apprendre.
- Je bouge donc j'apprends.

Je bouge donc j'apprends



Réflexion

Remémorez-vous les premières années de votre enfant (jusqu'à six ans). Quel est le plus frappant quand vous l'observez ? Il est quasiment tout le temps en mouvement ! Il bouge, il gigote, il court,

il saute (même dans les flaques d'eau), il grimpe, il danse, il fait des galipettes ! Et il ne s'arrête pratiquement jamais. C'est pour cela que nous sommes parfois épuisés uniquement en le regardant dépenser toute cette énergie. Cela nous rendrait presque envieux ou nostalgiques. Il n'est que mouvements et sensations.

À la fameuse entrée à la grande école, les choses sérieuses commencent avec l'arrivée des apprentissages dits « fondamentaux ». À ce niveau, on observe une dissociation entre les aptitudes physiques et les aptitudes intellectuelles. Quelques heures sont prévues pour l'enseignement de l'éducation physique et sportive (petite parenthèse où les corps ont le droit et même le devoir de bouger). Le reste du temps, les enfants restent assis six heures ^{4 surligneurs} sur une chaise souvent inconfortable, coincés entre le voisin de devant et celui de derrière. Le corps doit alors s'effacer pour laisser le cerveau travailler. Quelle tristesse !

Certains élèves réussissent à respecter l'injonction d'immobilité, au prix d'un effort que nous qualifions de surhumain. D'autres y parviennent moins bien et ne peuvent s'empêcher de se balancer sur leur chaise, de triturer leur trousse jusqu'à faire tomber un stylo par terre et avoir le bonheur de se baisser pour le ramasser. D'autres encore, ont souvent besoin d'aller aux toilettes, se portent volontaires pour délivrer les messages dans les autres classes et trouvent toutes les raisons de se lever et d'aller se dégourdir les jambes.

Nous comprenons dès lors, aisément, l'explosion de turbulences, de chahut, voire de violence, qui se manifeste au moment de la récréation. Prenez une centaine d'animaux, maintenez-les attachés dans une cage pendant des heures et lâchez-les dans l'arène tous en même temps. Bienvenue dans la jungle de la récréation ! Cet intermède a le mérite de remettre les corps en mouvement et de libérer quelques tensions, sauf pour celui qui s'est cogné la tête lors d'un télescopage amical. Remettez-les en cage et demandez-leur de se reconcentrer le plus vite possible pour aborder la leçon de mathématiques. Et bien évidemment, sans leur avoir appris le mode d'emploi du recentrage !

Nous comprenons également aisément cette petite phrase souvent dite par les parents que nous recevons : « Je ne comprends pas. La maîtresse me dit que mon enfant est très sage à l'école [vous noterez que "sage" signifie qu'il n'a pas bavardé et pas bougé]. Tandis que quand je le récupère, il est infernal. Il ne tient pas en place. Il est même un peu agressif. J'ai l'impression qu'on ne parle pas du même enfant. » Et pourtant, il s'agit bien du même

enfant, cet enfant qui, ayant intégré la règle, s'est contenu toute la journée et explose dès la porte de l'école franchie. Malheureusement, la journée n'est pas terminée, il reste encore des devoirs. Aïe !

Nous profitons de cet instant pour témoigner toute notre gratitude aux enseignants qui ont compris que nous ne pouvions pas dissocier l'activité physique de l'activité intellectuelle, et qui aménagent leur enseignement en intégrant le mouvement et en le mettant au service des apprentissages. Ils ont d'autant plus de mérite que l'environnement de travail n'est pas propice à une telle intégration.

Lorsque nous parlons de la place du corps dans l'apprentissage, nous pouvons aller encore plus loin dans la démonstration de l'utilité d'intégrer le corps dans la pédagogie. La prise en compte des besoins physiques n'est pas seulement une affaire de détente et de libération d'énergie. Le corps est un vecteur d'apprentissage en lui-même. Il participe pleinement aux acquisitions intellectuelles fondamentales. Utiliser le corps pour apprendre, c'est favoriser le développement des fonctions cognitives de l'enfant. Rappelez-vous que nous apprenons avec nos cinq sens et les organes qui y sont associés. Nous ne sommes pas qu'un cerveau avec quatre portes d'entrée uniques : les yeux et les oreilles !

Vous allez pouvoir découvrir maintenant des exercices simples à mettre en œuvre, qui réconcilient le corps et l'apprentissage et conduisent même à mettre ce corps au service des apprentissages.

La *brain gym*® a été inventée par un médecin californien, Paul Dennison, il y a quarante ans. C'est une méthode d'éducation par le mouvement. Elle est fondée sur le principe que le mouvement est à la base de l'apprentissage. Le *brain gym*® se compose de vingt-six mouvements faciles et ludiques ciblés tels que les mouvements croisés ou le mouvement du huit couché. Cette gymnastique est reconnue pour améliorer la concentration, l'attention, la motivation, l'habileté manuelle et la mémoire.

Loin de nous l'idée de faire de vous des experts de cette méthode, nous voulons cependant partager deux exercices (le *cross crawl* et le huit couché) que nous utilisons souvent. Ils sont très rapides à réaliser et sont très aidants.



Le cross crawl (mouvements croisés)

Demandez à votre enfant de toucher avec son coude droit son genou gauche. Puis de toucher avec son coude gauche son genou droit.

Demandez-lui d'alterner ces mouvements rapidement, puis lentement, les yeux ouverts puis les yeux fermés.

Invitez-le à maintenir une position stable.

Ce mouvement croisé active les deux hémisphères du cerveau simultanément. Il les aide à se reconnecter et favorise la circulation des informations entre l'hémisphère gauche et l'hémisphère droit, entraînant une meilleure concentration.

Le huit couché

Demandez à votre enfant de tendre un bras devant lui, à hauteur des yeux, le pouce pointé vers le plafond.

Invitez-le à tracer lentement dans l'espace la forme d'un grand huit couché en commençant par le centre et en partant vers le haut. Faites-lui suivre le mouvement de la main avec les yeux.

Faites-lui faire le mouvement trois fois avec une main, puis trois fois avec l'autre et enfin trois fois avec les deux mains rassemblées.

Le mouvement du huit couché améliore la coordination et l'équilibre, ainsi que la vision binoculaire, nécessaire pour l'apprentissage de la lecture par exemple. Il permet aussi de se concentrer plus facilement.

Que vous utilisiez les exercices de *brain gym*® ou non, ce qui est important à retenir, c'est la nécessité de faire des pauses kinesthésiques pendant les phases d'apprentissage. Laissez votre enfant se défouler pendant cinq minutes.

Les moyens de remettre son corps en mouvement sont nombreux : sauter, danser, mettre les pieds au mur, courir dans le jardin, aller frapper dans un punching-ball, dans un oreiller, faire une séance de guili-guili... ou toutes autres façons à la convenance de votre enfant.

Ces temps doivent être encadrés dans le temps (pensez au minuteur), pas plus de cinq minutes. À l'issue de cette pause, vous veillerez à faire un retour au calme par un recentrage, en utilisant les exercices de recentrage que nous avons vus précédemment (respiration, axe de symétrie ou mandala). Les règles du jeu doivent être énoncées à l'avance pour favoriser le retour au travail.

En conclusion, nous terminerons ce chapitre par l'adage : « Qui veut aller loin ménage sa monture. »

Pour rester efficace, votre cerveau a besoin de repos. Corps et cerveau étant intimement liés, si vous négligez leurs

besoins élémentaires, ils ne manqueront pas de se rappeler à votre bon souvenir (fatigue intellectuelle, trou de mémoire, émotions tyranniques et faible concentration)...

Il ne s'agit évidemment pas que les séances d'apprentissage se transforment en loisirs au détriment de l'investissement dans le travail, mais bien de se ménager pour favoriser l'apprentissage dans la durée.

Apprenez à votre enfant à prendre soin de son corps et de ce cerveau si précieux et si fragile. Expliquez-lui l'importance de recharger ses batteries !

Maintenant, vous êtes incollables sur la manière positive dont vous pouvez aider votre enfant en appliquant notre approche Tête, Cœur, Corps.

Nous vous proposons d'aller plus loin dans l'exploration de la Pédagogie positive® en vous faisant notamment découvrir une démarche d'apprentissage très puissante et l'outil à son service : le Mind Mapping.



* La fabrique à idées

Notre cerveau est constitué de neurones qui s'interconnectent de façon dynamique. Il existe des centaines de milliards de connexions possibles ! C'est pour cela que nous disons que la pensée est un système dynamique arborescent. Une pensée entraîne trois autres pensées qui, elles-mêmes, en entraînent des dizaines chacune. Le système est exponentiel ! Pourquoi alors, ne pas utiliser ce magnifique potentiel et le faire grandir chez nos enfants ?

Comme le dit très justement John Steinbeck* : « Les idées sont comme les lapins. Il vous suffit d'en avoir quelques-uns et de savoir comment vous en occupez, et très vite vous en avez une douzaine. »

Mais alors, quels sont les facteurs qui inhibent cette créativité naturelle chez l'enfant ?



Réflexion

« D'un point de vue purement aérodynamique, le bourdon ne devrait pas être capable de voler. Mais il ne le sait pas, alors il vole quand même. »

Mary Kay Ash*

* Des facteurs favorisants

Maintenant que vous connaissez ces trois facteurs limitants, il vous suffit de considérer leur contraire pour connaître et favoriser les facteurs qui, eux, favorisent leur belle énergie créative :

- ❑ **L'autorisation de laisser libre court** à son imagination, celle de se tromper, de dire toutes les choses qui nous passent par la tête sans avoir peur d'être jugé.
- ❑ **Laisser le temps** au temps !
- ❑ **Prendre soin** de ses besoins physiologiques, favoriser une ambiance calme propice au travail créatif, varier les lieux d'apprentissage et éviter le stress et les conflits.

LA PÉDAGOGIE POSITIVE®
À L'ÉCOLE, C'EST
POSSIBLE