2017/2018

SESSD - Lille

Atelier de métacognition

Mon cerveau

Une boîte à trésors

Ou comment aider mon cerveau à mieux apprendre (contrôle)

APF Association des Paralysés de France

Service d'Éducation et de Soins Spécialisés à Domicile

Connaître ses ressources

(Elodie Dewez, psychologue; neuropsychologue du service)

On décrit souvent les **troubles cognitifs** mais on ne parle pas assez des **ressources** que les enfants possèdent pour y faire face.

C'est le **but** de cet atelier de métacognition: faire prendre conscience à l'enfant de ses **ressources internes**, de ses ''petits plus'' et de sa façon unique de percevoir, connaître le monde et apprendre.

Une bonne connaissance de soi favorise **l'estime de soi** et permet d'améliorer les **performances cognitives**.

Des constats

Pour certains jeunes que nous accompagnons nous avons relevé des problématiques identiques qui ont un effet sur les apprentissages mais aussi au quotidien:

-une méconnaissance de ses points forts et de ses faiblesses

-un manque de confiance en soi

-des problèmes de concentration et d'attention

-une difficulté pour gérer l'impulsivité

-des soucis d'ancrage des informations (mise en mémoire)

-un manque de stratégie

-un manque de flexibilité mentale (changer de stratégie…, inhiber une mauvaise réponse)

Des objectifs généraux en lien avec les instructions officielles de l'Education Nationale
(nouveaux programmes -2015)

-amener chacun à réfléchir à ses propres façons d'apprendre (se connaître)
-apporter des ''outils'' pour mieux apprendre, comprendre et retenir
-impliquer chacun dans l'analyse de ses propres processus de pensée
-guider vers le choix de la méthode qui sera la mieux appropriée à chacun

- **être acteur de son apprentissage**
- **mieux organiser son travail**

Être autonome
Apprendre à apprendre

Des objectifs plus spécifiques

-prendre conscience de l'importance de l'attention (déjouer les pièges des distracteurs)

-comprendre comment mieux se concentrer

-comment mieux gérer son impulsivité , réfléchir avant d'agir

-repérer les ''pièges'' et les surmonter (inhiber les réponses trop rapides)

-percevoir l'importance de la flexibilité mentale (capacité à changer de tâche, de stratégie…)

-comprendre comment je mets en mémoire, apprendre à mettre en mémoire

- **Mieux se connaître**
- **S'appuyer sur ses points forts**

Être plus sûr de soi

Les mises en œuvre sous formes de séances ludiques

Mon cerveau, ma boîte à trésors:

-A quoi ressemble le cerveau, est-ce qu'il grandit, à quoi il sert .

-Ce qu'il se passe dans le cerveau quand je fais quelque chose.

-Est-ce que je peux aider mon cerveau à mieux apprendre: sa plasticité; les chemins de l'information et de la mémorisation; la nécessité de la catégorisation et de la répétition pour rendre le ''chemin'' plus rapide.

-Quelle est ma meilleure stratégie pour retenir?

Se concentrer c'est pouvoir mieux réussir: Faire attention: **Madame Loupe!**

-Qu'est-ce que l'attention? Son importance dans la vie courante comme à l'école.

-Faire l'expérience de l'attention sous forme ludique (écoute musicale, recherche visuelle, attention tactile (jeu de tri),

Stop! Je réfléchis avant d'agir: Monsieur Stop!

Faire l'expérience de l'inhibition: résister aux distracteurs, à une réponse automatique et trop rapide...

Change de chemin: Madame Balançoire!

Prise de conscience de la mise en œuvre de la flexibilité dans la vie quotidienne comme dans les situations d'apprentissages scolaires: changer de tâche; de stratégie...

L'attrape-pièges:

S'exercer à bloquer une mauvaise stratégie (simuler ce qu'il se passe dans le cerveau) pour surmonter les pièges.

S'entraîner

Les moyens

Nous nous appuierons sur les progrès que la science cognitive a réalisés dans la compréhension des processus mis en jeu dans les apprentissages (''Découvrir le cerveau à l'école'' - Canopé - édition AGIR).

Nous proposerons un temps d'atelier, une fois par semaine, animé par l'éducatrice et l'enseignante spécialisée avec le soutien de la neuro-pédiatre et de la psychologue du service qui pourront intervenir à la demande des jeunes ou de nous-même.

Nous aborderons, sous des aspects ludiques, les apports théoriques sur la connaissance du fonctionnement du cerveau , son rôle dans toutes les activités, sa plasticité et la possibilité d'exercer un contrôle sur ses stratégies.

Nous proposerons aux enfants, au travers de mises en situations ludiques, de comprendre comment ils ''fonctionnent'' et sur quelles stratégies ils peuvent s'appuyer en fonction de leur problématiques personnelles.

Nous ferons un lien avec les parents et l'école (mieux comprendre le fonctionnement de l'enfant, de l'élève).

Se connaître

Mieux le connaître pour l'accompagner

Quelques précisions

-Cet atelier s'adresse principalement aux enfants nés en 2006 et 2007 (nécessité d'avoir une cohérence de groupe principalement au niveau de la maturité).

-Le regroupement se fera dans les locaux du service.

-L'atelier pourra accueillir six enfants. Il pourra être proposé à des enfants d'autres services.

-Chaque séance durera entre 1h30 et 2h.

-Le regroupement pourra être proposé, soit le mercredi matin, soit sur un autre temps à définir en fonction des emplois du temps de chacun.

-Nous proposerons des sorties en lien avec l'atelier.

Une fin festive!

Nous envisageons de proposer aux enfants **d'organiser la kermesse** de fin d'année sur le thème de la métacognition. Ils pourraient ainsi réinvestir le travail fait tout au long de l'année en créant les jeux pour cette occasion.

Morel Karine, éducatrice spécialisée

Verdoy Catherine, enseignante spécialisée