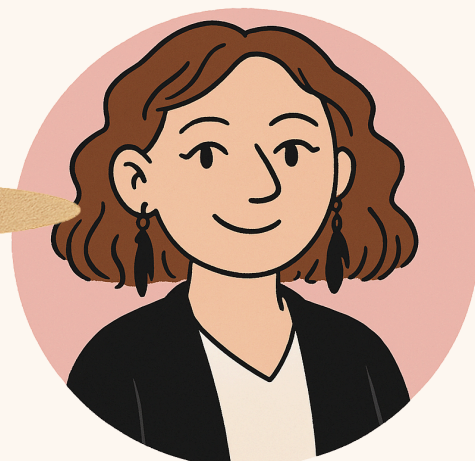
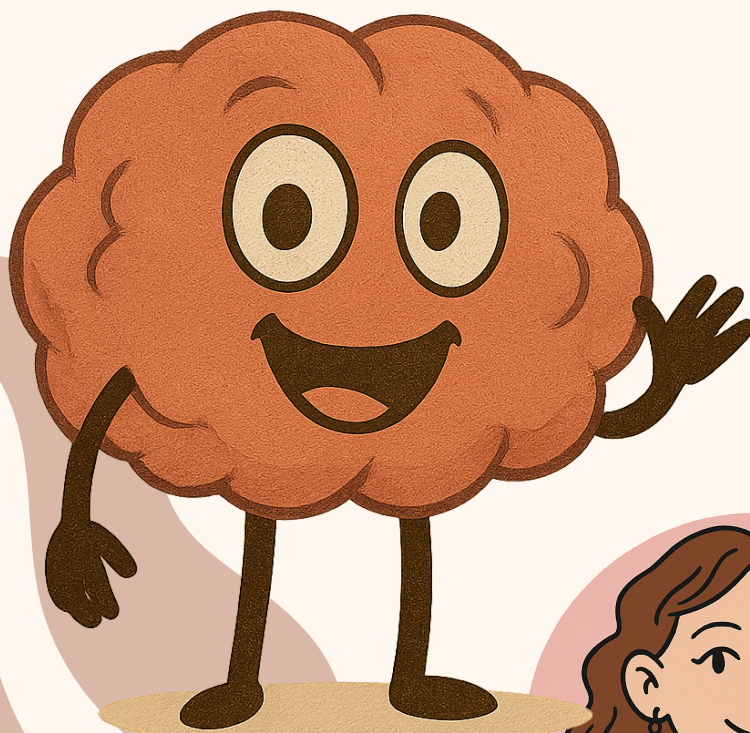


SÉQUENCE PÉDAGOGIQUE

APPRENDRE À APPRENDRE



CLAIRE CAPANNELLI

FICHE DE SÉQUENCE

NIVEAU CIBLÉ : CYCLE 3 (ADAPTABLE CYCLE 4)

DURÉE : 6 À 8 SÉANCES DE 45 À 60 MIN

DISCIPLINE(S) : EMC – SCIENCES COGNITIVES – ACCOMPAGNEMENT
PERSONNALISÉ / VIE DE CLASSE THÉMATIQUE TRANSVERSALE :
MÉTACOGNITION ET STRATÉGIES D'APPRENTISSAGE

OBJECTIF GÉNÉRAL :

AMENER LES ÉLÈVES À MIEUX COMPRENDRE COMMENT FONCTIONNE LEUR
CERVEAU, À IDENTIFIER LEURS FORCES ET OBSTACLES, ET À MOBILISER DES
STRATÉGIES EFFICACES POUR APPRENDRE DE FAÇON AUTONOME ET
DURABLE.

Liens avec le programme (Cycle 3 & 4) :

EMC / Parcours citoyen :

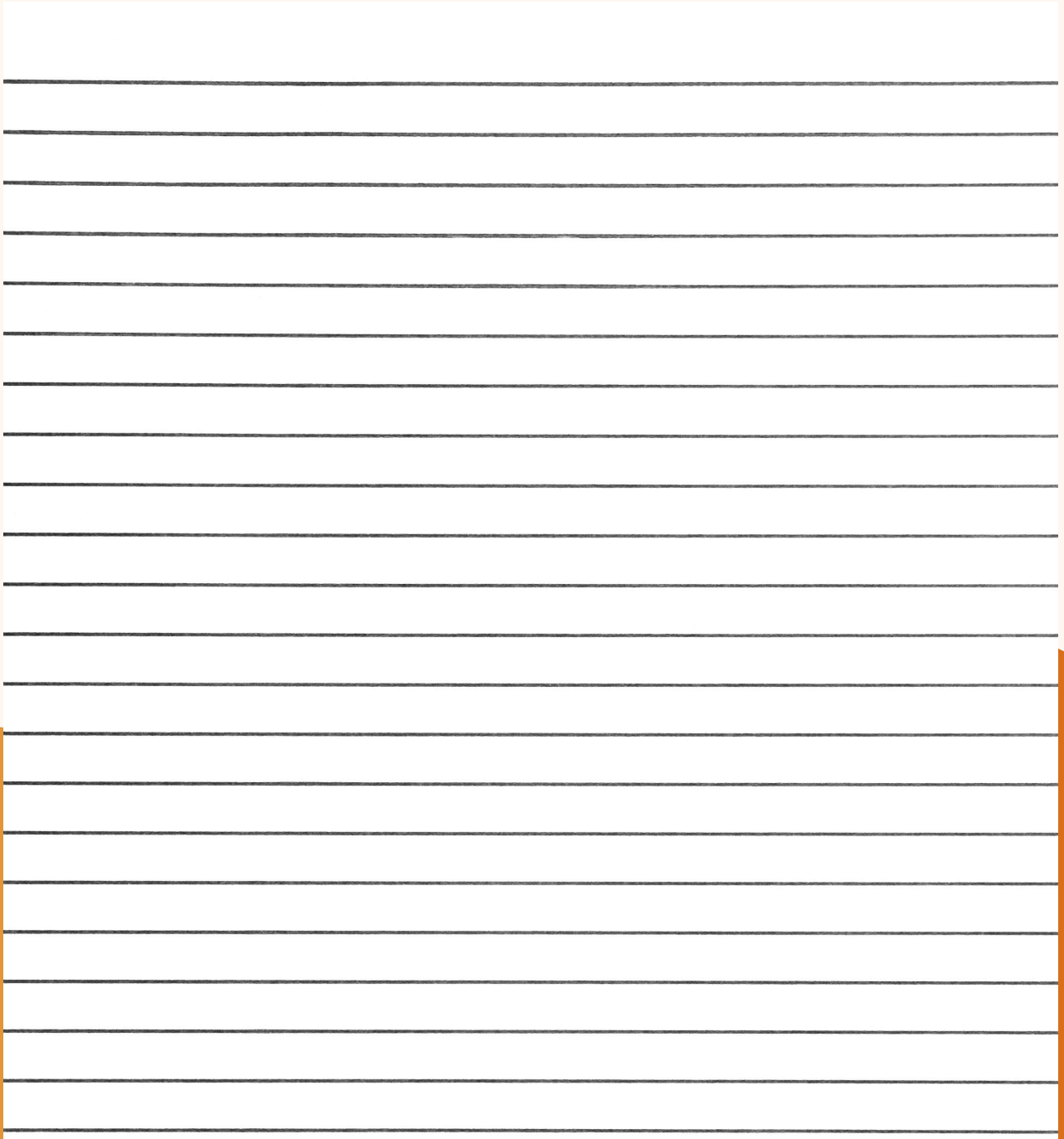
- Développer l'esprit critique, les capacités de réflexion, d'écoute et d'expression – Apprendre à mieux se connaître, à comprendre son fonctionnement
 - Respecter autrui, coopérer et devenir autonome
- Compétences transversales (socle commun) :
 - Domaine 2 : Les méthodes et outils pour apprendre
- Domaine 3 : La formation de la personne et du citoyen – Domaine 1 : Comprendre, s'exprimer à l'oral et à l'écrit

NOM ET NUMÉRO DE LA SÉANCE	OBJECTIF DE LA SÉANCE	TEMPORALITÉ ET ORGANISATION
SEMAINE 1 : SÉANCE 1 – PLASTICITÉ CÉRÉBRALE	MON CERVEAU APPREND-IL TOUT SEUL ? – COMPRENDRE LA PLASTICITÉ CÉRÉBRALE ET L'IMPORTANCE DE L'EFFORT POUR PROGRESSER	45 MIN
SEMAINE 2 : SÉANCE 2 – FONCTIONS EXÉCUTIVES	QUE FAIT MON CERVEAU QUAND J'APPRENDS ? – IDENTIFIER LES FONCTIONS EXÉCUTIVES (INHIBITION, MÉMOIRE DE TRAVAIL, FLEXIBILITÉ)	45 MIN
SEMAINE 3 : SÉANCE 3 – RELIRE NE SUFFIT PAS	EST-CE QUE RELIRE SUFFIT ? – IDENTIFIER LES STRATÉGIES INEFFICACES ET INTRODUIRE LA RÉCUPÉRATION ACTIVE	45 MIN
SEMAINE 4 : SÉANCE 4 – ESPACEMENT ET OUBLI	POURQUOI J'OUBLIE TOUT ? – COMPRENDRE L'INTÉRÊT DE L'ESPACEMENT ET DE LA RÉPÉTITION POUR MÉMORISER	45 MIN
SEMAINE 5 : SÉANCE 5 – CHARGE MENTALE	COMMENT GÉRER MA CHARGE MENTALE ? – REPÉRER LES SITUATIONS DE SURCHARGE COGNITIVE ET Y REMÉDIER	45 MIN
SEMAINE 6 : SÉANCE 6 – SE TROMPER POUR APPRENDRE	EST-CE GRAVE DE SE TROMPER ? – TRAVAILLER L'ERREUR COMME LEVIER D'APPRENTISSAGE VIA LE FEED-BACK	45 MIN
SEMAINE 7 : SÉANCE 7 – BIEN RÉVISER	COMMENT BIEN RÉVISER (VRAIMENT) ? – CONSTRUIRE UN PLANNING DE RÉVISION EFFICACE AVEC TEST, RAPPEL, RÉPÉTITION	45 MIN
SEMAINE 8 : SÉANCE 8 – PASSEPORT APPRENANT (FACULTATIF)	ET MOI, COMMENT J'APPRENDS ? – CONSTRUIRE SON "PASSEPORT D'APPRENANT" à PARTIR DES EXPÉRIENCES VÉCUES	45 MIN

OBSTACLES FRÉQUENTS CHEZ LES ÉLÈVES :

- ILLUSION DE MAÎTRISE (CROIRE QU'ON SAIT EN RELISANT)
- CROYANCES LIMITANTES ("JE SUIS NUL", "JE N'AI PAS DE MÉMOIRE") - STRATÉGIES INEFFICACES (SURLIGNAGE, RECOPIE PASSIVE)
- DIFFICULTÉS D'ORGANISATION ET DE PLANIFICATION
- DIFFICULTÉ À GÉRER LES ERREURS ET LA CHARGE MENTALE
- ATTENTION FAIBLE OU DIFFUSE, DISTRACTIBILITÉ

Mes notes



SÉANCE 1

DURÉE : 45 À 60 MIN

NIVEAU : CYCLE 3 (ADAPTABLE CYCLE 4)

OBJECTIF GÉNÉRAL : COMPRENDRE QUE LE CERVEAU EST MALLÉABLE, QUE L'APPRENTISSAGE REPOSE SUR DES EFFORTS VISIBLES ET INVISIBLES, ET COMMENCER À DÉCONSTRUIRE LES IDÉES REÇUES SUR L'INTELLIGENCE.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE :

- COMPRENDRE QUE LE CERVEAU ÉVOLUE ET SE MODIFIE QUAND ON APPREND (PLASTICITÉ CÉRÉBRALE)
 - IDENTIFIER LES DIFFÉRENCES ENTRE MÉMOIRE DE TRAVAIL ET MÉMOIRE À LONG TERME
- DÉCONSTRUIRE LES FAUSSES CROYANCES : "JE SUIS NUL", "JE N'AI PAS DE MÉMOIRE", "JE SUIS VISUEL"
 - COMMENCER À SE REPRÉSENTER LE PROCESSUS D'APPRENTISSAGE COMME UNE CONSTRUCTION DYNAMIQUE

DÉROULEMENT DE LA SÉANCE :

1. Pause active - Mise en mouvement (5 min)

Jeu moteur rapide : Le chef d'orchestre (l'élève A fait un geste, les autres imitent, changement toutes les 10 sec)

Objectif : mobiliser attention + flexibilité cognitive

Une musique douce ou une video projetant un paysage apaisant (reprendre les éléments des vidéos de formation)

2. Phase d'accroche (5 à 10 min)

Débat mouvant : "Apprendre, c'est juste retenir par coeur ?" / "On est bon ou nul dans une matière, ça ne change pas."

Les élèves se positionnent, expriment leurs représentations, l'enseignant note les idées clés on note tous les éléments pour pouvoir en faire un feed-back dès la phase suivante

3. Apport scientifique guidé (10-15 min)

Support : capsule vidéo ou diaporama animé: <https://youtu.be/Kceytk0O0bs?feature=shared>

Check out this video from this search, neuromythe explique aux enfants

Thèmes abordés :

- Plasticité cérébrale
- Connexions entre neurones
- Besoins du cerveau : répétition, repos, erreur, attention
- Mémoire de travail vs mémoire à long terme (analogie de l'étagère)

4. Co-construction – Carte mentale collective (15 min)

Question : "Qu'est-ce qu'il faut pour apprendre ?"

Les élèves proposent, l'enseignant classe les réponses :

ATTENTION – REPETITION – TEST – COMPREHENSION – MOTIVATION – ERREUR – SOMMEIL – ALIMENTATION...

5. Activité d'auto-positionnement (10 min)

Fiche élève "Comment je crois que j'apprends" (Vrai/Faux sur les idées reçues) Retour en collectif sur certaines affirmations, en lien avec les neuromythes

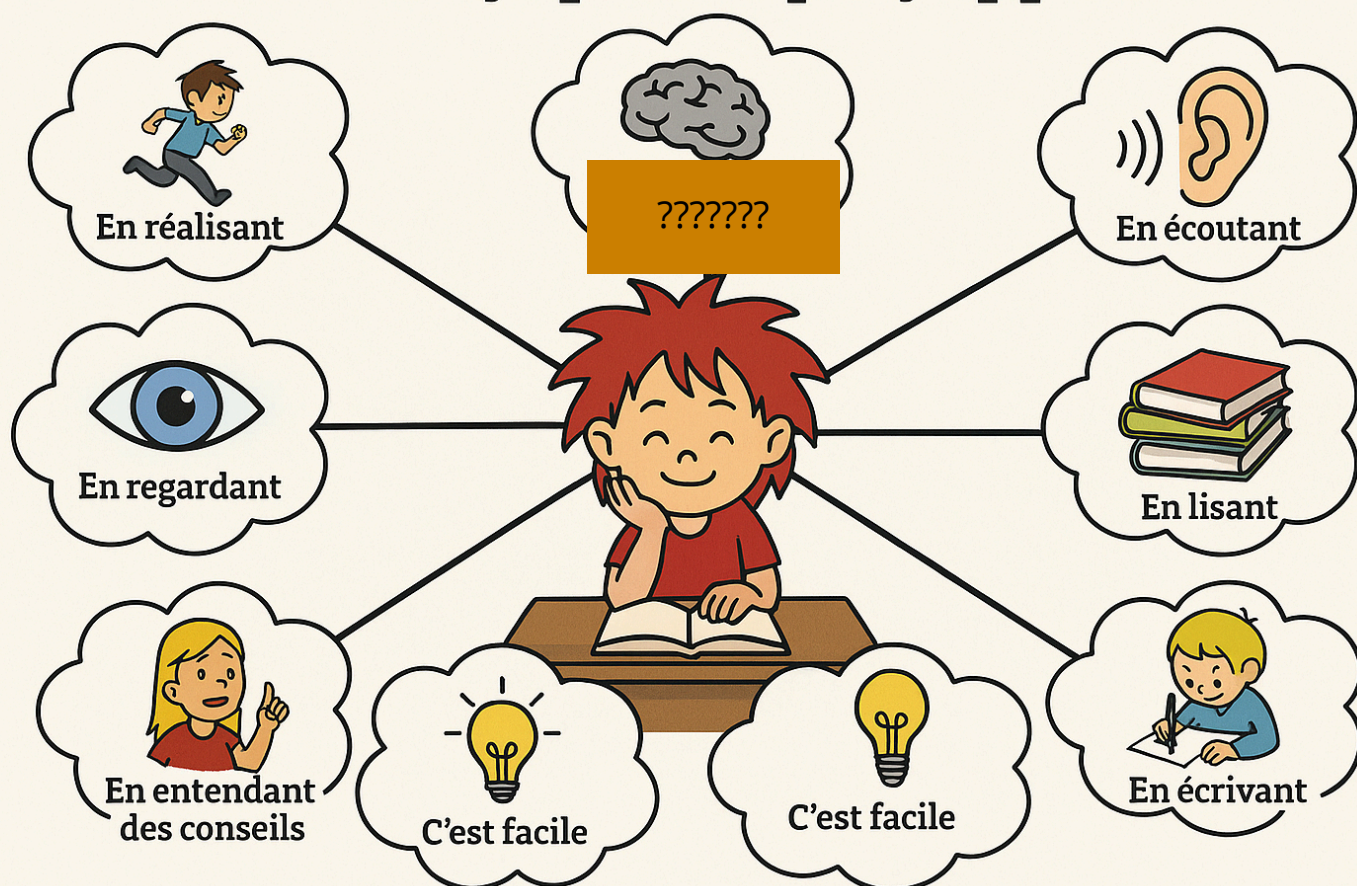
6. Feed-back de séance (5 min) Formulation par les élèves :

- "Ce que je retiens..."
- "Ce que j'aimerais mieux comprendre..."

TRACE ÉCRITE :

- Carte mentale collective à afficher
- Fiche élève à conserver
- Phrase clé : "Mon cerveau change quand j'apprends."

Comment je pense que j'apprends



Fiche connaissance enseignant:

■ Fiche connaissance enseignant – Séance 1 : Se connaître pour mieux apprendre

🎯 Pourquoi cette séance ?

La connaissance de soi est une compétence essentielle du socle commun (Domaine 3 : la formation de la personne et du citoyen). Elle permet à l'élève de mieux comprendre :

- Ses manières d'apprendre (canal sensoriel, rythme, environnement),
- Ce qui le motive ou l'inhibe,
- Les émotions qui influencent sa concentration,
- Les leviers à activer pour devenir plus autonome.

🧠 Quelques repères issus des neurosciences

- L'attention est un processus fragile et limité dans le temps : il faut capter, relancer, varier.
- La mémoire fonctionne mieux quand l'élève comprend ce qu'il apprend, fait des liens avec ses expériences personnelles, et revoit plusieurs fois l'information.
- L'émotion joue un rôle clé : un élève stressé ou qui doute de lui apprendra moins efficacement.
- La motivation se nourrit d'un sentiment de compétence, d'autonomie et de lien social (théorie de l'autodétermination de Deci & Ryan).

👤 Stratégies pédagogiques recommandées

- Utiliser les pauses actives pour relancer l'attention (mini étirement, respiration, « micro-marches mentales »).
- Faire appel à des routines de feedback : demander ce qui a été facile, difficile, nouveau.
- Valoriser chaque profil d'élève. Il ne s'agit pas de « classer » mais de comprendre ce qui fonctionne pour chacun.
- Favoriser la co-construction : affichage des stratégies préférées de la classe, création d'une carte mentale collective.
- Appuyer chaque séquence sur un visuel clair : l'élève doit pouvoir garder une trace mentale.

💡 À garder en tête

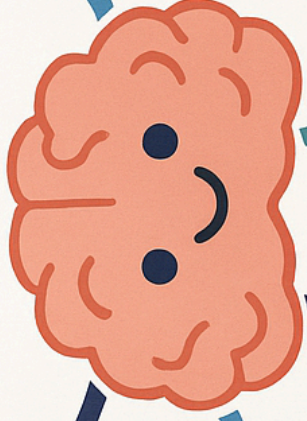
- Il n'y a pas de bon ou de mauvais profil d'apprenant.
- L'objectif n'est pas de poser une étiquette, mais de développer un métacognitif simple : "Je sais ce qui m'aide, je sais ce que je peux tester."
- Réinvestir les découvertes de cette séance dans les séances suivantes : proposer à chacun de tester une stratégie qui lui convient, ou de co-animer une future séance.

SÉANCE 1

Comment fonctionne notre cerveau ?

OBJECTIF

Mieux se connaître pour mieux apprendre



La plasticité cérébrale : le cerveau établit en apprenant



La plasticité cérébrale : le cerveau établit de nouvelles connexions en apprenant

Le cerveau change tout au long de la vie



Chaque cerveau est unique



Chaque cerveau est unique



Neuromythe



On utilise seulement 10 % de notre cerveau

- Il y a un cerveau droit et un cerveau gauche
- Écouter de la musique classique rend plus intelligent



Le lien entre émotions, mémoire, attention



Les zones du cerveau fonctionnent ensemble !

Lobe frontal :
impliqué dans la
planification, le
raisonnement et
l'autorégulation.



Lobe pariétal :
traite les informations
sensorielles et spatiales.

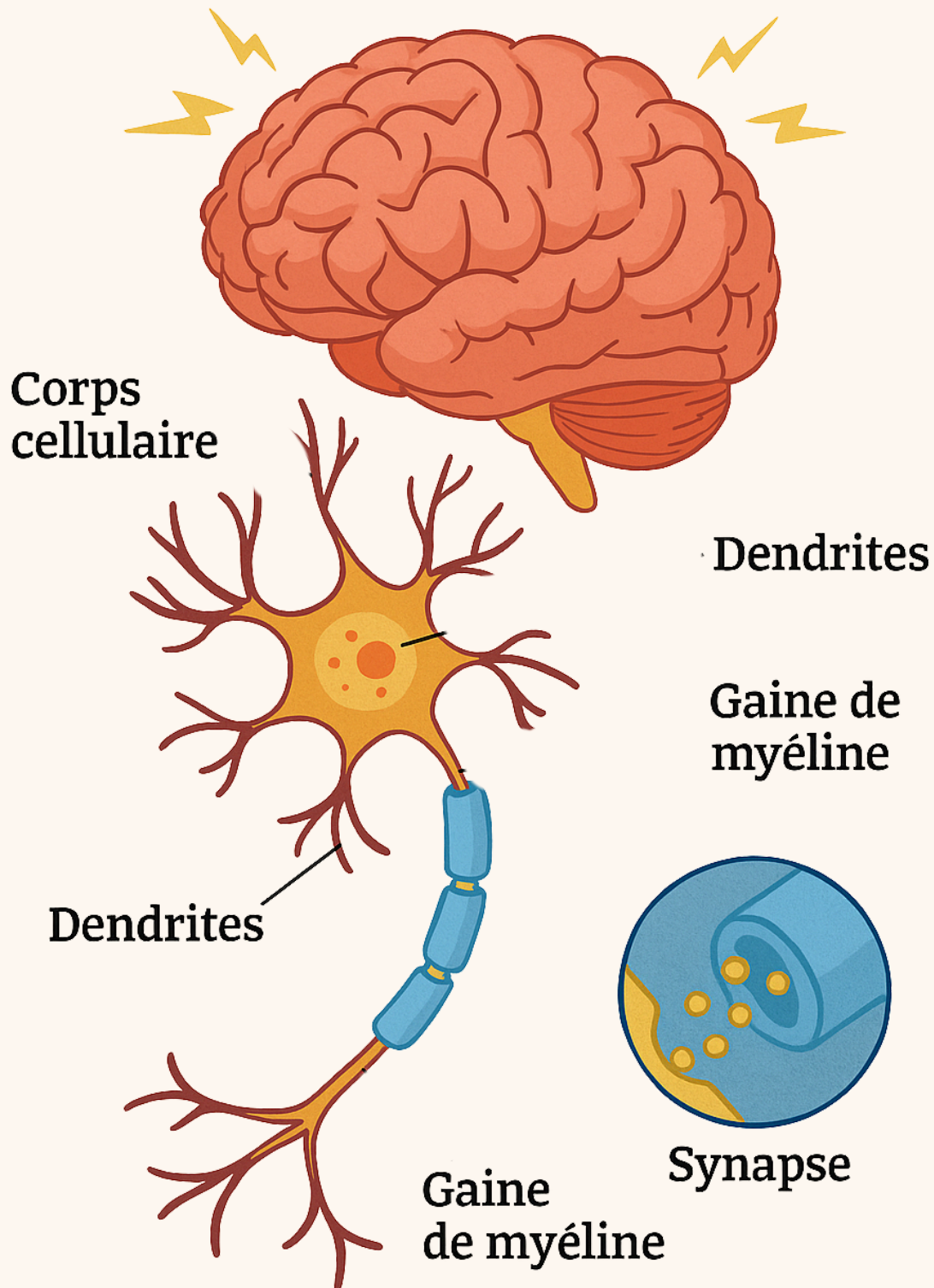
Lobe temporal :
joue un rôle dans la mémoire et
la compréhension du langage.

Lobe occipital :
analyse les informations visuelles.



**Toutes ces zones sont
utiles pour apprendre !**

votre cerveau ?



FICHE ÉLÈVE : COMMENT JE PENSE QUE J'APPRENDS

Lis chaque affirmation ci-dessous.

Pour chacune, coche VRAI si tu es d'accord ou FAUX si tu penses que ce n'est pas vrai pour toi. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse : il s'agit de mieux te connaître pour mieux apprendre.

1. Je retiens mieux quand je relis plusieurs fois mon cours.

☐ VRAI ☐ FAUX

2. Si je suis nul dans une matière, je ne peux pas progresser.

☐ VRAI ☐ FAUX

3. Mon cerveau est comme un muscle : plus je m'en sers, plus il devient fort.

☐ VRAI ☐ FAUX

4. Je suis soit visuel, soit auditif, soit kinesthésique, et je ne peux pas apprendre autrement.

☐ VRAI ☐ FAUX

5. Faire des erreurs m'aide à apprendre.

☐ VRAI ☐ FAUX

6. J'apprends mieux quand je suis stressé(e).

☐ VRAI ☐ FAUX

7. Dormir aide mon cerveau à mieux retenir.

☐ VRAI ☐ FAUX

8. Quand je comprends quelque chose, je ne l'oublierai plus jamais.

☐ VRAI ☐ FAUX

9. Je préfère apprendre tout d'un coup la veille plutôt qu'en plusieurs fois.

☐ VRAI ☐ FAUX

10. Se poser des questions sur ce qu'on apprend permet de mieux retenir.

☐ VRAI ☐ FAUX

Tu pourras relire cette fiche à la fin de la séquence pour voir si certaines réponses ont changé.

videos séance 1



SÉANCE 2

Thème : Que fait mon cerveau quand j'apprends ?

🎯 Objectifs :

- Comprendre les rôles des fonctions exécutives dans les apprentissages
- Identifier les 3 principales fonctions exécutives : mémoire de travail, inhibition, flexibilité cognitive
- Initier une réflexion sur ses propres ressources cognitives et ses besoins

🧠 Compétences travaillées :

- Prendre conscience du fonctionnement de son cerveau
- Développer le vocabulaire des fonctions exécutives
- Commencer à identifier ses propres points forts et points de vigilance

📚 Liens avec les programmes :

- Compétence psycho-sociale : connaissance de soi
- Éducation morale et civique : expression de ses émotions, respect du fonctionnement de chacun
- Sciences (cycle 2/3) : comprendre le fonctionnement du cerveau

⚠️ Obstacles possibles :

- Notions abstraites à appréhender
- Vocabulaire nouveau (fonctions exécutives)
- Difficulté à faire des liens avec des exemples concrets

📖 Déroulement :

1. Lancement (10 min)

- Question ouverte : « Que fait notre cerveau quand on apprend ? »
- Brainstorming oral ou post-it par binômes.

2. Apport de connaissances (15 min)

- Capsule vidéo sur les fonctions exécutives (ou présentation interactive)
- Focus sur les 3 FE principales : mémoire de travail / inhibition / flexibilité cognitive
- Utilisation d'analogies ou de pictogrammes pour simplifier.

3. Mise en activité (15 min)

- Fiche élève : repérage dans une journée de classe des moments où chaque fonction est sollicitée
- Exemple guidé + autonomie ou binôme

4. Retour collectif / synthèse (5 min)

- Affichage des 3 fonctions exécutives en classe
- Choix d'un pictogramme ou symbole pour chaque FE
- Échange sur l'utilité d'identifier ce qui nous aide ou nous freine.

FICHE ÉLÈVE

Séance 2 : Que fait mon cerveau quand j'apprends ?

🎓 Objectif : Comprendre comment fonctionne mon cerveau quand j'apprends.

1. Mon cerveau a des super-pouvoirs 🧠

Découvre les trois fonctions exécutives principales qui t'aident à apprendre :

Fonction exécutive	À quoi elle sert ?
La mémoire de travail	Elle m'aide à garder en tête les infos importantes pendant une activité.
Le contrôle inhibiteur	Il m'aide à me concentrer et à ne pas me laisser distraire.
La flexibilité mentale	Elle m'aide à m'adapter quand les choses changent ou deviennent plus difficiles.

2. Je me questionne 🤔

Colorie la case qui te ressemble le plus pour chaque question.

- Quand j'apprends, est-ce que j'arrive à rester concentré longtemps ?
☐ Oui ☐ Parfois ☐ Non
- Quand je dois faire deux choses en même temps, est-ce que je m'en sors bien ?
☐ Oui ☐ Parfois ☐ Non
- Est-ce que je change facilement de stratégie quand je n'y arrive pas ?
☐ Oui ☐ Parfois ☐ Non
- Est-ce que je retiens bien les consignes ou j'ai besoin qu'on me les répète ?
☐ Oui ☐ Parfois ☐ Non

3. Mes forces et mes défis ✨

Note une chose que tu fais bien avec ton cerveau et une chose que tu veux améliorer :

✅ Une force : _____

🎯 Un défi : _____

FICHE CONNAISSANCE ENSEIGNANT

📌 Définition :

Les fonctions exécutives sont des processus cognitifs de haut niveau qui permettent à une personne de :

- planifier une tâche,
- garder des objectifs en tête,
- inhiber des réponses non pertinentes,
- s'adapter aux imprévus,
- gérer son attention et sa mémoire de travail.

Elles sont essentielles dans les apprentissages scolaires, notamment pour organiser, réguler, contrôler et ajuster le comportement en fonction des exigences de la tâche.

🌱 Les 3 grandes fonctions exécutives de base :

1. L'inhibition

→ Capacité à résister aux distractions, aux impulsions, à ne pas interrompre, à rester concentré.

🧐 Exemple : Attendre son tour de parole / ne pas copier bêtement sans réfléchir.

2. La mémoire de travail

→ Capacité à manipuler les informations mentalement, à garder en tête une consigne tout en réalisant une tâche.

🧐 Exemple : Écouter une consigne à plusieurs étapes et la mettre en œuvre.

3. La flexibilité cognitive

→ Capacité à changer de stratégie, à s'adapter à une nouvelle règle ou à un imprévu.

🧐 Exemple : Comprendre que deux problèmes peuvent être résolus avec une méthode différente.

📁 Fonctions exécutives "complexes" (combinaisons des 3 de base) :

- Planification / organisation
- Autocontrôle / régulation émotionnelle
- Révision / autoévaluation
- Prise de décision

📌 Pourquoi c'est essentiel à l'école ?

Les élèves ayant un déficit des fonctions exécutives peuvent :

- être facilement distraits ou impulsifs,
- oublier les consignes,
- avoir du mal à se mettre au travail,
- ne pas finir ce qu'ils ont commencé,
- manquer de stratégie ou être rigides.

Comprendre les FE permet de mettre en place :

- des outils adaptés (PIM, routines, aide à la planification...),
- des adaptations (étayage, visualisation...),
- une posture bienveillante centrée sur les besoins réels des élèves.

📁 Quelques outils pédagogiques adaptés :

- Les codes visuels pour indiquer le type d'activité (écouter, réfléchir, etc.)
- Les routines structurées
- Les tableaux d'étapes / checklists
- Les cartes mentales
- Le feed-back immédiat
- La pause active pour relancer l'attention

Exercice : Relier l'action à la fonction exécutive

Voici une série d'actions que tu peux faire à l'école ou à la maison. Relie chaque action à la fonction exécutive qui est la plus sollicitée.

Les fonctions exécutives sont :

- La mémoire de travail 
- L'inhibition 
- La flexibilité mentale 

 Relie chaque action à la bonne fonction exécutive :

Action

Fonction exécutive

Résoudre un problème de mathématiques en plusieurs étapes.

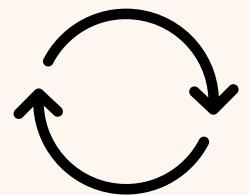
Résister à l'envie de parler quand le professeur parle.

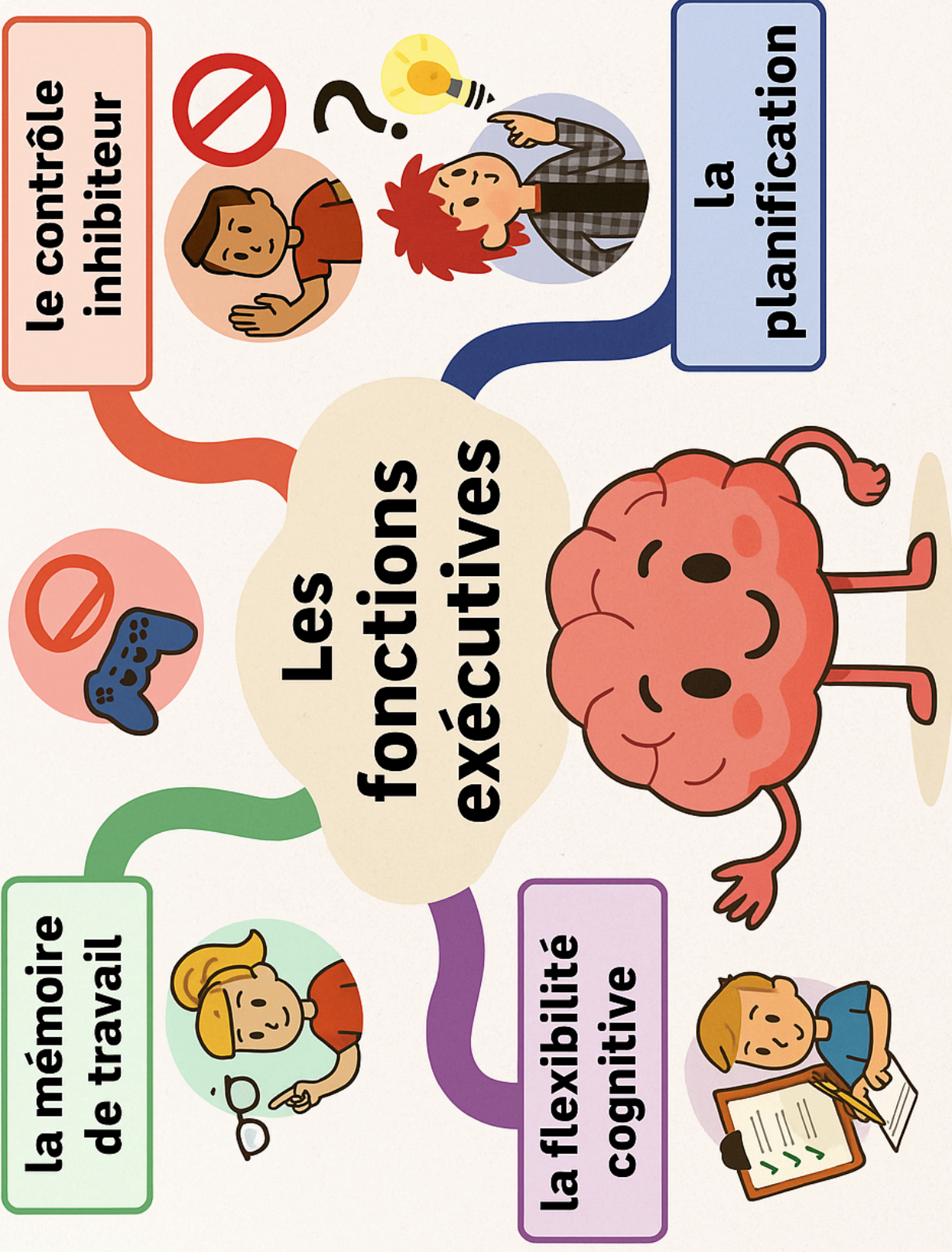
Changer de stratégie quand celle qu'on utilise ne fonctionne pas.

Se souvenir des consignes tout en travaillant sur une tâche.

Ne pas réagir quand un camarade me provoque.

S'adapter à une nouvelle règle de jeu rapidement.

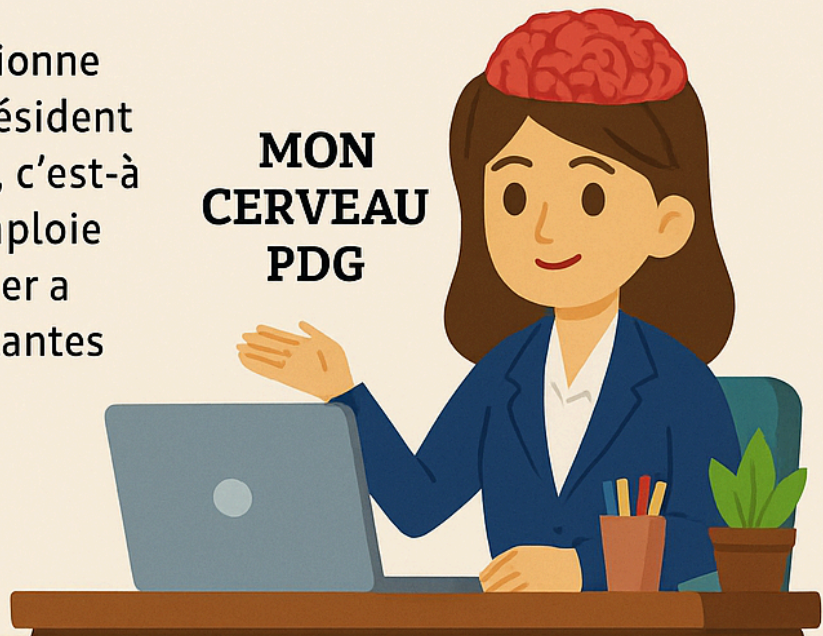




À LA DÉCOUVERTE DES FONCTIONS EXÉCUTIVES

Mon cerveau fonctionne comme un PDG (Président Directeur Général), c'est-à-dire un chef qui emploie des gens pour l'aider à accomplir d'importantes missions !

**MON
CERVEAU
PDG**



REPRÉSENTER

Se représenter son objectif pour mieux apprendre.



PLANIFIER

Organiser à l'avance les actions nécessaires pour atteindre son objectif.



CONTRÔLER

Contrôler son comportement pour atteindre son objectif.



vidéo fonctions exécutives



SÉANCE 3

🎯 Objectifs :

- Comprendre que relire ou surligner passivement ne garantit pas la mémorisation.
 - Identifier ce que signifie apprendre activement.
 - Tester différentes stratégies d'apprentissage efficaces et les classer.
- ## 🔍 Notions à faire émerger :
- L'illusion de la maîtrise : ce n'est pas parce que je reconnais une information que je l'ai apprise.
 - L'apprentissage durable nécessite un effort cognitif : se tester, reformuler, faire des liens.
 - Il existe des stratégies efficaces et d'autres moins utiles (ou inutiles) à long terme.

⚠️ Obstacles à l'apprentissage :

- Croyance que relire ou recopier suffit à "apprendre".
- Difficulté à différencier reconnaissance et rappel.
- Peu d'expérience de stratégies d'apprentissage actives.

👣 Déroulement de la séance :

1. Exercice immersif : "Le piège du perroquet" (15-20 min)

Les élèves lisent un texte deux fois, puis répondent à des questions précises. Résultat : illusion d'apprentissage révélée. Discussion guidée sur l'efficacité.

2. Apports collectifs (10-15 min)

Co-construction d'un tableau des stratégies efficaces / inefficaces. Discussion sur ce qui fonctionne pour apprendre.

3. Tri des stratégies (10-15 min)

Fiche avec des stratégies à classer en trois colonnes : inefficace seul / utile avec autre / très efficace.

4. Trace écrite réflexive (5 min)

Fiche "Ce que j'ai retenu" pour expliciter les prises de conscience.

5. Prolongement : Mini défi à la maison

Tester une stratégie active sur une vraie leçon et raconter ce que ça a changé.

Fiche Connaissance Enseignant – Séance 3 : Relire ne suffit pas

Cette séance vise à démontrer que relire ne suffit pas à ancrer durablement les apprentissages. Elle introduit les notions de mémorisation active, d'ancrage dans le temps et de réactivation.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre pourquoi la simple relecture n'est pas une méthode efficace d'apprentissage.
- Découvrir et expérimenter des stratégies de mémorisation actives et durables.
- Transmettre aux élèves des outils concrets pour mieux retenir.

Connaissances clés à transmettre

- La courbe de l'oubli : Sans réactivation, nous oublions plus de 70 % des informations en 24h.
- L'importance de la récupération active (se tester, reformuler, expliquer à autrui).
- Le rôle de l'attention et de l'engagement cognitif dans la consolidation mnésique.
- La nécessité de distribuer les révisions dans le temps pour créer des traces durables.

Stratégies efficaces à valoriser auprès des élèves

- ✓ Se tester (quiz, QCM, flashcards)
- ✓ Reformuler à quelqu'un ou à voix haute
- ✓ Résumer ou schématiser les notions
- ✓ Créer des cartes mentales
- ✓ Réviser à intervalles espacés (J+1, J+3, J+7...)
- ✓ Enseigner à quelqu'un d'autre (« effet protégé de l'enseignement »)

Erreurs fréquentes à déconstruire

- ✗ Penser que lire plusieurs fois équivaut à apprendre.
- ✗ Travailler pendant des heures sans pause ou sans tester sa compréhension.
- ✗ Se croire « nul en mémoire » au lieu de comprendre le fonctionnement du cerveau.

Conseils pour animer la séance

- Multiplier les exemples concrets pour parler aux élèves (métaphores, analogies).
- Proposer une expérience immersive pour les faire douter de l'efficacité de la relecture seule.
- Encourager les pauses actives et les temps de co-construction.
- Utiliser des visuels pour soutenir la mémorisation et l'attention.

Séance 3 – Fiches Élèves : Relire ne suffit pas !

1. Exercice immersif : Que fait mon cerveau ?

Lis ce texte une fois, sans prendre de notes. Ferme ensuite ton cahier, puis réponds aux questions suivantes :

- De quoi parlait le texte ?
- Peux-tu redire les trois idées principales ?
- As-tu eu du mal à te souvenir de certaines choses ? Lesquelles ?

Objectif : Prendre conscience que la simple relecture ne suffit pas à bien mémoriser un contenu.

3. Trace écrite : Ce que j'ai compris

Complète cette fiche à la fin de la séance :

Quand je relis, je crois que je retiens tout... Mais en réalité :

Pour mieux retenir, je peux :

Je vais tester cette stratégie cette semaine :

2. Activité de tri : Efficace ou pas ?

Lis les phrases suivantes et colle-les dans la colonne qui correspond à ton avis. Nous en discuterons ensuite ensemble.

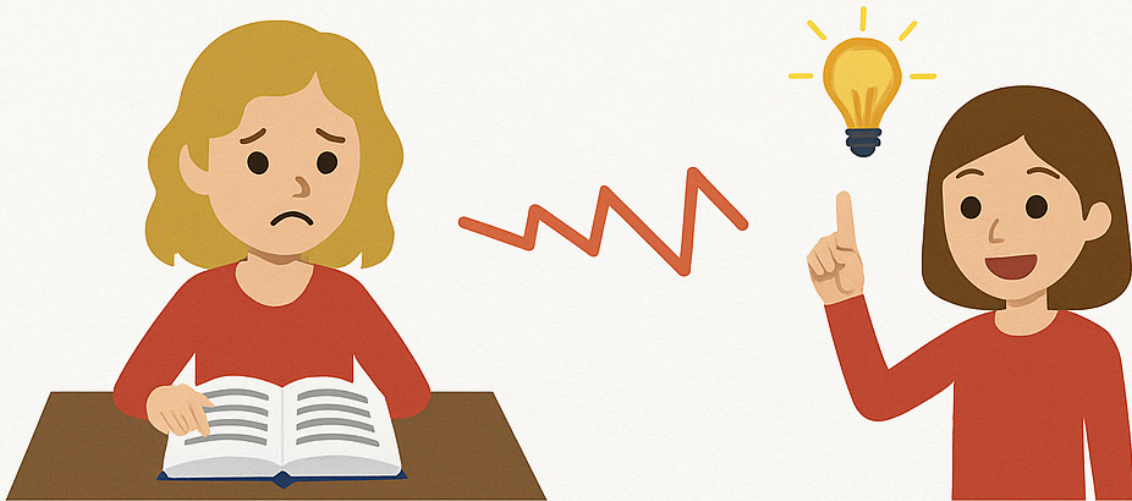
Colonne 1 : Je pense que c'est efficace pour apprendre

Colonne 2 : Je pense que ce n'est pas efficace pour apprendre

- Relire plusieurs fois son cours
- Surligner les mots importants
- Faire des quiz
- Expliquer à quelqu'un d'autre
- Écrire sans regarder ses notes
- Réviser la veille seulement
- Se faire des cartes mentales
- Faire des fiches sans les relire
- Utiliser des images ou schémas
- Apprendre tout d'un coup sans pause

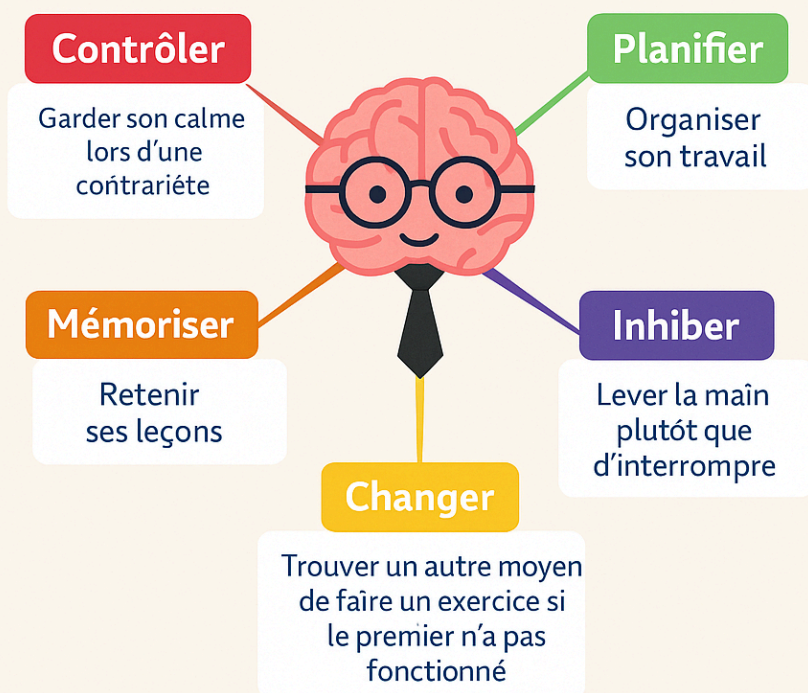
JE PENSE QUE C'EST EFFICACE POUR APPRENDRE	JE PENSE QUE CE N'EST PAS EFFICACE POUR APPRENDRE

Relire ne suffit pas



Pour bien apprendre, il faut utiliser des méthodes efficaces

Que fait mon cerveau quand j'apprends ?



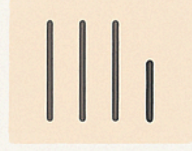
Fonctions exécutives



Relire



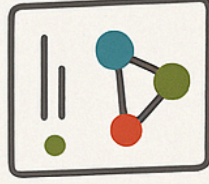
Répéter
dans le temps



Résumer



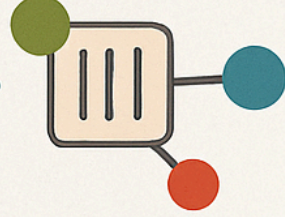
Se
tester



Schématiser



Reformuler
à quelqu'un



Créer
des cartes mentales

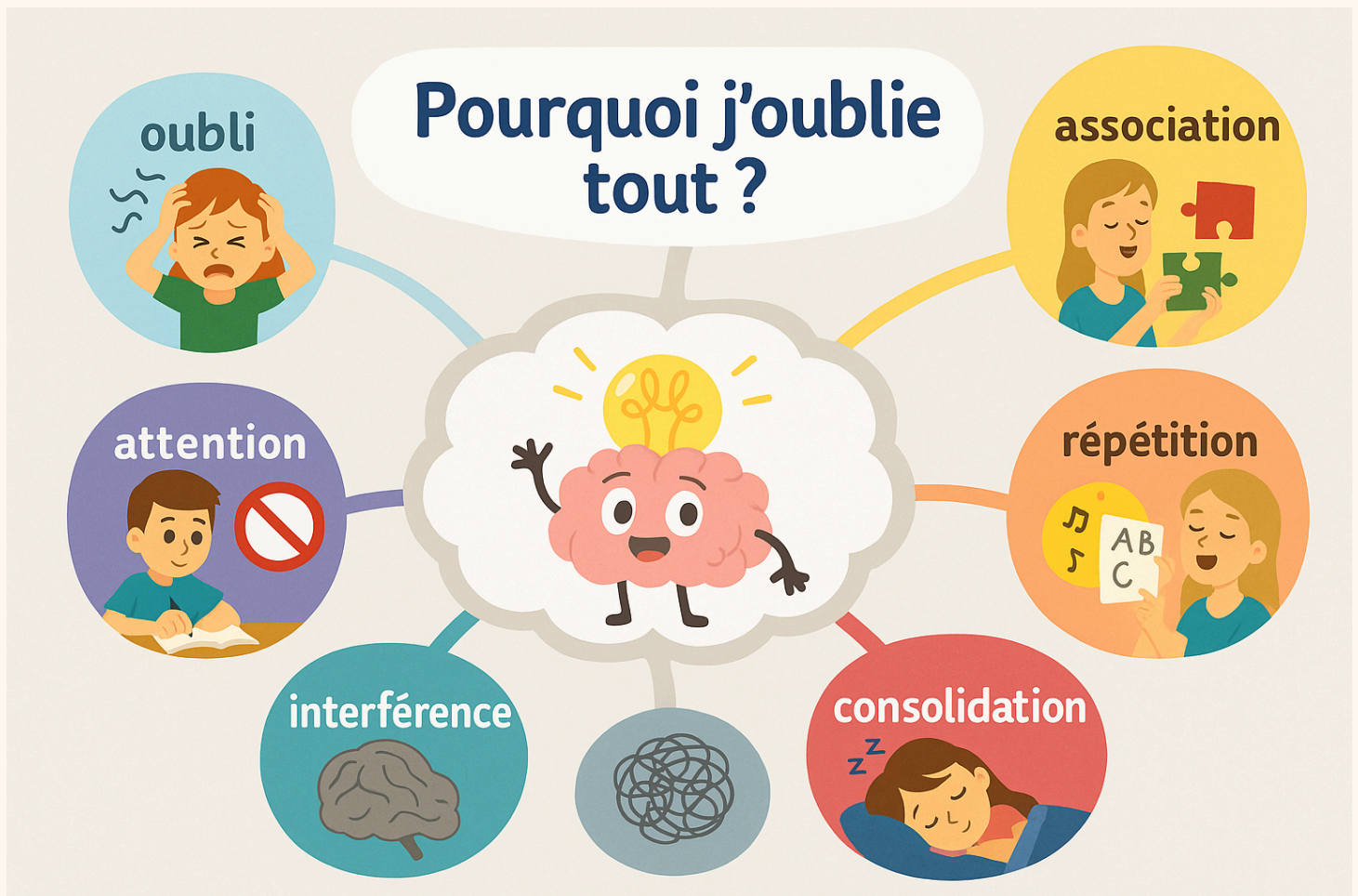
Créer des
cartes mentales

Fiches Connaissances Enseignant –

Séances 4 à 8

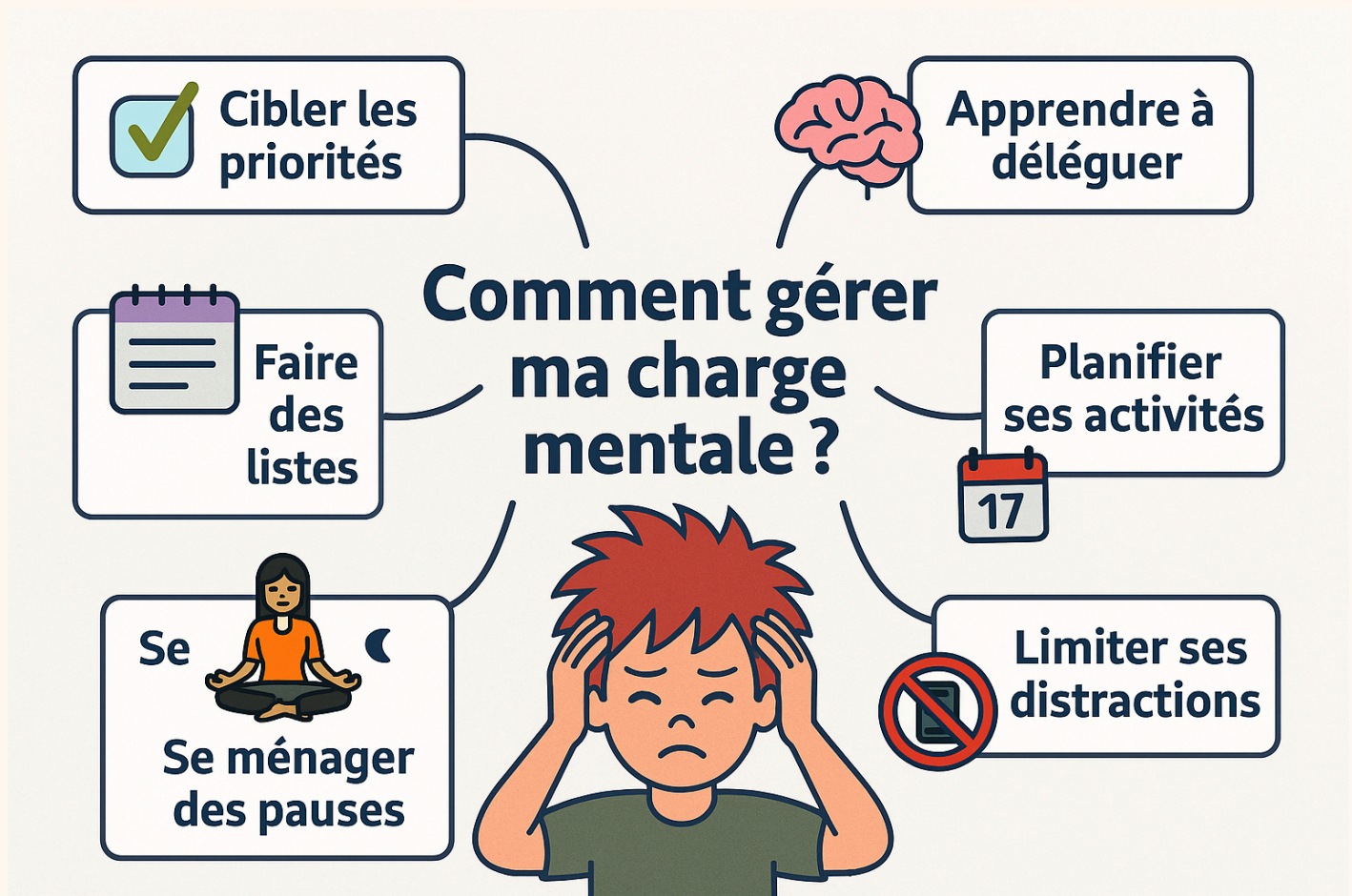
Séance 4 – Pourquoi j'oublie tout ?

- 🎯 **Objectifs pédagogiques :**
 - Comprendre les mécanismes de l'oubli.
 - Distinguer les différents types de mémoire.
 - Identifier les facteurs qui favorisent ou freinent la mémorisation.
 - 📖 **Notions essentielles :**
 - La mémoire à court terme est limitée (7 ± 2 éléments).
 - La mémoire de travail permet de traiter l'information à court terme.
 - La mémoire à long terme nécessite un encodage actif.
 - 🧠 **Apports théoriques à intégrer :**
 - Courbe de l'oubli d'Ebbinghaus : après 24h sans réactivation, on oublie jusqu'à 70 % des informations.
 - Encodage profond (Craik & Tulving, 1975) : une information associée à une émotion, à une image mentale ou à une signification personnelle est mieux retenue.
 - L'attention est un filtre : ce qui n'est pas perçu consciemment ne peut pas être mémorisé.
- 👤 **À faire passer aux élèves :** « Si tu oublies, ce n'est pas que tu es nul : c'est que ton cerveau a besoin d'être relancé, réactivé. »



Séance 5 – Comment gérer ma charge mentale ?

-  **Objectifs pédagogiques :**
 - Comprendre ce qu'est la charge cognitive.
 - Identifier les moments de surcharge mentale.
 - Apprendre à alléger sa charge mentale avec des stratégies concrètes.
-  **Notions essentielles :**
 - La charge mentale correspond à la quantité d'informations que notre cerveau peut traiter simultanément.
 - Trop d'informations ou de distractions = surcharge.
 - L'attention est une ressource limitée, comme une batterie.
-  **Apports théoriques à intégrer :**
 - **Modèle de Baddeley (mémoire de travail) :** l'espace de traitement est limité ; une surcharge entraîne des erreurs ou de l'abandon.
 - **Multitâche = mythe :** le cerveau passe d'une tâche à l'autre, mais ne les fait pas en même temps. Cela augmente la fatigue et diminue la performance (Rubinstein, 2001).
 - **Inhibition et flexibilité cognitive :** deux fonctions exécutives essentielles pour gérer les priorités.
-  **À faire passer aux élèves :** « Quand tu es fatigué, quand tu n'arrives pas à te concentrer, ce n'est pas un manque de volonté. C'est que ton cerveau est en surcharge. On va apprendre à l'aider. »



Séance 6 – Est-ce grave de se tromper ?

- 🎯 **Objectifs pédagogiques :**
 - • *Dédramatiser l'erreur.*
 - • *Comprendre qu'apprendre implique de se tromper.*
 - • *Valoriser la progression plutôt que la perfection.*
 - 📚 **Notions essentielles :**
 - • *L'erreur est un signal d'apprentissage.*
 - • *L'analyse de l'erreur permet un réajustement neuronal.*
 - • *Le cerveau apprend par essais et erreurs (comme un GPS qui recalcule).*
 - 🧠 **Apports théoriques à intégrer :**
 - • *Neuroplasticité : chaque erreur crée une alerte et permet de renforcer la bonne réponse après correction.*
 - • *Carol Dweck – Théorie de l'état d'esprit : les élèves ayant une "mentalité de croissance" voient les erreurs comme des opportunités de progresser.*
 - • *Apprendre, c'est transformer ses erreurs en connaissance.*
- 💡 **À faire passer aux élèves :** « Se tromper, c'est ce que fait ton cerveau quand il cherche. C'est un signe que tu es en train d'apprendre. »

LES BIENFAITS DE L'ERREUR

Elle permet
au cerveau de
comprendre ce qui
ne fonctionne pas



Elle conseille
sur une autre
façon de faire



Elle montre un
objectif à atteindre



Elle aide à ne
plus refaire
cette erreur



Séance 7 – Construire un planning de révision efficace

-  **Objectifs pédagogiques :**
 - Comprendre que l'apprentissage se fait dans le temps.
 - Expérimenter des techniques de révision efficaces.
 - Savoir organiser un planning réaliste.
 -  **Notions essentielles :**
 - L'effet de spacing (espacement des révisions) renforce l'ancrage.
 - Répéter dans le temps est plus efficace que tout revoir d'un coup.
 - L'apprentissage actif (se tester, reformuler, créer) est plus efficace que la simple relecture.
 -  **Apports théoriques à intégrer :**
 - Effet de testing (Roediger & Karpicke, 2006) : se tester soi-même améliore la rétention à long terme.
 - Effet d'espacement : mieux vaut 4 sessions de 15 min espacées que 1h d'un coup.
 - Planification rétroactive : partir de la date d'évaluation pour organiser les révisions.
-  **À faire passer aux élèves :** « Relire ne suffit pas : il faut activer ton cerveau, espacer les révisions et varier les supports. »



Séance 8 – Construire mon passeport d'apprenant

-  **Objectifs pédagogiques :**
 - Identifier ses propres forces et ses points de vigilance.
 - Créer un outil personnalisé d'aide à l'apprentissage.
 - Favoriser une posture réflexive et confiante.
 -  **Notions essentielles :**
 - La métacognition est la capacité à penser sur son propre fonctionnement.
 - Il n'y a pas un seul bon profil d'apprenant.
 - Construire une boîte à outils mentale aide à mieux apprendre.
 -  **Apports théoriques à intégrer :**
 - John Flavell – Métacognition (1979) : connaître ses stratégies et savoir quand les mobiliser est un facteur clé de réussite.
 - Principe d'individualisation : chaque élève a un fonctionnement cognitif et émotionnel unique.
 - L'élève devient acteur de ses apprentissages en prenant conscience de ce qui fonctionne pour lui.
-  **À faire passer aux élèves :** « Tu es le mieux placé pour savoir ce qui t'aide. Ce passeport t'aidera à mieux te connaître et à réussir à ta manière. »

