

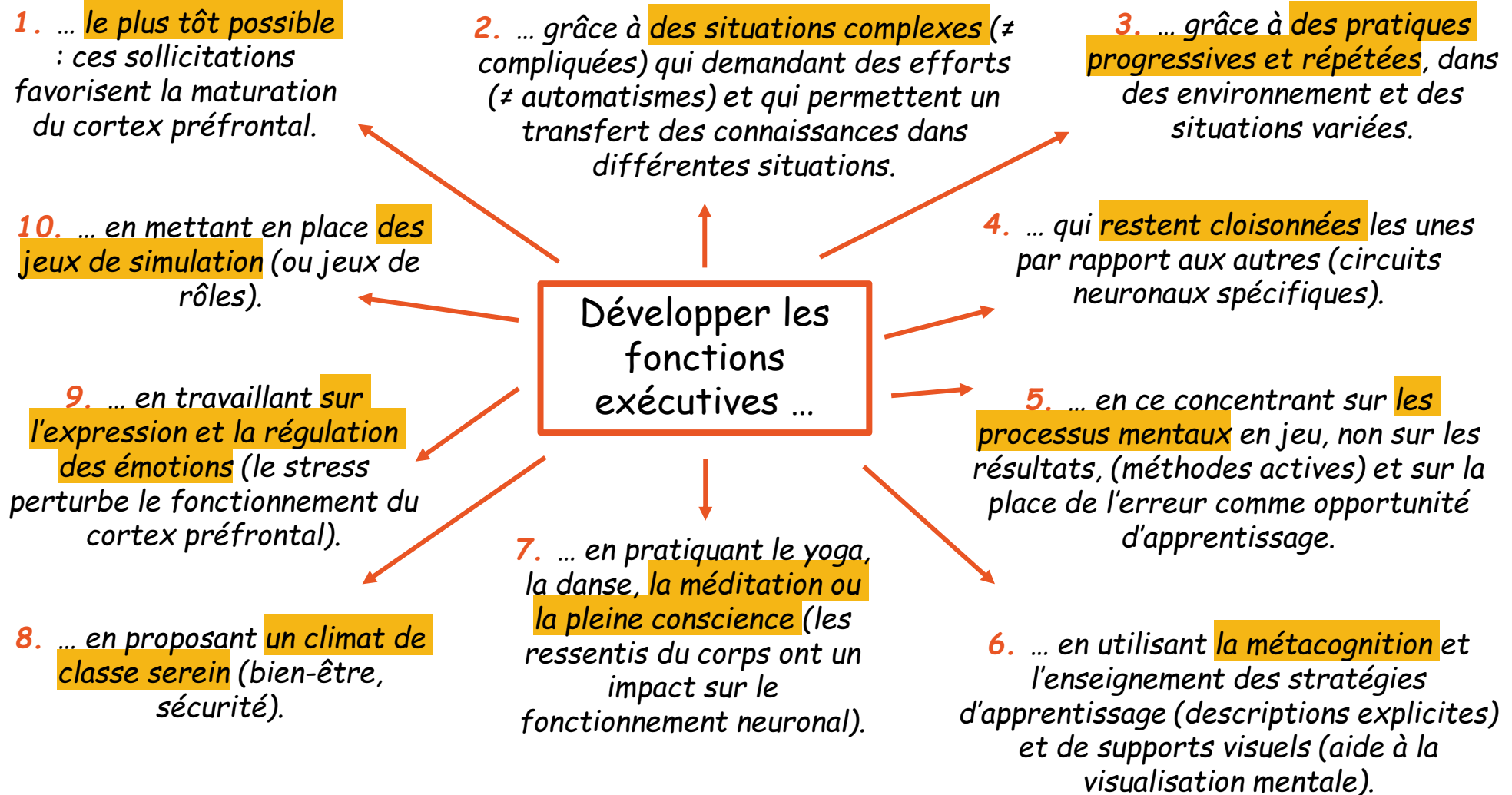
Comment développer les fonctions exécutives dans le fondamental ?



Notes de lecture



1. 10 idées de base pour développer les fonctions exécutives.



2. Les grandes lois de l'apprentissage (1).



1. Les apprentissages se font dans les réseaux neuronaux de chacun = plasticité cérébrale + travail individuel (et non dans les cahiers qui ne sont que la preuve d'une certaine activité).

2. Les neurones, spécialisés, interagissent dans le cadre de situations complexes pour former des circuits privilégiés (cartes mentales).

3. Un travail autour des représentations et des processus rendent l'apprenant actif et permettent la création de cartes mentales complexes.

4. Des sollicitations riches et variées de l'environnement scolaire (≠ acquis familiaux) favorisent la création de nouveaux circuits neuronaux et la progression de tous (même à des rythmes différents) : CULTURE DE LA REUSSITE (exigence et bienveillance).

5. COMPRENDRE = utiliser les circuits neuronaux déjà en place, les confronter aux nouvelles connaissances et les modifier : processus lent et complexe, notamment pour les élèves en difficulté (représentations fragiles).

6. APPRENDRE = solliciter très régulièrement les nouveaux circuits neuronaux (très coûteux en temps et énergie au départ) pour les renforcer et les automatiser ensuite : RÉPÉTITIONS SUR UN TEMPS COURT.

7. MÉMORISER = évoquer ses connaissances dans n'importe quelle situation, de manière automatisée (peu coûteux) = REPÉTITIONS A RYTHME EXPANSE.

8. Il y a une réorganisation constante des connaissances en fonction des sollicitations de l'environnement (peut générer stress et inquiétude chez les élèves en difficulté) : création de traces écrites pour aider à mieux traiter et organiser les données complexes.

9. Les différences de rythme d'apprentissage sont dues à la diversité des sollicitations (avec des résultats différés).

2. Les grandes lois de l'apprentissage (2).



10. Les apprentissages et leur organisation dans la journée sont tributaires des aspects corporels, affectifs et sociales.

11. Réussite → libération dopamine (hormone du bien-être) → motivation (cercle vertueux)
Echec → libération cortisol (stress) → abandon (cercle négatif)
Réussir dans des situations complexes tout en acceptant de ne pas tout savoir et de se rendre compte de ses progrès (la réussite se mérite).

12. Les apprentissages requièrent un environnement social positif (interactions avec les autres, encouragements et aides de l'enseignant).

13. Utiliser et valoriser le vécu de la classe (apprentissages apportés par l'enseignant et donc communs à tous) et non pas les acquis familiaux (trop hétérogènes).

Propositions de séances d'apprentissage mettant en valeur **les fonctions cognitives (planification spatiale et temporelle, mobilisation, inhibition cognitive et motrice, mémoire de travail, régulation émotionnelle, flexibilité cognitive).**

- Se construire des images mentales à l'écoute d'une histoire (cycle 1-2) : p. 34-42
- Appropriation d'un nouveau vocabulaire et/ou approfondissement d'un vocabulaire passif (cycle 3-4) : p. 43-48

3. La mobilisation / l'activation (1).



= capacité à **mobiliser ses ressources cognitives, affectives et motrices** en vue de démarrer une activité puis à **maintenir son attention sur une durée plus ou moins longue**. Demande de confronter les schémas cognitifs existants à l'environnement extérieur et d'avoir confiance en soi. Elle dépend de deux facteurs :

1. La motivation à apprendre :

- Une conception de l'intelligence évolutive, dépendant des sollicitations de l'environnement.
- L'école est un lieu d'apprentissage et non pour montrer ce que l'on sait (importance de limiter les contrôles pour se focaliser davantage sur les processus d'apprentissage).
- Les réussites dépendent des efforts fournis et des compétences (non du hasard).
- Importance de vivre des situations positives face à des problèmes (évoluer, apprendre).
- Privilégier les vraies situations d'apprentissage (prendre son temps, droit à l'erreur).

2. L'attention volontaire :

- **Attention automatique** : très dépendante des stimuli émotionnels et de l'environnement proche.
- **Attention volontaire** : à partir de la petite enfance ; apprendre à se concentrer grâce à :
 - L'éveil du corps (pour se recentrer) : relaxation, massage, yoga ;
 - La focalisation sur une intention : sélectionner une sollicitation et mettre de côté les autres ;
 - La concentration : à maintenir dans le temps.
- **Vagabondage mental** : capacité du cerveau à faire du lien avec d'autres éléments (50% du temps, normal mais à canaliser).
- Propositions de séances d'apprentissage mettant en valeur **les fonctions cognitives** : Planifier la réalisation d'une œuvre (cycle 1-2) : p. 57-64 / Recherche d'infos (cycle 3-4) : p. 65-72.

3. La mobilisation / l'activation (2).



Synthèse →

3.4. Que faire pour favoriser la « mobilisation » chez l'apprenant ?

- Réfléchir régulièrement avec les enfants sur le pourquoi on vient à l'école pour les mobiliser peu à peu sur le véritable objectif de l'école : de « je ne sais pas » à pour « apprendre » en passant par « jouer dans la cour », « jouer », « travailler », ...
- Annoncer systématiquement l'objectif dans les termes corrects ainsi que les bénéfices pour l'apprenant.
- Situer systématiquement l'action du jour dans l'ensemble des activités par rapport au développement global.
- Utiliser des repères écrits montrant la progression du travail.
- Accepter le rythme de chacun.
- Valoriser les essais même s'ils ne sont pas encore corrects.
- Encourager verbalement pendant l'action en valorisant les efforts plutôt que les résultats.
- Découper, avec l'apprenant, la tâche globale en plus petites unités à réaliser successivement.
 - Se donner des objectifs plus vite réalisables dans un temps donné, mais toujours maintenus en relation avec l'ensemble.
- Assurer une présence plus grande de l'enseignant (avec contact physique possible : le toucher des mains mobilise l'enfant).
- Animer régulièrement (plusieurs fois par jour) des moments de centration sur soi (relaxation, yoga, massage, méditation, ...) pour se mettre en position et se mobiliser pour la suite du travail.
- Tenir un discours de « défi » : « nous allons voir si vous savez encore faire, si vous avez retenu telle ou telle chose » et non un discours démobilisant : « on va faire ou encore faire telle activité ! »
- Éviter des activités trop scolaires dont personne ne comprend vraiment l'utilité : « c'est dans le programme », ...
- Proposer régulièrement des activités d'utilisation des compétences acquises.
- Mettre mieux en évidence ce que l'on a déjà appris lors des nouvelles activités d'apprentissage.
- S'exprimer beaucoup sur les intentions, la manière de s'y prendre, l'organisation et les relations des activités entre elles, ... sur ce qui fait le lien et le sens de la vie commune.
- ...



La mobilisation (L'activation)

Capacité de mobiliser les énergies cognitives, affectives et motrices permettant le démarrage et, ensuite, le maintien en action, de toutes les fonctions utiles aux apprentissages ou à la réalisation d'un produit. Du point de vue cognitif, il s'agit de mobiliser les schémas cognitifs déjà là en vue d'amorcer une action intentionnelle et d'accepter de les confronter avec les apports extérieurs pour poursuivre l'action commencée.

Elle se caractérise par :

- Un état affectif positif.
- Des réponses motrices plus rapides.
- Un état d'alerte important.
- Une plus grande sensibilité perceptive.
- Une plus grande rapidité de traitement cognitif.

Elle dépend de deux facteurs essentiels :

- La motivation à apprendre : confiance en ses moyens et en le soutien de l'enseignant.
- L'attention volontaire en bon développement.

← Idées pour favoriser la mobilisation

4. La planification / l'organisation (1).



1. **La planification** : capacité à **organiser une série d'actions et de moyens** (schémas cognitifs) le plus efficacement possible pour un atteindre un but (anticipation) **puis de les réguler**, voire de les modifier, en cours d'exécution. Nécessite la mise en place de **situations complexes**.
 2. **L'organisation** : se caractérise par ...
 - la formulation de **buts précis** ;
 - l'identification des **différentes étapes nécessaires** pour les atteindre ;
 - une **bonne organisation** de ces étapes ;
 - la **prise de décision** des actions à mener ;
 - la **gestion** de ces actions ;
 - l'évaluation des étapes et des actions pour en modifier l'ordre et les moyens d'exécution (**autorégulation cognitive**).
- Propositions de séances d'apprentissage mettant en valeur **les fonctions cognitives** :
 - Utilisation de « l'arbre » pour réaliser une action (cycle 1-2) : p. 77-82
 - Reconstituer un texte avec l'aide des connaissances grammaticales (cycle 3-4) : p. 83-88

Synthèse →

| La planification / l'organisation | |
|---|--|
| Capacité à prévoir, organiser, et si nécessaire, modifier, une série d'actions et de moyens en une ou des séquences les plus efficaces possibles en vue d'atteindre un but. | De bons schémas cognitifs des actions à mener sont indispensables. Elle se caractérise par : <ul style="list-style-type: none">▪ La formulation de buts précis.▪ L'identification des différentes étapes nécessaires pour les atteindre.▪ Une bonne organisation de ces étapes.▪ La prise de décision des actions à mener.▪ La gestion de ces actions.▪ L'évaluation des étapes et des actions pour en modifier l'ordre et les moyens d'exécution. (L'autorégulation cognitive).▪ ... |

4. La planification / l'organisation (2).



4.3. Que faire pour favoriser la « planification » chez l'apprenant ?

- Afficher systématiquement les activités du jour en y faisant régulièrement référence.
- Habituer l'enfant à anticiper ce dont il aura besoin pour son travail.
- Organiser des démarches de prise de conscience de ce qu'on a déjà réalisé pendant la matinée, la journée, ... (voir notamment les démarches du chapitre 4 dans Marylène Bolle et Joseph Stordeur. Je mesure dès la maternelle et après. Editions Atzéo. 2015).
- Enseigner la gestion du temps : construire un horaire avec l'apprenant.
- Construire et enseigner les démarches les plus appropriées pour réaliser un « produit ».
 - Comment réaliser un bon résumé ?
 - ...
- Proposer à chaque enfant d'exprimer ses démarches réussies pour comparer. L'expression, au départ, doit porter sur « le faire », pas sur les processus qui ne sont pas accessibles, pour l'essentiel, aux enfants. L'expression des processus ne sera possible qu'au fur et à mesure des apprentissages sous la conduite de l'enseignant.
- Établir des grilles de démarches pertinentes pour la réalisation d'un savoir-faire : par exemple, le « découpage » imagé des savoir-faire exigés par l'école :
 - Comment coller, découper, colorier, ... ?
 - Comment tracer une perpendiculaire, un hexagone, ... ?
- ...
- Construire au préalable des grilles de vérification de la qualité d'un travail
 - Qu'est-ce qu'un bon résumé, un bon exposé, ... ?
- Organiser la classe de manière prévisible et en même temps souple :
 - Chacun range ce qu'il a utilisé pendant les activités libres.
 - Aujourd'hui, ce sont les garçons qui vont chercher le cartable pour la collation, hier c'étaient les filles (exprimer l'ordre de la vie des enfants pour leur prise de conscience de l'organisation)
- Apprendre la gestion de l'espace, et notamment de l'espace « banc » :
 - Choisir une place après chaque rassemblement. Attention : Ne pas avoir une place fixe peut insécuriser l'enfant. Si le choix de sa place à chaque activité est intéressant pour solliciter le développement de la planification, il est aussi indispensable d'assurer un espace à soi où on peut mettre ce qui est propre à chacun, par exemple un casier avec ses objets personnels.
 - Organiser les vignettes en un rectangle correct (pour faire un tapis) –
 - Placer son « tapis » au bon endroit sur la table en vue de dégager un espace suffisant pour mettre une feuille ou une bandelette d'organisation en-dessous.
 - Organiser avec précision les pions lors d'activités mathématiques : pour le terme à terme, pour les représentations quantitatives, ...
- Profiter de toutes les occasions pour apprendre à s'organiser :
 - Les documents écrits variés à ranger dans le classeur : montrer comment faire et accompagner les essais.
 - Tous les rangements de manière ordonnée.
 - ...
- Aider à prendre conscience des actions adéquates et inadéquates de la vie commune :
 - « C'est bien. Tu t'es déplacé sans courir. »
 - « Tu as vu que tu avais bousculé ta voisine ? C'est correct ? »

← Idées pour favoriser la planification

5. La mémoire de travail (1).



= capacité à **maintenir en conscience des informations, sur une courte durée, en vue de les traiter.**
Nécessaire à toute action mentale (parler, réfléchir, calculer, imaginer, ...), elle fait le lien entre les nouvelles informations reçues de l'environnement externe et la mémoire à long terme (MLT)

La mémoire de travail est composé de 3 systèmes :

- **Le contrôleur central** : attention + répartition des ressources cognitives ;
 - **L'agenda visuo-spatial** : informations sous forme d'images ;
 - **La boucle articulatoire** : informations verbales.
-
- Propositions de séances d'apprentissage mettant en valeur **les fonctions cognitives** :
 - Compléter un texte pour apprendre à écrire (cycle 1-2) : p. 93-101
 - De la structure d'un texte documentaire à l'écriture (cycle 3-4) : p. 102-114

Synthèse →

| La mémoire de travail | |
|--|---|
| Capacité de maintenir en conscience un certain nombre d'informations de manière temporaire en vue de les traiter. Elle assure une partie des liens entre la mémoire à long terme et les sollicitations de l'extérieur. | Elle est plus un espace de travail qu'une passerelle entre l'extérieur et la mémoire à long terme. Elle se caractérise par l'existence : <ul style="list-style-type: none">▪ D'un contrôleur central responsable de l'attention et de la répartition des ressources cognitives entre le déjà-là et l'information nouvelle.▪ De l'agenda visuo-spatial qui stocke l'information visuo-spatiale .▪ De la boucle articulatoire qui sert à l'acquisition du langage en permettant la répétition de l'information verbale et son codage phonologique. |

5. La mémoire de travail (2).



5.3. Que faire pour favoriser la « mémoire de travail » chez l'apprenant ?

- Prendre conscience qu'il faut se mobiliser et se préparer à une attention maximale : respiration, relaxation, méditation, massage, etc.
- Assurer un travail très précoce et régulier sur la construction des représentations.
- Assurer les répétitions des activités en classe en attirant l'attention des enfants sur ce qu'il faut retenir.
- Pratiquer régulièrement la démarche explicite de mémorisation avec tous les enfants :
 - Pour les quantités
 - Pour les mots (lecture et orthographe)
 - Pour les synthèses
 - ..
- Enseigner de manière explicite les grandes lois de la mémorisation (voir la démarche générale).
 - Les stratégies dites d'autorépétition verbale aident au maintien des informations et favorisent ainsi la mémoire de travail. Cette autorépétition verbale n'est pas spontanée avant 7/8 ans. Mais elle peut être sollicitée plus tôt.
- Prendre l'habitude de solliciter l'évocation chez tous les enfants :
 - Solliciter les représentations mentales à chaque activité pour assurer la compréhension : par exemple, pour le vocabulaire des consignes ou de toute autre activité.
 - Prendre le temps de répéter : par exemple, le nombre obtenu après chaque paquet de 5 ou 4 lors du dénombrement du matin pour essayer de retenir les grandes quantités structurées. 15 – 24.
 - Mettre dans sa tête avant de réaliser : par exemple, une disposition d'un nombre sur fiche à réaliser avec des pions, un nouveau mot à pouvoir écrire sans regarder, ...
- Prendre l'habitude d'écouter sans prise de notes directe... seulement après un temps d'écoute.
- Apprentissage de la construction de structures sous différentes formes : « araignée », mind mapping, ...
- Organiser souvent le rappel de ce qu'on a fait le matin, la veille, ... La difficulté étant importante, il est nécessaire de solliciter souvent. (Voir aussi planification).
- Remarque : Il semble qu'elle puisse être développée par les jeux informatiques parce que, souvent, ils augmentent progressivement les besoins en mémoire de travail.
- ...

← Idées pour favoriser la mémoire de travail

6. La flexibilité cognitive (1).



= capacité à pouvoir choisir une stratégie, un comportement ou encore un point de vue, de **s'y engager**, et ensuite de pouvoir **se désengager** (après analyse de la situation) pour en **sélectionner un autre choix**.

- Induit que les élèves puissent maîtriser plusieurs stratégies, comportements, points de vue ... d'où l'importance de leur permettre, à l'école, de rencontrer ces différentes possibilités (ce qui est difficile quand on cloisonne trop les apprentissages, ce qui a tendance à favoriser un choix).
- Propositions de séances d'apprentissage mettant en valeur **les fonctions cognitives** :
 - Construire visuellement les représentations spatiales des dix premiers nombres (cycle 1-2) : p. 119-122
 - Classement des mots selon leur nature (cycle 3-4) : p. 123-128

Synthèse →

| La flexibilité cognitive | |
|---|--|
| Capacité de choisir parmi plusieurs stratégies, plusieurs comportements, plusieurs points de vue pour une même tâche en fonction des exigences perçues de l'environnement, de s'engager en fonction de ses choix, de rester capable de se désengager en fonction de nouveaux critères perçus lors de l'analyse de la situation pour s'engager dans de nouveaux choix. | Pour parler de flexibilité, il faut <ul style="list-style-type: none">▪ d'abord avoir des choix possibles et donc maîtriser une variété de représentations, de stratégies, ...▪ s'engager dans ses choix.▪ pouvoir s'en désengager.▪ pour réaliser d'autres choix.▪ accepter des résultats différents.▪ ... Elle se caractérise par : <ul style="list-style-type: none">▪ La saisie de plusieurs dimensions d'une même réalité.▪ La modification de sa perspective à la lumière d'une nouvelle information de l'environnement.▪ La transition facile d'une activité à une autre.▪ La tolérance aux changements qui peuvent intervenir dans la résolution d'un problème ou l'exécution d'une tâche. |

6. La flexibilité cognitive (2).



6.3. Que faire pour favoriser la « flexibilité cognitive » chez l'apprenant ?

- Trouver normal (et l'exprimer) de mettre une semaine pour maîtriser un savoir ou savoir-faire.
- Rassurer l'enfant face à la difficulté et à l'erreur.
- Utiliser des situations complexes avec plusieurs démarches ou réponses possibles en fonction des justifications. Par exemple :
 - Réaliser plusieurs classements différents à partir des mêmes objets.
 - Changer de rôle au coin « jeux symboliques »
 - Percevoir le même nombre sous différentes configurations.
 - Organiser le terme à terme soit en ligne, soit en quantités comparables (des paquets de 4 ou 5 par exemple)
 - Ecrire des textes différents à partir de mêmes mots ou de mêmes idées.
 - Trouver la solution d'un calcul par différents chemins et choisir le ou les plus « faciles ».
 - Traduire une même situation quantitative dessinée par plusieurs opérations.
 - ...
 - Aider les enfants à dépasser le faire sans comprendre. Par exemple, pour classer des bandelettes du la plus petite à la plus grande, il ne s'agit pas de dire de faire des escaliers, mais plutôt insister sur le savoir mesurer et le classement du plus petit au plus grand. Traduire le « faire » en objectifs pour voir au-delà des premières apparences.
 - ...
- Promouvoir une éducation à la pensée complexe (non dichotomique : vrai ou faux – bien ou mal - ...). Si toute connaissance est traitée comme une certitude, la personne développe une « addiction aux certitudes » (parce que la certitude est source de sécurité!)
- Favoriser la démarche scientifique pour stimuler l'esprit critique, la tolérance à la multiplicité des points de vue et la distanciation.
- Montrer d'un point de vue historique que beaucoup de connaissances évoluent, que les représentations de la réalité changent.
- Montrer que c'est en réagissant à l'imprévu que les enfants progressent...

← Idées pour favoriser la flexibilité cognitive

7. L'inhibition (1).



= capacité de **contrôler consciemment ses comportements moteurs, affectifs et cognitifs** (perceptifs et sémantiques) automatiques (= gestion de l'impulsivité).

- **L'inhibition affective** : voir chapitre 8 sur la régulation émotionnelle et l'impulsivité affective.
- **L'inhibition motrice** : **gestion automatique des envies d'agitation**. Problème : lorsque certains élèves déploient une énergie importante, ils ont moins d'énergie pour les apprentissages, d'où le besoin de mettre en place des temps de recentration (relaxation, etc.).
- **L'inhibition cognitive** : peut être **perceptive** (mots associés aux images manipulées) ou **sémantique** (manifestations p.131), elle permet de **résister aux distracteurs externes** (éléments de l'environnement) ou **internes** (vagabondage mental).
Sa construction demande **du temps et de nombreuses sollicitations** (qui sont aussi responsables de la construction des automatismes ou « heuristiques » = réponse dominante et automatique donc moins coûteuse en énergie). Les inhiber c'est **développer des stratégies plus réfléchies et sûres mais plus lentes en faisant du lien entre des situations complexes** (apprentissage moins cloisonnés).
- Propositions de séances d'apprentissage mettant en valeur **les fonctions cognitives** :
 - Organiser ses connaissances au service de la structure de la devinette (cycle 1-2) : p. 139-143
 - Décomposition d'un nombre pour construire les relations avec les autres nombres.(cycle 3-4) : p. 123-128

7. L'inhibition (2).



Synthèse →

7.4. Que faire pour favoriser « l'inhibition » chez l'apprenant ?

- Ne pas seulement centrer l'apprenant sur ce qu'il faut faire (consigne), mais aussi sur l'attention aux situations qui pourraient conduire à l'utilisation d'heuristiques, d'automatismes conduisant à une réponse fautive :
 - Par l'expression verbale régulière lors des apprentissages : « Attention à vos automatismes »
 - *Annoncer avant le travail qu'il porte sur l'inhibition de tel ou tel automatisme.*
 - Par l'utilisation de dispositifs didactiques individuels ou collectifs : Montrer une oreille dessinée pour attirer l'attention sur l'écoute, un œil pour attirer l'attention sur l'observation plus fine, etc.
- Aider les apprenants dans leur réflexion métacognitive : « Comment je fais ? Que dois-je faire ? Quelle démarche choisir ? Etc. »
 - Ritualiser des temps de pause pour réfléchir à son action.
 - ...
- Inhiber l'impulsivité motrice par toutes les techniques de relaxation, massage, ...
 - Réaliser deux à quatre fois par jour de petits moments de centration sur soi.
 - Permettre certains déplacements ou des positions assises différentes.
 - Utiliser le bâton de parole pour apprendre à attendre son tour.
 - Apprendre à lever la main pour répondre à une question.
 - Ne pas venir montrer la bonne vignette à l'enseignant en se déplaçant.
 - Ne pas réaliser de suite une configuration d'un nombre et prendre le temps de le mémoriser avant de le réaliser.
 - Suivre les indications de l'enseignant lors du dénombrement du matin...
 - Remarque : le matériel Montessori développait l'inhibition parce qu'il était unique et que chacun devait attendre son tour.
 - ...
- Apprendre à suspendre l'expression d'une émotion en respirant profondément une ou deux fois.
- Apprendre les techniques de l'écoute active : réaction en miroir avec empathie – confiance réciproque – acceptation mutuelle. (L'écoute active est une technique de communication qui consiste à utiliser le questionnement et la reformulation afin de s'assurer que l'on a compris au mieux.)
- ...

L'inhibition de l'impulsivité... affective, motrice, cognitive

Capacité à gérer son impulsivité affective, motrice et cognitive de manière « automatisée » pour économiser l'énergie et fournir des réponses mieux adaptées aux situations vécues.

L'impulsivité se caractérise par la tendance à :

- Se laisser envahir par la peur de mal faire.
- La recherche de gratifications immédiates.
- ...
- De l'agitation fréquente.
- Des actions et réactions trop rapides.
- ...
- Des réponses automatiques et de la persévération dans les actions amorcées.
- L'intrusion de pensées non pertinentes dans la mémoire de travail.
- ...

L'inhibition se caractérise par :

- Une bonne gestion émotionnelle.
- Un bon contrôle de son activité physique pour augmenter sa disposition à la tâche.
- La résistance aux distractions (contrôle attentionnel).
- Le contrôle des réponses automatisées : les heuristiques.
- La réflexion avant d'agir.
- L'utilisation des algorithmes.
- ...

← Idées pour favoriser l'inhibition

8. La régulation émotionnelle (1).



= **gestion de la labilité émotionnelle** qui regroupe les comportements dus à une perte de contrôle des émotions (crises de colère, tristesse, faible tolérance à la frustration et irritabilité). Elle demande un important effort pour parvenir à gérer ce stress (**COPING**). Pour cela, il est nécessaire d'évaluer les situations, de maintenir ou d'inhiber des expressions ou de modifier l'environnement afin de produire des comportements adaptés ou d'atteindre un objectif.

Les émotions (joie, peur, colère, tristesse, dégoût, surprise, mépris, honte) dépendent **d'un programme neuronal automatisé**. Comment les contrôler dans des situations jugées adéquates par le cerveau ?

La régulation émotionnelle comporte deux aspects centrés sur :

- **la réponse émotionnelle** (modulation de la réponse) : face à une situation engendrant une forte réponse, il est possible **d'inhiber le comportement automatisé, d'apaiser l'excitation, de redéployer son attention (après réévaluation cognitive), de se réorganiser pour se sentir mieux ou répondre aux exigences environnementales**.
 - Cette inhibition est très coûteuse et peut provoquer du stress, voire une dépression.
- **les situations problèmes** : il s'agit de sélectionner les situations permettant de mieux vivre ensemble en :
 - **les évitant ou en les réorganisant** (travail en groupe qui peut être source de conflit, valorisation de certains élèves au détriment des autres) ;
 - **en les modifiant** pour qu'elles soient moins problématiques (espace suffisant pour permettre une manipulation aisée de matériel, installation d'espaces confortables, instauration de règles de cohabitation, classe flexible ?) ;

8. La régulation émotionnelle (2).



- **en faisant attention aux déplacements attentionnels**
 - ✓ distraktion : attention dirigée vers autre chose que la situation problème ou vers un détail qui évite le problème (dessiner en faisant semblant d'écouter) ;
 - ✓ concentration : sur un aspect particulier (dessiner en faisant semblant d'écouter) ;
 - ✓ rumination : focalisation répétée sur un même problème en inventant différents scénarios.
- **en mettant en valeur le changement cognitif** : modifier la situation pour diminuer ou accentuer le caractère émotionnel (difficulté scolaire = occasion de progresser, imitation = moyen d'apprendre, bousculades = hasards de la vie).
- Propositions de séances d'apprentissage mettant en valeur **les fonctions cognitives** :
 - Comprendre une histoire au niveau des sentiments. (cycle 1-2) : p. 157-162
 - Travailler la cohérence d'un récit ... pour réfléchir aux émotions. (cycle 3-4) : p. 163-168

Synthèse →

| La régulation émotionnelle | |
|--|--|
| Capacité à organiser et évaluer les situations de l'environnement pour favoriser l'expression d'émotions socialement acceptable et éviter les autres, à moduler, voire inhiber, l'expression de ses émotions quand les programmes neuronaux automatiques les ont produites, en vue d'améliorer le bien-être ou de mieux répondre aux exigences de l'environnement. | Les émotions sont des programmes d'actions automatiques et inconscients. Leur régulation se caractérise par : <ul style="list-style-type: none">▪ La sélection de situations pertinentes.▪ L'aménagement des situations pour les rendre moins émotionnelles.▪ Des déplacements attentionnels tels que : la distraction – la rumination – la concentration sur un aspect particulier de la situation.▪ Des changements cognitifs c'est-à-dire des modifications de la valeur émotionnelle de certaines situations.▪ La suppression expressive de certaines émotions jugées non pertinentes à la situation. Une bonne régulation émotionnelle demande : <ul style="list-style-type: none">▪ Une collaboration avec la mobilisation et la planification pour les aménagements de l'environnement.▪ Une collaboration avec les capacités d'inhibition pour la gestion des impulsions verbales et motrices.▪ Une collaboration avec la flexibilité cognitive pour la prise en compte de la perspective des autres (anticipation des réactions des autres).▪ Une collaboration avec la mémoire à long terme pour le rappel des émotions déjà vécues dans des situations similaires. |

8. La régulation émotionnelle (3).



8.3. Que faire pour favoriser la « régulation émotionnelle » chez l'apprenant ?

- Reconnaître que ressentir des émotions importantes est normal.
 - Accepter les émotions de l'enfant et les siennes.
- Accepter l'expression des émotions, tout en aidant à la réguler.
 - Encourager l'expression des émotions, surtout les positives.
 - Prendre conscience du plaisir d'apprendre.
 - Apprendre à considérer l'effort comme positif pour grandir.
 - Apprendre à respecter le matériel, notamment de la classe : pions, vignettes, ...
 - ...
- Entraîner à la verbalisation de ses sentiments et à la pratique de stratégies de maîtrise de soi conscientes.
 - Quand on est fâché, respirer profondément une ou deux fois, peut-être avec l'aide d'un rappel visuel.
 - ...
- Manifester le plus souvent un comportement bienveillant, même dans la régulation des expressions émotionnelles négatives. L'exemple est fondamental parce que l'enfant apprend essentiellement par imitation (jeux symboliques).
 - Promouvoir les comportements « maternels » positifs.
 - Récompenser les comportements positifs et rediriger les comportements négatifs.
 - Être exigeant sans crier quand un enfant fait une crise et le prendre près de soi (le contact physique calme) pour... un peu de régulation.
- Mettre en évidence les réussites pour construire et entretenir la motivation le plus souvent possible.
- Donner aux apprenants un sentiment d'appartenance et d'acceptation sociale.
 - Ne pas les mettre dans l'embarras inutilement.
 - Apprivoiser les plus timides pour les faire entrer dans les activités, surtout lors d'activités expressives comme la danse, le chant : prendre le temps qu'ils veulent bien s'y intégrer.
 - Construire un climat de classe positif.
 - Mettre en place des règles et des routines plus claires.
 - ...
- Cultiver la joie, la fierté et la confiance en soi des enfants.
 - Proposer aux enfants des situations de vraies difficultés pour les aider à grandir.
 - ...
- Aménager l'environnement pour éviter au maximum les occasions « d'explosion » émotionnelle.

← Idées pour favoriser la régulation émotionnelle