

# Le déclic

Suscitez le déclic scolaire chez votre enfant



Cognosco

A mon ex-épouse et mes enfants, pour leur soutien

A mon professeur, Monsieur Emile Bouillon (+), car il a vu clair en moi, bien avant moi

A mes amis, les fondateurs de notre association pour leur confiance

#### Conventions d'écriture :

Les noms et lieux ont été modifiés pour préserver l'anonymat des étudiants et de leur famille.  
Les dates sont spécifiées afin de pouvoir situer le moment de l'année scolaire où l'action se passe.

Le masculin est utilisé pour simplifier l'écriture et le mot « étudiant » recouvre tant l'élève en secondaire que l'étudiant à l'université ou dans une haute école.

Certains documents reprennent encore l'appellation « EtudiantEfficace ».

# Table des matières

<b>Introduction</b> .....	5
<b>Chapitre 1 - Le changement est la donnée de base</b> .....	6
<b>Chapitre 2 - L'adolescence, une période de changements en grand nombre</b>	8
<b>Chapitre 3 - Lui (votre enfant)</b> .....	10
<b>3.1. La question de la motivation scolaire de votre enfant</b> .....	11
<b>3.2. La connaissance de soi de votre enfant</b> .....	15
<b>3.3. La méthode de travail et l'organisation de l'étudiant</b> .....	19
3.3.1. Les deux bases du processus.....	20
3.3.2. Quelques détails complémentaires au niveau du processus proposé.....	24
3.3.3. A proscrire : les pensées handicapantes et les états d'âme .....	29
<b>3.4. La gestion de mon temps et de mon énergie</b> .....	30
<b>3.5. D'autres paramètres</b> .....	35
3.5.1. La concentration .....	35
3.5.2. Les récompenses .....	36
3.5.3. L'alimentation .....	37
3.5.4. Les ressources .....	37
3.5.5. Le contrôle de soi aux examens .....	38
3.5.6. Les travaux de groupe .....	39
<b>Chapitre 4 - Vous (les parents)</b> .....	41
<b>4.1. L'assertivité et la communication non-violente</b> .....	43
<b>4.2. Pourquoi la CNV® dans l'assertivité ?</b> .....	44
<b>4.3. Le droit à l'erreur – L'erreur, une opportunité à saisir vigoureusement</b> ....	45
<b>Chapitre 5 - L'école</b> .....	46
<b>Conclusion</b> .....	49

## INTRODUCTION

Mi-septembre, le soleil frappe encore durement en cette fin d'après-midi.

Nicolas remonte la rue pavée vers leur studio, il a les épaules basses.

Il rentre annoncer à son amie son échec. Son deuxième échec car il avait déjà dû recommencer sa première année d'Ingénieur Commercial et maintenant, après 3 ans d'université, il vient d'apprendre qu'il a raté sa deuxième année.

Son esprit est en feu. Une idée s'en détache pourtant nettement : ça ne peut pas continuer ainsi, il faut que cela change ! Ils vont déménager dans un village loin des tentations de la ville universitaire, il va se réorienter en Sciences Economiques Appliquées.

Le déclic vient de se produire pour Nicolas. Il lui sera salutaire.

Définition du déclic (selon Le Petit Robert, édition 1973) : mécanisme de déclenchement.

Définition du déclenchement : action de déclencher.

Définition de déclencher : « ... *mettre en mouvement, déterminer brusquement une action, un phénomène ; V. déterminer, entraîner, provoquer ... ; V. commencer, lancer* ».

Dans un autre domaine, celui de la vente que nous avons bien connue en entreprises, Robert JOLLES décrit dans son ouvrage « Customer centred selling » le processus d'achat du consommateur en différentes phases dont:

### - **Phase 1 : phase de Satisfaction**

Dans cet état, les clients sont convaincus qu'ils n'ont pas de besoins ni de problèmes : tout est parfait ! Quand nous devenons conscients que ce que nous avons n'est plus parfait, nous passons à la phase 2.

### - **Phase 2 : phase de Conscience**

A ce moment, le futur client émerge.

Oui, le client admet qu'il a un problème particulier que vous pourriez régler avec votre solution. Non, malheureusement, il ne veut pas faire quoi que ce soit à ce problème maintenant. Ça fait mal, mais pas à ce point là.

### - **Phase 3 : phase de Décision**

Le problème prend des proportions inacceptables. Ou le nombre de problèmes se multiplie.

Il faut que cela change. Je change ! Le déclic vient en fait de se produire pour le futur client.

Selon JOLLES, le rôle du vendeur consiste à faire passer le prospect de la phase 2 à la phase 3 en utilisant des « techniques de vente ».

Ce livre a pour but de vous aider à susciter le déclic scolaire chez votre enfant. De le faire passer de la phase 2 « Ce n'est pas parfait mais ça me convient » à la phase 3 « Je change » en utilisant avec lui des « techniques de motivation ».

# CHAPITRE 1

## LE CHANGEMENT EST LA DONNÉE DE BASE

Le monde a changé. Il change encore. Tout change tout le temps.  
Même le changement change, il s'accélère : les changements surviennent de plus en plus vite.  
En fait, **le changement est la donnée de base.**

Des exemples ?

**Vous** aujourd'hui, vous avez changé par rapport à qui vous étiez à 15 ans, à 25 ans, à 35 ans et vous ne serez plus le même dans 10 ou 20 ans.

**Le cercle familial** est passé du couple avec 1,4 enfant en moyenne à une structure de 2 belles-mères + 2 beaux-pères + 2 demi-frères. Aujourd'hui, 50 % des locations sont souscrites par des célibataires.

**Le travailleur** a accès à la télévision, à Internet, il veut être informé, il veut une vie de famille, être impliqué et de l'autonomie.

**Les mœurs** évoluent, **les technologies** aussi (Facebook).

**La société** change aussi, elle devient multiculturelle ; nous sommes passés de la société industrielle à la société post-moderne où le détachement de la famille est plus précoce mais l'entrée dans la vie professionnelle est plus tardive.

**Les données socio-économiques et géopolitiques** changent : le poids de l'Europe ne dépasse plus que 5 % depuis 2020, la Covid, la guerre en Ukraine, l'inflation galopante, l'électricité qui coûte 10 fois plus cher qu'avant etc....

**Le climat**, les tempêtes, les inondations, la sécheresse partout, les incendies, ... . **La communication** de plus en plus individualisée : de la TV familiale au PC, du téléphone au GSM individuel, de la lettre à l'email et au SMS, de 40 chaînes de TV à 100 millions de sites Internet, le MP3, ...

Dans ce contexte mouvant, **la remise en question est l'attitude à développer.**

Elle doit être individuelle et collective, systématique et permanente.

Remise en question, questionnement, remise en cause recouvrent la même idée.

Mais cette remise en cause peut constituer une source potentielle de perte de repères.

**La remise en question doit donc être contrebalancée par la constance de la vision** proposée.

Dans l'entreprise, la vision est proposée par le leader qui pilote le changement pour que tous les efforts soient orientés, soient alignés dans la même direction. Pour l'élève et l'étudiant, ce leader, c'est peut-être vous ! Pilotez le changement sous peine de le subir.

Voilà ce que nous vous proposons de faire dans ce livre.

## **A retenir**

**Le changement est la donnée de base.**

**La remise en question est l'attitude à développer.**

**La remise en question doit être contrebalancée par la constance de la vision proposée.  
Proposez une vision à votre enfant et pilotez le changement à son niveau.**

## CHAPITRE 2

### L'ADOLESCENCE, UNE PERIODE DE CHANGEMENTS EN GRAND NOMBRE

Même l'adolescence a changé. La puberté aujourd'hui, c'est entre 11 et 13 ans. Au début du 20<sup>e</sup> siècle, c'était vers 15, 16 ans.

Par ailleurs, notre perception de l'adolescence a aussi évolué : de la « crise de l'adolescence » ou « âge bête », période de crise ou de rupture « inévitable » d'avec des parents défiés par l'adolescent, nous sommes passés à la conception d'une période d'ajustements à divers développements dont, entre autres :

- le développement pubertaire,
- le développement cognitif,
- le développement social,
- le développement identitaire de l'enfant.

Reprenons brièvement chacun de ces développements.

**Le développement pubertaire** correspond au développement des caractères sexuels primaires et secondaires de l'enfant. Durant cette période qui s'étale sur 3 ou 4 ans, l'enfant connaît des modifications corporelles majeures qui en feront, progressivement, un être sexué et lui donneront accès à la sexualité adulte. Ces changements peuvent générer chez lui des préoccupations, des insatisfactions, des comparaisons avec les autres. Une maturité sexuelle précoce entraîne chez l'adolescent une bonne estime de soi. Une maturité sexuelle tardive, un sentiment d'infériorité physique, des sentiments de rejet, des expressions de dépendance.

**Le développement cognitif**, entre 12 et 16 ou 17 ans, permet d'augmenter les capacités d'abstraction de l'enfant (avant cela il était sur le concret) ainsi que ses perspectives temporelles, notamment en termes de délai de gratification (qui peut être plus long). Il devient capable progressivement de formuler des hypothèses et de combiner différents aspects.

**Le développement social**, de 13 à 18 ans, voit l'enfant s'affranchir de l'autorité parentale, accéder à son autonomie comportementale (décisions) et le groupe de pairs (les autres ados) devenir la référence.

Ce développement social peut entrer en conflit avec le développement identitaire.

**Le développement identitaire**, de 13-14 ans à 20-21 ans, se caractérise par l'affirmation de soi dans le démarquage par rapport aux identités parentales intériorisées, l'engagement dans des choix qui assurent la cohérence du moi, la continuité temporelle par laquelle j'assume mon passé et je suis capable de me projeter dans l'avenir.

Indépendamment du reste, en voilà du travail ! Ne nous étonnons pas que notre enfant soit vite épuisé, que son endurance soit faible.

Accompagnons-le dès lors dans la bienveillance et la compréhension.

Reconnaissons ses besoins de plaisir, de stimulation, de défis et de victoires, d'appartenance, d'apprentissage de nouvelles aptitudes.

Et cela dans l'acceptation du fait que ses références changent et que vous n'êtes plus son seul repère.

## CHAPITRE 3

### LUI (VOTRE ENFANT)

Après ces considérations générales sur l'adolescence, recentrons-nous maintenant sur votre enfant. Nous vous suggérons de tenter de stimuler le déclic scolaire chez lui dès maintenant et surtout sans attendre que le « clash » se produise en l'invitant à se recentrer sur son fonctionnement personnel et particulièrement sur son efficacité scolaire.

Proposez lui de se concentrer, de concentrer son énergie sur son efficacité.

Voici comment nous expliquons l'efficacité scolaire à nos étudiants :

*« Si je peux, parce que je suis en forme, réaliser une activité en 30 minutes alors que normalement il m'aurait fallu 1h30, je le fais et à la fin des 30 minutes je suis content de moi, je me dis que j'ai été vraiment bon ; j'ai envie que, la prochaine fois, cela se passe encore comme cela et cela me donne confiance en moi ».*

Nous travaillons le sentiment d'efficacité car il génère de la satisfaction, du plaisir, de la motivation et finalement de la confiance en soi. Et l'efficacité passe notamment par :

- une bonne connaissance de soi,
- une méthode de travail adéquate et une organisation de travail adaptée,
- la gestion de mon temps et de mon énergie,
- des choix judicieux (d'études, de filière, d'activités – nous n'en parlerons pas ici) et enfin,
- une motivation saine

#### Pour aller plus vite

Les points 3.1. (la question de la motivation scolaire de votre enfant) et 3.2. (la connaissance de soi de votre enfant) reprennent les fondements théoriques de notre démarche.

Si vous désirez aller plus rapidement vers des conseils concrets, passez directement au point 3.3. (la méthode de travail et l'organisation de l'étudiant), page 19.

Vous pourrez toujours revenir aux points 3.1. et 3.2. par la suite.

### **3.1. La question de la motivation scolaire de votre enfant**

Dans notre pratique d'accompagnement d'élèves en difficultés scolaires, nous ne parlions pas souvent aux élèves de leur motivation. Car la seule question qui nous paraissait intéressante sur la motivation était « **Que fais-tu pour te motiver ?** » ce qui correspond bien à l'approche proactive que nous conseillons aux élèves mais marquait **les limites de nos connaissances**. Nous avons dès lors travaillé ce point en particulier à la suite de notre formation d'un an en psychologie de la performance sportive assurée par l'UCL.

Nous avons suivi cette formation car, bien que nos étudiants ne soient pas, pour la plupart, des athlètes, ils doivent tous cependant passer des épreuves et obtenir des résultats.

#### **Deux tendances théoriques coexistent sur la question de la motivation :**

- **La première tendance théorique basée sur les buts** est bien connue dans les entreprises où l'on motive les collaborateurs en leur confiant des missions ou en les impliquant dans des projets, en leur donnant des objectifs.

SENEQUE disait déjà qu'aucun vent n'est favorable au marin qui ne sait pas où il va.

Dans le domaine scolaire, on parle d'objectifs d'apprentissage et d'objectifs de performance.

Il ne faut pas se tromper d'objectif : Nicolas a arrêté une année complémentaire en mathématiques car ses résultats (sa performance) ne suivaient pas. L'orgueil, l'ego de Nicolas ne pouvaient supporter ces résultats médiocres. Or personne, même pas son enseignant, ne lui a dit que son véritable objectif n'était pas un objectif de performance mais bien un objectif d'apprentissage puisqu'il avait démarré cette année non obligatoire pour combler des lacunes en mathématiques et non pas pour obtenir des beaux points. Ces lacunes non comblées en mathématiques causeront finalement son premier échec à l'université.

Toujours Nicolas qui commence, par orgueil à nouveau, des études d'Ingénieur Commercial à l'université alors qu'il n'aime pas la physique et la chimie, matières qui constituent la principale différence d'avec les études de sciences économiques appliquées.

L'orgueil nous fait faire des erreurs et souvent nous persévérons dans ces erreurs.

On parle aussi de buts sociaux (la relation que l'élève établit avec les autres et avec l'enseignant) et de maîtrise (de compétence).

L'intérêt de se fixer des objectifs m'est apparu quand, vers 35 ans, pour la première fois, je me suis fixé un objectif... en vélo. Avant cela, dès la fin de la retransmission de l'étape du Tour de France, j'enfourchais mon vélo et partais comme un fou, ce qui avait pour conséquence que, 5 minutes après mon départ, j'étais rentré en nage et essoufflé à la maison sans même avoir parcouru 5 kilomètres. Or, un jour, suite au déménagement de ma belle-mère, j'ai décidé d'aller jusque chez elle et revenir : je me suis fixé un objectif mais, ce faisant, tout de suite j'ai « vu » les 7 kilomètres à parcourir et les deux côtes à gravir et donc, pour la première fois, je suis parti calmement, ménageant mes forces pour les côtes que j'ai gravies sans problème. Je suis arrivé chez ma belle-mère en n'étant ni essoufflé, ni en nage. Ce jour-là j'ai parcouru 14 kilomètres pour la première fois et ce, sans avoir mal partout le lendemain.

En fait, **quand on se fixe un objectif, on met inconsciemment en œuvre les ressources qu'il faut, ni trop ni trop peu**. Si je vise 10/20, je ferai certaines choses, si je vise 14/20, j'en ferai sans doute plus.

Nous proposons à tous nos étudiants, dès 12 ans, d'avoir **un objectif global** (savoir ce qu'ils veulent devenir), **un objectif annuel** (réussir, le plus tôt possible avec un pourcentage) et **un objectif correspondant pour chaque interrogation** (si je vise 70 % sur l'année, j'ai intérêt à obtenir au moins 14/20 à la prochaine interrogation).

Et aussi de se **fixer un objectif pour chaque période de travail** (un verbe sur une matière).

Certains de nos étudiants à l'université ou dans les écoles supérieures (dans lesquelles ils doivent obtenir une moyenne supérieure ou égale à 60 %) nous disent viser un objectif de... 60 %. S'ils ratent leur objectif d'un 1/10 de %, ils doivent redoubler.

Nous leur disons de viser 65 % car s'ils ratent leur objectif de 2 ou 3 %, ils sont toujours dans le bon.

- **La deuxième tendance théorique est basée sur les perceptions**. VIAU, dans son ouvrage sur la motivation scolaire, indique que le choix de l'élève de s'engager et de persévérer dans une activité scolaire dépend de **sa perception de :**

- **la valeur de cette activité** (que nous pouvons mettre en parallèle avec les buts poursuivis par l'enfant qui évaluera cette activité au regard de ses objectifs personnels).

La question est ici : **Pourquoi ferais-je cette activité ?**

- **sa compétence dans cette activité** (qui est fonction des résultats antérieurs de l'enfant dans cette activité d'où l'intérêt de mesurer ses résultats et surtout leur évolution)

La question est ici : **Suis-je capable de l'accomplir ?**

- **la contrôlabilité de l'activité** par l'élève

La question est ici : **ai-je un certain contrôle sur l'activité et ses conséquences ?**

D'où l'intérêt de lui faire confiance et de le laisser mener sa barque lui-même.

VIAU parle là des facteurs déterminants de la motivation

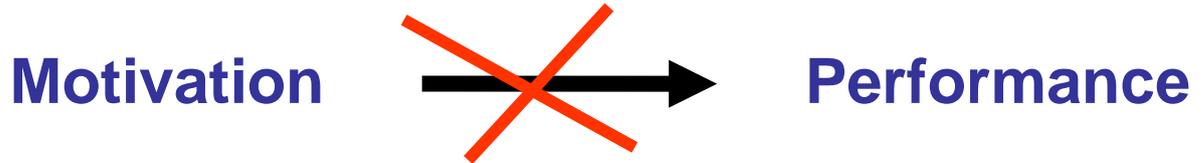
Nous avons perçu, lors de l'accompagnement pendant 3 mois de 24 élèves dans l'enseignement secondaire, l'importance du mot « **Perception** » dans le modèle de VIAU.

Il s'agit de la perception subjective et même éventuellement erronée de l'élève.

Antoine avait l'impression que ses résultats s'amélioreraient, or ce n'était pas le cas, mais il était effectivement motivé grâce à cette perception erronée.

Qu'avons-nous appris de cette étude sur la motivation ?

- Qu'il n'y a pas de lien direct « de la motivation vers la performance ». Ce n'est pas parce que je suis motivé que je vais automatiquement réussir. Certains réussissent sans être motivés.



- Que le lien inverse, de la performance vers la motivation, existe et est validé scientifiquement : si je réussis, je suis motivé à continuer.



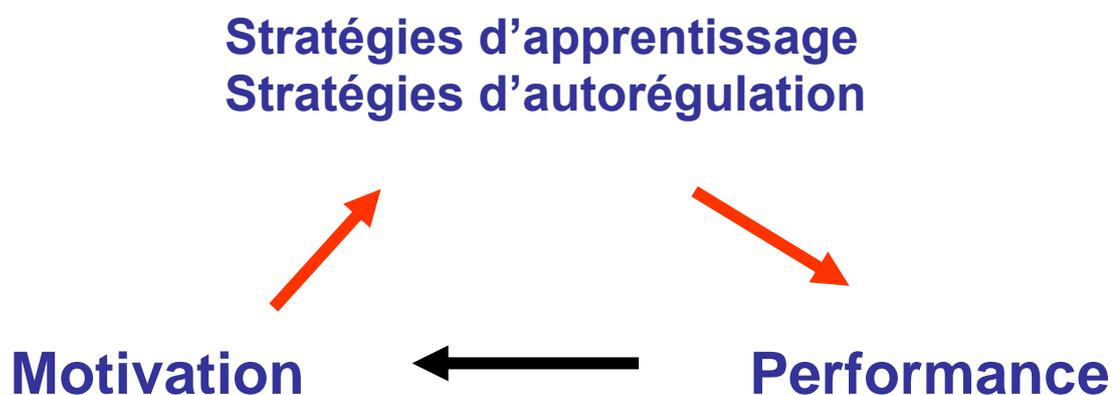
**Il nous faut donc rapidement engranger des résultats positifs, des gains rapides !**

- Que les élèves motivés développent, par contre, **des stratégies d'apprentissage et d'autorégulation**, qui, à leur tour, entraînent la performance.

Nous travaillons donc l'efficacité par l'utilisation de stratégies d'apprentissage : mémorisation, organisation des données, élaboration par ex. par la prise de notes.

Et par des stratégies d'autorégulation : stratégies métacognitives, planification, monitoring et auto-évaluation.

Ces stratégies permettent la performance qui génère la motivation.



**La détermination de buts à court terme** a une influence positive plus grande sur la perception qu'un élève a de sa performance que les buts à long terme car il peut constater ses progrès. Rappelons-nous que l'allongement du délai de gratification vient petit à petit dans l'évolution de l'adolescent.

Les buts de performance alors que l'élève a un sentiment de compétence faible sont contreproductifs. **Mais des buts de performance-approche** (aller vers, plutôt que « éviter de ») **associés à des buts de maîtrise** (compétence) donneraient des bons

résultats. Par exemple, je peux viser 75 % (approche) si simultanément je souhaite améliorer ma prise de notes (maîtrise).

Il est important pour la motivation que l'élève attribue ses résultats à son travail (et pas au professeur), que cela puisse changer et que c'est lui qui ait le contrôle.

On parle là de **l'attribution causale** (comment l'élève explique son échec ou son succès) en termes de lieu de la cause (interne ou externe), de stabilité de la cause (la cause est stable ou instable) et de contrôlabilité de la cause.

**Pour que l'élève reste motivé, il faut que la cause soit interne, instable et contrôlable.** L'intelligence, par exemple, peut être considérée comme stable.

Une stratégie de protection de mon image de moi (souvent inconsciente) peut consister à ne pas travailler pour rater « parce que je n'ai rien fait », une excuse plus acceptable que rater « parce que je n'étais pas capable ».

**Le focus sur la tâche** à accomplir procure des émotions positives, une perception de contrôle et une motivation interne plus intense.

**Le focus sur le résultat de la performance ou sur l'ego** est lié à une attitude de souci, à l'incertitude et à la peur de perdre, aux comparaisons et aux rivalités.

A titre d'exemple, prenons le cas d'un élève devant résoudre un exercice.

Il peut être assailli par différentes pensées :

- Je dois réussir, il faut que je réussisse !
- Je suis le meilleur !
- Que vont-ils penser si je rate ?
- Je suis nul en maths !

Ces pensées vont venir le perturber, or, comme le sportif, l'élève doit ici retrouver son « geste automatique » puisqu'il a normalement pratiqué ce genre d'exercices fréquemment. Dans ce cas de figure, **nous conseillons à l'élève de se centrer sur la tâche en se posant des questions précises :**

- Ai-je déjà vu ce type d'exercices ?
- Si non, qu'ai-je vu de comparable ? Quelles différences avec celui-ci ?
- De quelles données dispose-je ?
- Que me demande-t-on ?
- Quelles sont les formules qui reprennent ce qu'on me demande ?

**Le feedback** est important mais il faut faire attention à ne pas créer une dépendance au feedback. Rare, précis et factuel plutôt que systématique et général.

Pas dix fois « Tu es génial » mais une fois « c'est bien, continue ainsi »

Dans l'action, toujours un feedback positif pour motiver. Après l'action, le feedback peut être critique pour développer.

**En résumé de cette partie sur la motivation, pour que l'élève soit motivé, il vous faut:**

- 1) lui vendre l'activité (l'école, le travail, ...) ;
- 2) lui donner une vision à long terme (rester libre, faire une activité que tu aimes avec des gens que tu aimes) ;
- 3) fixer avec lui des objectifs à court terme et atteignables.  
En entreprise on parle d'objectifs SMART, S pour spécifique (précis), M pour mesurable, A pour atteignable (pas 20/20), R pour réaliste (pas 3/20) et T pour traçable dans le temps ;
- 4) mesurer ses résultats et surtout l'évolution de ses résultats ;
- 5) acter et valoriser les progressions aussi petites soient-elles pour que sa perception de sa compétence augmente ;
- 6) lui donner des stratégies d'apprentissage et d'autorégulation. C'est ce que nous allons faire dans la suite de cet ouvrage ;
- 7) lui faire prendre conscience que c'est son affaire, son problème, que cela dépend de lui, que c'est lui qui est aux commandes mais que vous êtes là pour l'aider s'il le faut.

### **3.2. La connaissance de soi de votre enfant**

Chacun d'entre nous, pour être efficace, devrait se connaître :

**Ses richesses :** Nous sommes tous riches ! Pas seulement d'argent ou de patrimoines mais aussi de capacités, de qualités, de talents, de compétences, d'aptitudes, d'atouts, de connaissances, d'amitiés, de relations, d'intérêts, de valeurs, de préférences, de sentiments, de questions, de doutes, d'envies, de rêves, d'activités, de savoirs, de savoir-faire, de savoir-être, de ressources, ...

**Valorisez ces richesses chez votre enfant pour qu'il ait une bonne estime de lui.**

**Ses heures et moments de prédilection :** est-il du matin ou du soir ?

Aurélie ne savait pas qu'elle est « du soir ». Connaître son horloge interne, c'est fondamental pour bien organiser son temps surtout pendant la période de bloquer.

Vous levez-vous à 7 h frais et dispos, l'esprit vif qui pétille ?

A quelle heure baillez-vous au soir ? A 10 h, à minuit ou plus tard ?

Le moment de la digestion est souvent un moment creux. Que faire à ce moment-là ?

C'est, peut-être, le moment de faire des recherches sur Internet ou de se distraire.

**Ses réactions en situations difficiles :**

Fuit-il ? Attaque-t-il ? Manipule-t-il ? Fait-il face ?

**Ses canaux de communication préférentiels :** est-il plutôt visuel ou auditif ou ... ?

Peu d'élèves et de parents connaissent le mot kinesthésique, vous savez, ceux qui étudient en marchant ou qui se balance sur leur chaise en jouant avec un Bic.

Cet aspect influence notamment la prise de notes, l'organisation de l'élève, ses dispositions face à la matière mais aussi ses relations avec ses pairs et les professeurs.

Voici un tableau récapitulatif des différences entre les visuels, les auditifs et les kinesthésiques d'après les travaux de Jo-Ann BENOIT :

<b>Critère</b>	<b>Visuel</b>	<b>Auditif</b>	<b>Kinesthésique</b>
<b>Apprentissage</b>	En voyant	En entendant	En faisant
<b>Tâche</b>	Comment ?	Pourquoi ?	Avec qui, par qui ?
<b>Reconnaissance</b>	Médaille	Compliment	Accolade
<b>Sports</b>	Pour gagner	Pour s'amuser	Pour se dépenser
<b>Valeurs</b>	Réussite personnelle	Logique, effort	Plaisir, bien-être
<b>Ennuyé par</b>	Mouvement	Bruit	Isolement, tension

Que dire à ce sujet ?

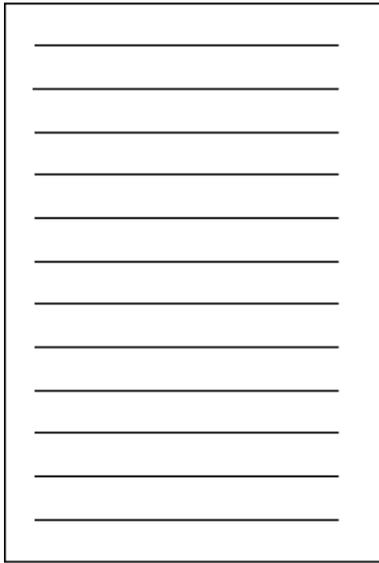
On n'est pas visuel ou auditif ou kinesthésique. On est peut-être plus l'un que l'autre. Mais nous avons tous une mémoire visuelle, une mémoire auditive et une mémoire motrice. Autant les utiliser toutes les trois !

L'auditif ne doit pas travailler seul car il comprend par l'explication.  
Le kinesthésique non plus, lui qui, devant une tâche, se demande avec qui ou par qui cette tâche pourrait être réalisée, lui qui n'aime pas se sentir seul.

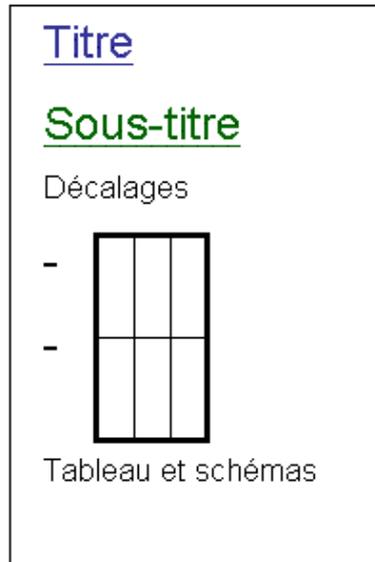
Est-ce important ? Oui, il faut se connaître à ce sujet et en tenir compte.

- Où se placer dans l'auditoire ? Surtout lors de l'examen.
- Où mettre son bureau dans sa chambre ?
- A quoi faire attention au niveau de ses notes ? Les notes sont très différentes en fonction du canal préférentiel.

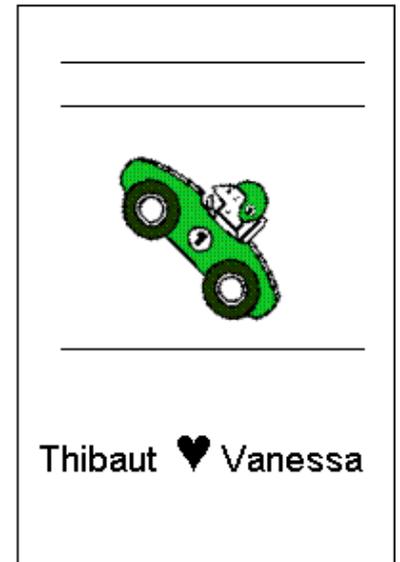
## Auditif



## Visuel



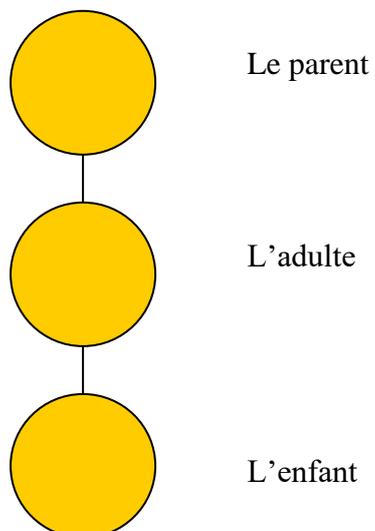
## Kinesthésique



- Comment mémoriser ?
- Où passer ma période de bloqué ?
- Travailler la porte ouverte ou la porte fermée ?
- Avec de la musique ou non ?

Alors, vaut-il mieux être plutôt visuel, auditif ou kinesthésique ?  
Non, il faut surtout se connaître et en tenir compte.

Un dernier aspect de la connaissance de soi concerne **notre positionnement AT** (Analyse transactionnelle). Selon le Dr Eric BERNE, nous avons tous en nous, dès 12 ans, 3 états que l'on appelle les « états du moi » :



**L'état « Parent »** se situe dans le registre « **Ce qui se fait et ce qui ne se fait pas** »

Nous avons deux « parents » en nous :

- le normatif qui impose, règle, juge, ...dévalorise
- le nourricier qui aide, encourage, protège, ... étouffe

**L'état « Adulte »** se trouve dans le registre « **Ce qui est faisable ou pas** »

L'adulte considère les choses possibles et raisonnables et celles qui ne le sont pas de façon objective. L'adulte pèse, analyse, réfléchit, demande et décide de façon rationnelle.

**L'état « Enfant »** se situe dans le registre « **J'aime ou je n'aime pas** »

Nous avons 3 « enfants » en nous :

- **le libre ou spontané,**
- **le soumis et,**
- **le rebelle.**

L'enfant « libre » est celui qui rit quand il trouve quelque chose de comique et ce, même si les circonstances ne s'y prêtent pas, lors d'un enterrement par exemple.

L'enfant « soumis » fait ce qu'on lui dit.

L'enfant « rebelle » fait, en général, le contraire de ce qu'on lui dit.

Lorsque nous nous entretenons avec quelqu'un, nous nous positionnons sur un de nos états du moi. Et l'autre personne aussi. Nous pouvons en changer si nous le désirons.

Trois états du moi ont une relation saine de type « Moi OK, Toi OK » c'est-à-dire

« Je suis quelqu'un de valable, de digne et je te considère toi aussi comme tel ».

Ces états sont le parent nourricier, l'adulte et l'enfant libre.

Les autres états ont une relation de type :

« Moi OK, Toi NOK » pour le parent normatif (lire Toi pas OK)

« Moi NOK, Toi OK » pour l'enfant soumis ou

« Moi NOK, Toi NOK » pour l'enfant rebelle

Chaque état du moi a sa raison d'être. Il peut être nécessaire, dans une circonstance donnée, de désobéir, de se rebeller, de donner un coup de poing.

Nous invitons tous nos étudiants à gérer leurs études au niveau « adulte ».

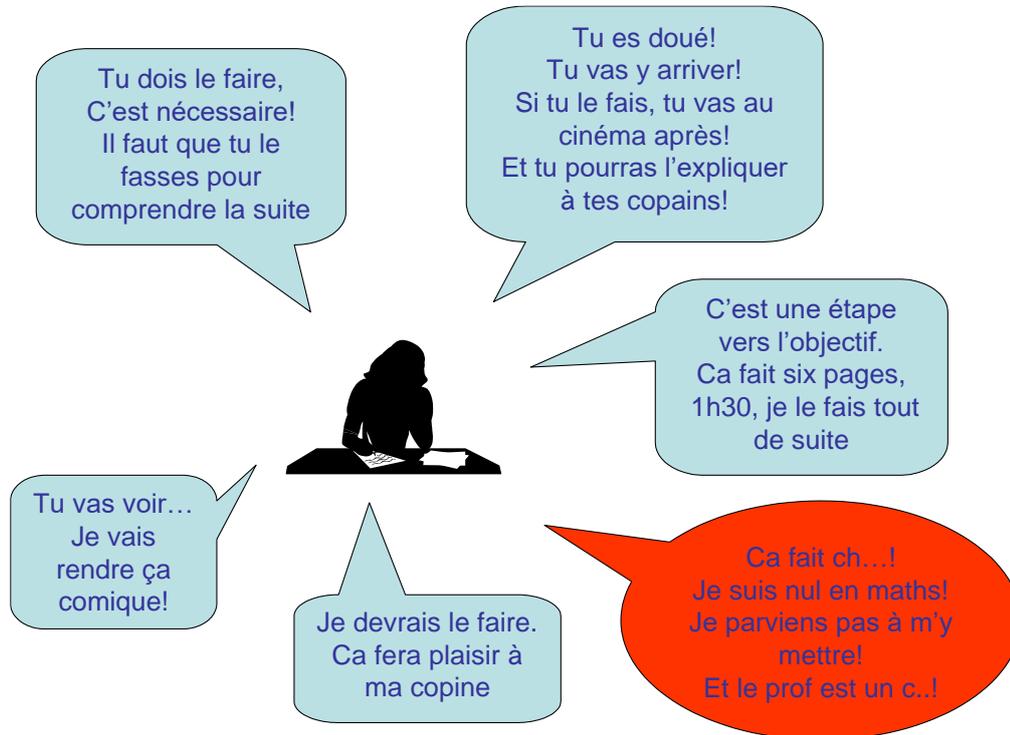
Des faits, des données objectives, de l'analyse, de l'évaluation, de la réflexion.

Par exemple : « Je rencontre des difficultés en math » plutôt que « Je suis nul en maths ».

Ceux qui connaissent l'assertivité y retrouveront l'adulte de l'AT.

Idéalement l'adulte est aux commandes et chaque état du moi est activé en fonction des circonstances. Dans une soirée festive, j'active, par exemple, mon enfant libre.

Au niveau de l'état d'esprit et des discours intérieurs de l'étudiant, il a le choix entre, selon ses états du moi :



NB : l'état « Parent » n'a pas d'influence sur l' « Enfant rebelle » !

Après la motivation et la connaissance de soi nécessaires à l'efficacité, abordons maintenant la question de la méthode de travail et de l'organisation de votre enfant.

### **3.3. La méthode de travail et l'organisation de l'étudiant**

L'efficacité passe par la méthode.

Rencontre avec Pierre, en BAC1 en histoire :

- « Comment t'y prends-tu pour étudier ? »
- « Je vais au cours puis j'étudie pendant la période de bloqué »

Audrey nous explique que, pendant la période de bloqué, elle rédige des résumés et des fiches.

Arnaud : « J'étudie à partir des notes d'un ami. Les miennes ne sont pas complètes ».

Nathalie, 4<sup>e</sup> Droit : « Je dors avec ma matière », « Je vis avec ».

Sébastien me dit avoir été surpris par la complexité des questions posées à l'examen.

Un point commun entre ces cas ? L'absence **d'une méthode de travail systématique, répétable, dynamique, professionnelle.**

Nous proposons à tous nos étudiants une méthode de travail car nous pensons que cela nous fait gagner du temps. Cette méthode est « **maximale** » c'est-à-dire que nous ne cherchons pas à ce qu'ils la respectent et l'appliquent dans ses moindres détails pour tous leurs cours mais nous les invitons à réfléchir à ces paramètres pour chacune de leurs matières.

Au terme « méthode », nous préférons celui de « **processus** ».

Un processus est un ensemble d'étapes qui s'enchaînent logiquement pour produire un résultat attendu.

Il y a une notion de construction dynamique et logique dans un processus qui n'existe pas nécessairement dans le terme « méthode » qui s'apparente davantage à une recette de cuisine ou à une check-list.

Cette dynamique est motivante : « Plus je m'avance dans le processus, plus je maîtrise ma matière. Quand je suis au bout du processus, je suis prêt. »

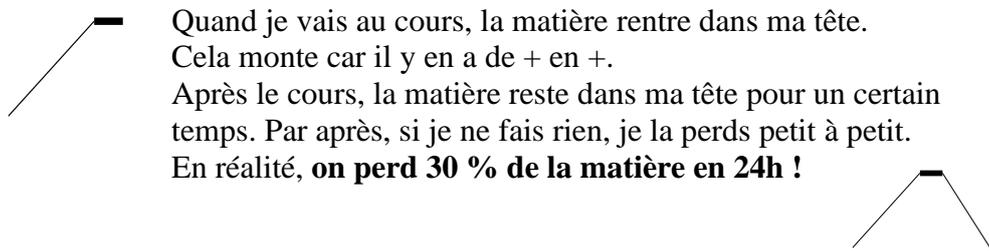
### 3.3.1. Les deux bases du processus

Le pourquoi de l'enchaînement et du contenu des phases

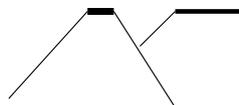
1. Aux examens, on pose généralement **deux types de questions**:

- **Des questions de synthèse** pour lesquelles l'étudiant doit rechercher dans sa matière les éléments de la réponse qu'il synthétise sur sa feuille.  
Exemple : décrivez-moi les différents courants philosophiques qui ont traversé le 18<sup>e</sup> siècle.  
Ce sont des questions larges qu'il faut préparer à l'avance.
- **Des questions de détails** pour lesquelles il faut connaître la réponse.  
Par exemple 1789 Révolution française, 1515 Marignan mais aussi une formule, une démonstration, des temps primitifs, une règle de grammaire.

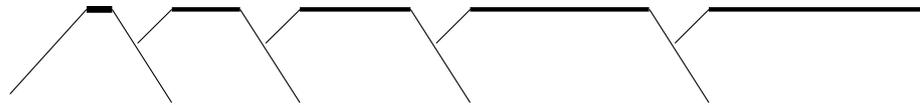
2. Notre mémoire est discontinue



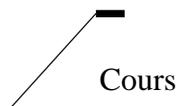
Le principe de notre méthode consiste à reproduire une action sur cette matière avant d'avoir perdu. En faisant cela, la matière est pour plus longtemps dans ma tête. Mais, si je ne fais plus rien, je perds encore la matière.



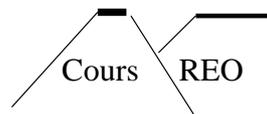
Alors, je reproduis ainsi de suite d'autres actions sur cette matière.  
Et chaque fois, elle reste pour plus longtemps dans ma tête.



Il est d'usage de considérer **qu'il faut en général voir 6 fois la matière pour la retenir à long terme** (15-20 ans). C'est beaucoup !



À la première phase, je vais au cours.  
J'écoute et je prends note.



A la deuxième phase, le soir-même, je remets mes notes en ordre (REO pour Remise En Ordre).  
Idéalement, j'ai tout compris. Sinon, je contacte de suite un copain....



Quand le chapitre est fini, je fais le résumé de mes notes et je rédige des **Fiches de Détails (FD)**

Le résumé sert la veille de l'examen car il ne sera plus possible de tout relire.  
En rédigeant des résumés, je m'entraîne à répondre à des questions de synthèse.  
Et je passe une fois de plus sur la matière.

En rédigeant des fiches de détails, j'étudie tous les détails.

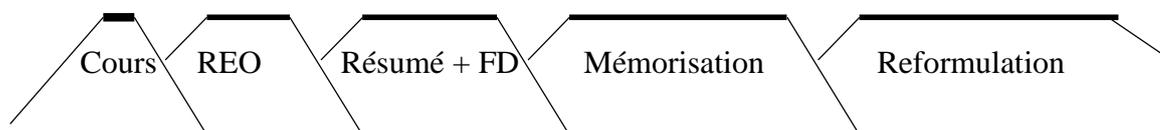
Ecrire des résumés et des fiches, c'est moins fatigant que de mémoriser.

**Pour nous, faire des résumés et des fiches, c'est le cœur du métier de l'étudiant.**



A la quatrième phase, je mémorise résumés et fiches.  
Quand ? Tout de suite et pendant la période de bloquer.  
Comment ? Nous le verrons par la suite.

Et la dernière étape, la reformulation, car c'est ce que les professeurs leur demande (avec l'application) :



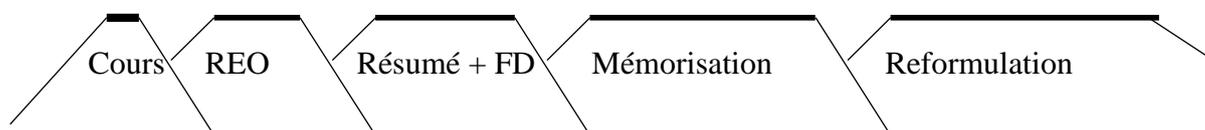
Il y a deux étapes à la reformulation :

- 1) La première étape consiste à me poser les questions que le professeur pourrait poser.  
J'y réponds complètement pour voir si ma réponse est fluide, si elle coule, si les enchaînements se font bien.
- 2) Dans la deuxième étape, je teste ma connaissance avec des amis d'étude qui me diront volontiers que ma réponse n'est pas complète, qu'elle n'est pas juste, suffisamment précise ou nuancée.

Voici donc un processus en six étapes devant normalement mener au résultat attendu : la réussite.

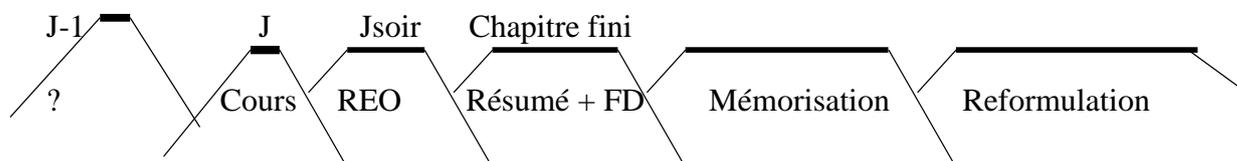
Et maintenant un petit test : N'avez-vous rien remarqué de spécial ?

Je ne vous ai décrit que 5 des 6 étapes nécessaires à une mémorisation à long terme !



Où rajouter une phase ? ...

Au début du processus !

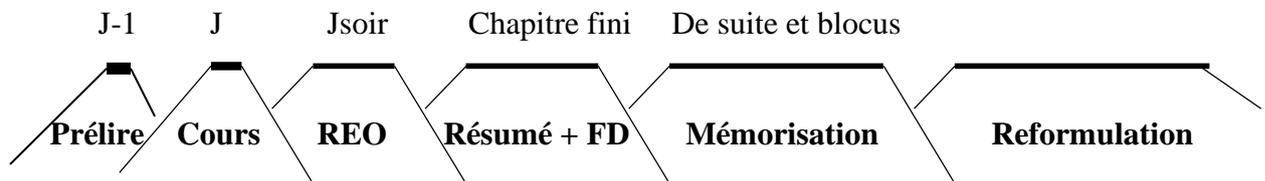


La veille du cours, en prélistant rapidement la matière du cours que j'aurai le lendemain : 10 minutes pour une heure de cours. Juste pour voir où ça commence, où ça finit, les différentes parties et les difficultés.

Nos étudiants sont dubitatifs quand nous leur demandons de prélire mais ils nous reviennent enthousiastes car « cela leur permet d'anticiper sur ce que le professeur va dire ». Et donc d'améliorer leur prise de notes, de faciliter la remise en ordre de leur cours, leur résumé...

Prélit-on tous les cours ? Non, juste le ou les quelques cours les plus difficiles pour eux.

Si il ne leur est pas possible de prélire parce qu'ils ne disposent pas de la matière à l'avance (ils devraient la demander au professeur), ils peuvent relire leur cours précédent, toujours la veille au soir.



Voilà décrites les 6 étapes du processus maximal que nous présentons aux étudiants. C'est un processus relativement linéaire qui a pour but de les sensibiliser à l'effort permanent, à la persévérance nécessaire pour réussir.

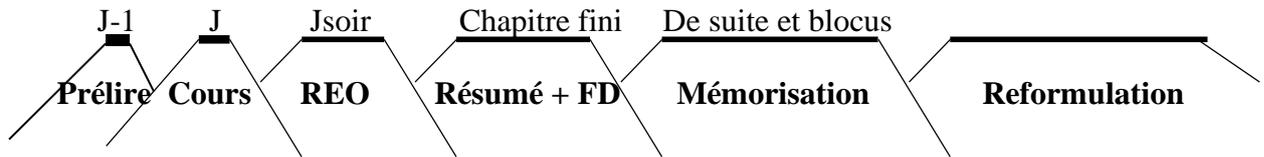
Nous leur expliquons naturellement en détail et avec des exercices chacune de ces phases en leur posant des questions. Par exemple :

- Ecoutes-tu tout ?
- A quoi fais-tu le plus attention au cours ?
- Et donc ?

Idem pour le résumé :

- C'est quoi résumer ?
- Ça consiste en quoi ?
- Comment le fait-on ?
- Ah oui, on dégage les idées principales et leurs liaisons, leurs articulations. C'est quoi une articulation ?
- Est-ce important de faire le résumé soi-même ? Oui et avec ses mots à soi pour une meilleure compréhension et une mémorisation plus aisée. Mais les mots doivent être justes ! C'est le plus difficile.
- Quel est le rendement nécessaire ? De 30 pages à 7 ou 8 pages mais ça dépend de la matière.
- Quels sont les cours que tu devrais travailler plus souvent ?

### 3.3.2. Quelques détails complémentaires au niveau du processus proposé



#### LA PRELECTURE

Si l'étudiant a réussi en juin et qu'il s'ennuie en août, qu'il lise dans les grandes lignes 2 ou 3 des livres qu'il devra étudier le quadrimestre prochain. Le résultat est garanti.

De la même manière, la veille du cours, qu'il prélese rapidement la matière qu'il va voir le lendemain (10 minutes pour une heure – 2 cours difficiles par jour) ou qu'il **relise le cours précédent s'il ne dispose pas de la matière à l'avance.**

#### AU COURS

Il doit écouter attentivement et prendre note de tout pendant **les 3 premières minutes.**

Les 3 premières minutes car le professeur y synthétise souvent en quelques phrases son cours précédent et y dresse le plan du cours du jour. Il faut tout noter à ce niveau. Pour cela, il est nécessaire d'arriver au cours plus tôt pour être prêt à prendre note de suite.

L'étudiant écoute attentivement et prend note de tout pendant **les 3 dernières minutes.**

Les 3 dernières minutes car le professeur y résume souvent son cours et donne les consignes ainsi que la matière qui sera vue au cours prochain. Tout noter !

Entre les deux, il s'applique à bien comprendre et à noter les idées principales, leurs relations et les exemples. De temps en temps, il **écoute et note « comme si »** il devait donner ce cours lui-même demain. Nous lui disons d'observer ce qui se passe au niveau de sa prise de notes, de la REO, du résumé et de la mémorisation.

Car finalement, à l'examen, le professeur ne vous demande t'il pas de lui reformuler son cours ?! Mais aussi d'appliquer ce qu'il lui a appris à un nouveau cas.

La prise de notes:

Les visuels, les auditifs et les kinesthésiques prennent note différemment :

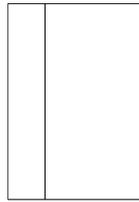
- le visuel écrit de manière structurée, avec des titres et des sous-titres, des couleurs, des décalages dans le texte, des tableaux, des schémas pour les visuels ;
- l'auditif note en général tout, souvent même au mot près ! La page est pleine ;

- le kinesthésique a peu ou pas de notes. Souvent, ils ne voient pas l'utilité des notes de cours. Pas de notes mais des dessins et des gribouillis.

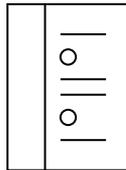
En bref, les kinesthésiques n'ont pas de notes fiables sur lesquelles ils pourront se baser pour étudier.

***Nos conseils pour l'efficacité au niveau de la prise de notes***

- Prendre note en laissant une grosse marge pour y indiquer les mots-clés, le fil rouge du cours, des exemples, des moyens mnémotechniques, une question ...



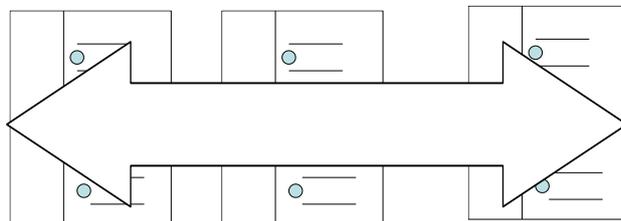
- Insérer deux (max. trois) ensembles *idée-articulation-idée* (paragraphe). Pas trop pour que vous pouvez saisir en un coup d'œil le contenu de la feuille.



Mais également parce que l'endurance des adolescents est faible et donc cela doit aller vite

Mais aussi car, si je ne peux pas passer d'idées, autant les mettre en évidence bien clairement

- N'écrire que sur une seule face. On peut ainsi revoir, en un seul regard, tout son cours en plaçant ses feuilles les unes à côté des autres.



En effet, les théories expliquent qu'il faut deux visions, une vision globale - et c'est ce que cette prise de notes sur une seule face permet - et une vision détaillée.

Le soir même, il convient de remettre ses notes en ordre dans une pièce calme, à 20 ou 21 degrés, où le bureau est bien éclairé, sans ombre et sur lequel il n'y a rien d'autre que les feuilles de cours, le livre et le plumier.

Les visuels ne devraient pas placer leur bureau devant une fenêtre car ils sont dérangés par le mouvement (d'un oiseau par exemple).

S'il le veut, l'étudiant pourra laisser la porte entrouverte et aussi laisser un faible fond musical sans paroles.

Il commencera toujours par reparcourir rapidement son cours pour en avoir une vue globale.

Il soulignera et surlignera, pour les mettre en évidence, les mots-clés et les notions importantes.

Parfois, il devra réécrire une page, si par exemple l'exposé du professeur n'a pas été très structuré ou clair. Il vérifiera si ses notes sont lisibles, complètes et si elles permettent de saisir l'essentiel.

C'est lors de la remise en ordre qu'il est bon de s'assurer que l'on a bien compris.

Si ce n'est pas le cas, c'est le bon moment pour se bouger en allant, par exemple, voir un ami car, après, ce sera plus dur puisqu'une grosse partie de la matière sera partie de la tête.

## **FAIRE UN RESUME ET LES FICHES DE DETAILS**

Le résumé est à réaliser quand le chapitre du cours est fini. Avant cela, cela ne sert à rien. Dès que le chapitre est fini, il faut le résumer en dégagant les idées principales et leurs articulations. Les articulations, ce sont souvent des conjonctions de subordination comme « à condition que », « sauf si » qui donnent du sens et nuancent la phrase.

Ou des adverbes comme « par contre » ou « en revanche » qui font le lien (d'opposition) avec l'idée précédente.

Il convient d'utiliser des mots à soi pour une mémorisation plus facile.

Le résumé devrait satisfaire au « **QOOQCPCC** » c'est-à-dire contenir les réponses aux questions suivantes :

- Q**ui (à qui, pour qui, contre qui, ...),
- Q**uoi (Que, quel rapport, ...),
- O**ù (par où, pour où, dans quel contexte, ... ),
- Q**uand,
- C**omment,
- P**ourquoi,
- C**ombien, et,

avec quelles **C**onséquences.

C'est R. Kipling, l'auteur du « Livre de la Jungle » qui a inventé le QOOQCP(CC). Ils les appelaient ses six serviteurs qui l'aidaient à avoir de l'imagination.

Quand il rédige ses résumés, l'étudiant en profite pour établir des fiches de détails.

### **Nous résumons les idées mais mettons les données sur des fiches**

L'étudiant devrait avoir un jeu de fiches par cours. Il les numérote à l'avance.

Une fiche, c'est d'abord une adresse qui la positionne dans le cours.

Par exemple « Physique/Electricité/Condensateurs/.... P73 ».

En visualisant l'adresse de la fiche, il sait ainsi directement dans quel chapitre et sous-chapitre il est. En visualisant ses fiches, il mémorise, sans vraiment s'en rendre compte, la structure de son cours.

Ensuite, une fiche c'est une et une seule question et au maximum 5 ou 6 éléments de réponse, pas plus. Pour retenir 12 éléments, faites 2 fiches. 450 verbes irréguliers, 90 fiches.

Physique/élec/condensateur P73	
<b>Question</b>	
<input type="radio"/>	_____
	<b>1</b>

Etudier deux fiches par jour et réciter ensuite, de mémoire, les précédentes et ce, sur 6 jours. Après 6 jours, on aura répété 6 fois les deux premières fiches qu'on pourra alors mettre à la fin du jeu. Continuer dès lors en à mémoriser et à en retirer deux par jour.

## MEMORISER

Ce qui est bien compris est à moitié retenu.

Un élève actif en classe a déjà accompli la moitié du travail de mémorisation.

La mémoire, c'est comme un mur d'escalade : si vous n'avez pas de prises, vous glissez. En ce qui nous concerne, les prises sont des moyens mnémotechniques, des exemples, des anecdotes, des jeux de mot, des historiettes, des associations, etc.

On mémorise toujours par rapport à ce que l'on sait déjà. Pour retenir, faire des associations, surtout si on est plutôt kinesthésique : ceux qui mémorisent souvent en marchant (kiné veut dire le mouvement) ou qui travaillent souvent dans la cuisine ou la salle à manger pour ne pas se sentir seul.

Pour bien mémoriser, il faut avoir, dès le départ, le projet de mettre la matière dans sa tête pour la restituer plus tard.

Et **la mémoire enregistre** des associations, des éléments regroupés logiquement, rangés, ordonnés, **structurés** de façon logique.

D'où l'importance de connaître, par son travail, la structure du cours.

Et de prendre des notes structurées, de faire des résumés et synthèses structurées.

**La mise en page est donc cruciale à la réussite scolaire.**

Antoine de la Garanderie, le créateur de la Gestion Mentale a étudié durant toute sa vie les étudiants français les plus brillants. Il a montré que ceux-ci stockent dans leur tête **à la fois une image visuelle et une séquence auditive.**

## REFORMULER

L'étudiant devrait tester sa connaissance avec un ami d'étude et puis retourner chez lui sinon ils risquent de passer l'après-midi ensemble à discuter.

Une façon efficace de le faire consiste à démarrer ma réponse oralement puis poursuivre par écrit et terminer avec un copain compétent qui validera la réponse ou la corrigera.

Et **les exercices** dans tout cela ? Ils sont partout, tout au long du processus.

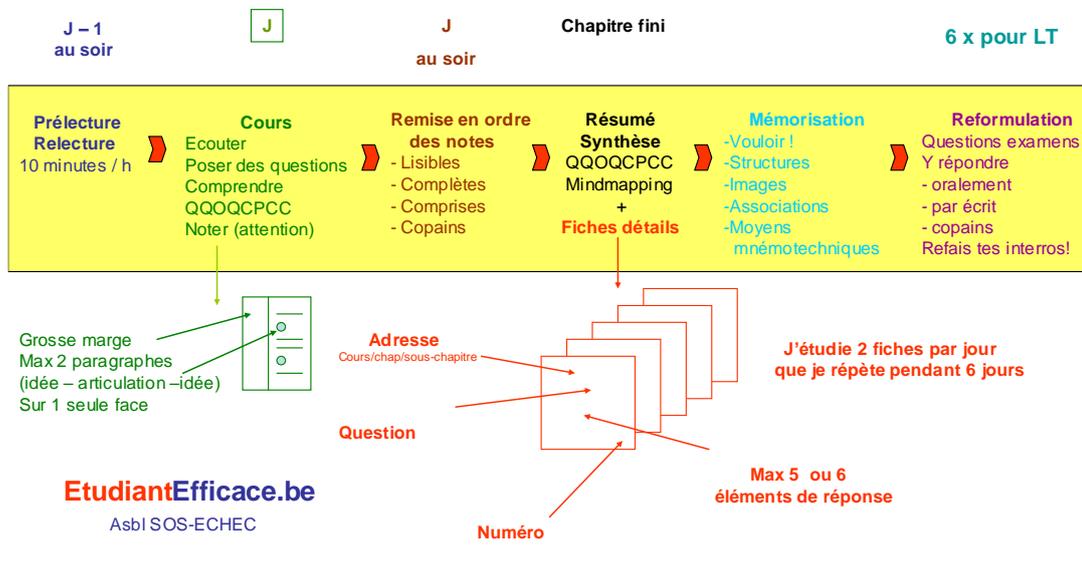
Car certains professeurs nous disent qu'il faut les faire le soir, après le cours.

D'autres de les faire après avoir étudié la théorie.

Enfin, certains nous disent qu'il faut les refaire la veille du cours suivant.

Nous insistons fort sur **la maîtrise des consignes procédurales** pour résoudre l'exercice.

Questions de synthèse et questions de détails



### 3.3.3. A proscrire : les pensées handicapantes et les états d'âme

- Les pensées handicapantes comme par exemple : « Je suis nul en maths ».

Ces pensées conduisent à l'échec. De fait, après s'être dit « Je suis nul en maths », que se dit l'étudiant ? « Je ne vais pas y arriver » et « Ça ne vaut pas la peine d'essayer ».

- Les états d'âme tuent !

On double pour un état d'âme. Tel François – 7 examens en seconde session.

Le premier ne se passe pas bien. Il démoralise pendant les 2 jours suivants.

Il passe le deuxième examen mais ne sait pas s'il a réussi ou non. Pour les autres, pas de problème. Finalement, ses notes sont de **8, 8, 11, 13, 12, 16** et 17.

4 points de déficit, il n'est même pas délibéré : il redoublera.

Je suis certain que, s'il avait travaillé correctement pendant les deux jours avant le deuxième examen, il aurait réussi en délibération avec, par exemple, **8, 10, 11, 13, 12, 16** et 17.

Les états d'âme tuent ! Il ne faut pas en avoir. Jamais.

De toute façon, on ne refait pas le passé.

Inversement le succès entraîne le succès.

Les professeurs le savent bien. En début d'année, il est primordial que les élèves obtiennent des bons points à la première interrogation. Si c'est le cas, ça les stimule à travailler pour conserver ce bon résultat. On est dans une spirale positive.

Si, par contre, les résultats sont mauvais, l'élève doute et se décourage.

Et là débute une spirale négative éventuellement aggravée par l'a priori négatif du professeur vis-à-vis de l'élève.

Certains étudiants passent de 3/20 à 7/20. Ils sont déçus. Je ne suis pas d'accord avec eux.

Passer de 3 à 7/20, c'est aussi difficile que de passer de 10/20 à 20/20.

**Prendre acte de chaque progression, célébrer chaque succès aussi petit soit-il.**  
Il encouragera l'élève à persévérer vers sa réussite.

### 3.4. La gestion de mon temps et de mon énergie

La plupart des étudiants ne gèrent pas leur temps. Ou alors, ils le gèrent comme dans le secondaire en étudiant la veille de l'interrogation ou de l'examen, ce qui est trop tard vu les volumes et la complexité des matières à l'université.

Dans le supérieur comme à l'université, il convient de gérer explicitement son temps d'autant plus qu'il n'y a plus ou peu d'interrogations. Alors comment le gérer ?

Avec un planning et un « soleil » en mindmapping.

Le planning est austère, il prend du temps mais, à terme, il est performant.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	vendredi	Samedi	Dimanche
8h							
9h							
10h							
11h							
12h							
13h							
14h							
15h							
16h							
17h							
18h							
19h							
20h							
21h							
22h							
Objectif							

Par anticipation, nous conseillons de préparer le planning le dimanche soir pour la semaine suivante.

- **Prévoir, pour les cours et le travail personnel** (REO, résumé, mémorisation, reformulation, travaux, ...), **de 8 à 10 périodes de 50 minutes avec 5 à 10 minutes de pause entre chaque période et cela pour 6 jours sur 7.**

Si l'étudiant ne peut se concentrer que 35 minutes, qu'il ne s'inquiète pas mais qu'il fasse alors 12 ou 13 périodes séparées par des pauses de 3 à 4 minutes.

- Etablir le planning au niveau du travail à la maison en respectant l'ordre suivant :
  - 1° les cours et les choses fixes,
  - 2° les loisirs car ils rechargent les batteries,
  - 3° le travail personnel.

**Certains cours, ceux avec un HDA élevé, devraient être travaillés plus régulièrement.**

### **Le HDA ?**

Pour une matière donnée, le HDA est

- le nombre d'heures de cours par semaine multiplié par
- la difficulté pour l'étudiant (de 1 facile à 5 très difficile) multipliée par
- son aversion ou son affectivité pour ce cours (de 1 il adore à 5 il déteste).

**Travailler tous les jours, 6 jours sur 7, les trois cours avec les HDA les plus élevés. Pas 2 heures mais 10 minutes.**

Car 10 minutes, c'est facile. Et à la longue, cela rapporte.

Dans le cas des 24 élèves du secondaire, ils nous ont dit que 10 minutes, c'était facile mais à la fin des 3 mois de suivi, certains étaient passés seuls à 20 minutes. Quid si je leur avais demandé de travailler 1h ? L'auraient-ils fait ?

Chacun devrait avoir **1h30 de loisirs actifs** par jour !

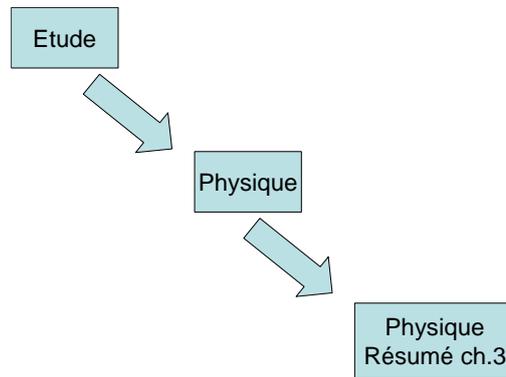
Garder un jour de repos par semaine, même pendant la période de bloque.

Beaucoup d'étudiants me disent ne pas pouvoir respecter leur planning.

Persévérer, ajuster les périodes et, surtout, laisser des blancs.

Si, pour une raison ou une autre, il ne peut pas faire ce qu'il a prévu, il reporte alors cette activité dans un blanc sans se sentir coupable.

Il faut essayer d'être de plus en plus précis au niveau du libellé des périodes de travail personnel :



**Plus on est précis, plus on reporte facilement.**

En étant précis, on établit ses priorités et on se fixe un objectif précis, concret et réaliste. Tiens, revoilà le mot « objectif » si important pour la motivation !

Et donc, **en étant précis au niveau des libellés de ses périodes de travail personnel, on dispose là des outils permettant de traduire au quotidien son objectif général** (réussir son année dès que possible avec un certain %).

C'est génial, n'est-ce pas ?

A la fin de la journée, indiquer ce que l'on a réellement réalisé par rapport à son objectif de 8 à 10 périodes de 50 minutes par jour pour les cours et le travail personnel. Analyser, sans état d'âme ou culpabilité, ce qui s'est passé.

Demain, vous essaieriez de respecter ce que vous avez prévu.

**Pas d'états d'âme : ça enfonce !**

Ce qui compte, c'est la tendance (positive) dans le temps, la progression.

Le but est d'arriver à la période de bloquer en ayant le rythme, l'habitude de travailler de 8 à 10 heures par jour (et pas plus sous peine de s'épuiser anormalement).

Pour la période de bloquer, réaliser un planning, au début, pour toute la période de bloquer et d'examen. S'assurer que tout y soit.

Il est préférable de commencer par une matière difficile et d'alterner matières difficiles et faciles. 2 ou 3 matières par jour si cela convient mieux.

Une fois votre planning réalisé, il ne faut plus regarder que le jour d'aujourd'hui.

Un horaire de bloque (ou de jour sans cours) selon l'UCL :

L'horaire d'une journée de blocus :

- 8h30-9h20 : Première période de travail
- 9h30-10h20 : Deuxième période de travail
- 10h30 à 11h20 : Troisième période de travail
- 11h30 à 12h20 : Quatrième période de travail
- 1h40min. Pour le repas et la détente
- 14h à 14h50 : Cinquième période de travail
- 15h à 15h50 : Sixième période de travail
- 40 min. pour un repas léger ou sport
- 16h30 à 17h20 : Septième période de travail
- 17h30 à 18h20 : Huitième période de travail
- Repas et détente indispensables
- Soirée libre ou max. deux périodes de 50 min. à partir de 20h.

Je décale de quelques heures si je suis « du soir »

**Notez les pauses d'1h40 sur le temps de midi, de 40 minutes à 4 h, et de 1h40 à nouveau avant de reprendre le soir. Elles sont nécessaires !**

## Nos 3 batteries :

Physique, mentale, émotionnelle  
Interdépendantes et au top le matin

Décharge	Charge
- Manque d'activités physiques et intellectuelles	-humour
- Sommeil et alimentation	-détente
- Parasites de l'esprit	-Loisirs (sport)
- Carences affectives	-relations sociales
-...	-satisfactions psychiques
	-Sommeil et alimentation
	-...

Observez ce qui recharge nos batteries : l'humour, la détente, les loisirs... c'est-à-dire les pauses.

Nous disons à tous nos étudiants que les pauses doivent répondre à quatre critères.

**Les pauses doivent être :**

- **systematiques (je ne dois pas me demander si j'y vais ou pas),**
- **aérées,**
- **hydratées et,**
- **communicationnelles.**

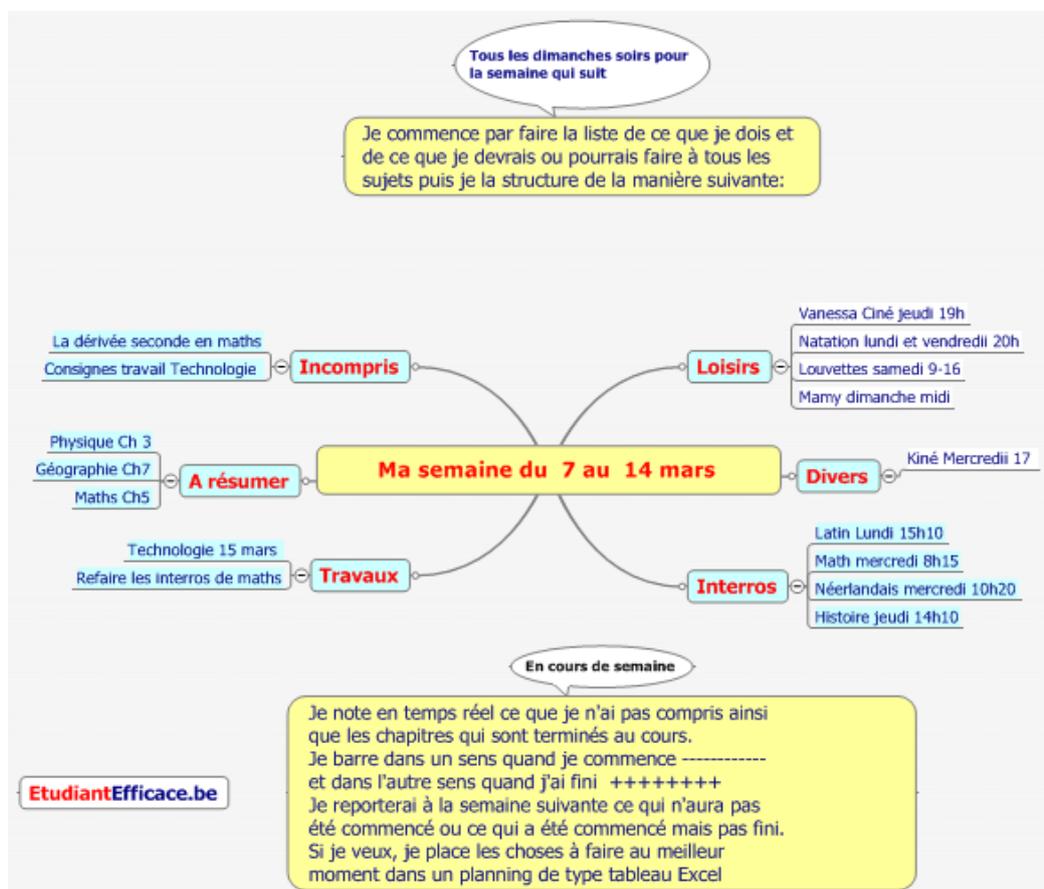
Remarquez aussi que ce qui décharge le plus nos batteries, c'est le fait de ne rien faire, grossièrement dit, le fait de glander.

Les parasites de l'esprit sont des pensées du type « Je suis nul en .... »

Les carences affectives concernent les chagrins mais aussi l'isolement, une solitude non désirée. Cela explique pourquoi nous disons qu'il faut des loisirs, travailler avec des copains, etc.

Une autre manière de gérer son temps et son énergie que de tenir un planning, c'est de réaliser un soleil. Le soleil est plus gai et plus rapide que le planning.

Il s'apparente à une liste de commissions structurée (en arbre - mindmapping).



## Deux considérations sur le temps des cours

- 1) Au niveau du temps, et donc de l'énergie, il est étonnant de voir à quel point les cours sont linéaires, à quel point ils s'étalent dans le temps. En fait sur 14 semaines. Cet état de fait est générateur de lassitude et donc de découragement pour les étudiants.  
Surtout pour ceux qui aiment donner des gros coups, par exemple, 3 jours de travail intensif, souvent hélas au dernier moment.

### **Mais pourquoi devraient-ils suivre le tempo du cours ?**

J'invite mes étudiants à prendre en main les matières par eux-mêmes et ce, dès maintenant et indépendamment de la progression du professeur. Ils en sont capables. Ils ont donc un travail à temps plein dès aujourd'hui.  
Cette prise en main personnelle est d'autant plus utile qu'en suivant la progression du professeur, ils ont toujours quelques jours de retard au moment de la période de bloque parce que le professeur a profité des derniers cours pour voir un maximum de matière et ainsi terminer son programme. Au moment où commence la période de bloque, ils n'ont pas eu le temps de retravailler ces dernières matières qui feront pourtant l'objet de plusieurs questions. En anticipant, ils évitent cet écueil. Je leur propose donc d'**anticiper**.

Certains ont essayé : ça fonctionne. Vous reconnaîtrez peut-être une de ces personnes.

« ...C'est ça que tu appelles jeter un sort ? dit la fille. Pas très brillant comme résultat. Moi j'ai essayé de jeter des sorts pour m'entraîner et à chaque fois, ça a marché. Personne n'est sorcier dans ma famille, j'ai eu la surprise de ma vie en recevant ma lettre, mais j'étais tellement contente ! On m'a dit que c'était la meilleure école de sorcellerie. *J'ai déjà appris par cœur tous les livres qui sont au programme, j'espère que ce sera suffisant pour débiter.* Ah, au fait, je m'appelle Hermione Granger, et Vous ? ».

Harry Potter à l'école des sorciers – J.K. Rowling

- 2) Mon message aux étudiants est clair : « **Work hard, Play hard** » que l'on peut traduire par « Travaillez fort et amusez-vous fort ».  
S'ils s'amuse mou, je pense qu'ils travailleront mou.  
S'ils travaillent mou, ils s'amuseront mou et cela ne servira pas suffisamment pour « recharger leurs batteries » pour recommencer à travailler fort.  
**Vivre sa vie intensément !**  
Un peu comme la cigale et la fourmi ou comme le lièvre et la tortue.

## **3.5. D'autres paramètres**

### **3.5.1. La concentration**

La théorie dit de travailler 50 minutes puis de prendre de 5 à 10 minutes de pause.  
Les pauses sont nécessaires pour reposer nos neurones.

Bon nombre de mes étudiants ne parviennent pas à se concentrer plus de 20 minutes.  
La moyenne peut se concentrer 35 minutes, pas plus.

Cela ne pose pas de problème particulier. Il est important de connaître son UC.

**UC ? Unité de Concentration**, le temps pendant lequel il parvient sans problème à se concentrer.

Si son UC est à 50 minutes, tant mieux.

A 35 minutes, tant mieux.

A 15 minutes, tant mieux.

Notez qu'elle varie d'un cours à l'autre. Quelle que soit son UC, il faut s'en satisfaire.

Si on veut l'augmenter, après 15 jours de travail son UC actuelle, l'augmenter de 3 minutes pour les 15 prochains jours et ainsi de suite jusque 50 minutes maximum (n'oubliez pas que l'objectif journalier est quand même de prester de 8 à 10 périodes).

Nous conseillons aux élèves de 12-13 ans de travailler par période courtes de +/- 20 minutes, de 1 à 4 fois 20 minutes séparées par des pauses de 5 minutes.

Ils nous disent que 20 minutes, c'est facile.

Pour qu'ils soient plus concentrés encore, nous leur disons de se fixer **un objectif par période de 20 minutes**.

**Un objectif dans ce cadre, c'est toujours un verbe sur une matière :**

Relire telle partie, préparer tel module, mémoriser tels détails, ...

Ils nous disent que quand ils se fixent un tel objectif, ils l'atteignent !

Leur objectif étant atteint, ils sont motivés pour continuer.

Aux étudiants de 18-20 ans, nous ne parlons pas de 20 minutes mais de... 25-30 minutes.

Pour la concentration, il ne faut pas oublier de s'isoler au calme, avec un bureau net, un éclairage puissant, de 20 à 21°.

Définissez toujours exactement ce que vous voulez faire et prévoyez le temps nécessaire.

Placez ce travail dans votre planning à un moment où vous aurez le temps de le terminer.

Faites votre UC puis une petite pause puis une autre UC etc.

Dans votre emploi du temps, toujours placer les matières difficiles en premier lieu, les autres ensuite et ne pas passer trop de temps sur les premiers chapitres.

Enfin, s'efforcer d'avoir un horaire assez stable. Par exemple, travailler tous les jours de 17h30 à 18h45, puis de 20h15 jusque 22h00. Systématiquement.

La stabilité, tel un rituel, permet de rentrer rapidement dans sa concentration.

Personnellement j'ai **un rituel de mise en route**. Quand j'arrive à mon bureau, je pose ma mallette à ma droite, j'allume ma lampe, je prends mon plumier dont je sors 3 bics (noir, bleu, rouge), une latte et un flacon de Tippex que je range à une distance de bout de bras. J'allume ma lampe. Je prends mon agenda et je réfléchis au dossier que je vais prendre dans ma mallette. Je commence toujours par le plus difficile tant que mon esprit est frais. Je le saisis et me demande ce que j'ai fait la dernière fois au niveau de ce dossier et ensuite ce que je vais y faire maintenant.

Je l'ouvre et je le parcours rapidement pour me remettre les différents éléments en tête.

J'y vais. Je suis hyper concentré.

### 3.5.2. Les récompenses

Quand on a fait ce qu'on avait prévu, on s'octroie un moment de répit, de repos ou un repas dont on sort repus ou une récompense telle un morceau de chocolat, une séance de cinéma ou de sport, la visite à un ami, ...

Ces récompenses sont utiles car elles marquent, elles actent la progression vers la réussite. Ce sont des étapes à ne pas négliger.

Inversement, ne jamais culpabiliser. Pas d'état d'âme. Le planning n'a pas été respecté aujourd'hui ? Réfléchir au pourquoi. Reporter ce qu'on peut.

Demain, on essaiera de le respecter. Un jour à la fois.

### 3.5.3. L'alimentation

Un bon déjeuner est indispensable sous peine d'avoir un creux à l'estomac (et au cerveau) vers 11h-11h30, et ce tant pendant l'année que pendant les examens.

Notre cerveau a besoin de deux substances pour bien fonctionner :

- l'oxygène : avoir le buste droit quand on travaille, aérer sa chambre aux pauses,
- le sucre.

Au déjeuner, manger des sucres lents mais aussi des fruits, des sucres rapides pour avoir de l'énergie dans les deux premières heures. A la pause du matin, un fruit.

A midi, manger léger. Tester différents repas. Voir dans quel état on est une heure après avoir mangé. Si on est lourd, écrasé, cela ne vaut rien mais si, au contraire, on est léger, dans un état normal, frais et dispos, c'est ça qu'il faut.

Dernier point, **boire au moins un litre et demi d'eau chaque jour** et ce, tout au long de la journée. Le cerveau repose dans un liquide que cette eau renouvellera.

Surtout pendant la période de bloque, prenez soin de vos petits neurones en gérant votre alimentation.

### 3.5.4. Les ressources

Il faut être conscient qu'on dispose aujourd'hui d'énormément de ressources :

- des livres,
- des sites Internet (Wikipédia, ...),
- des bibliothèques et des bibliothécaires,
- des copains,
- les étudiants de l'année précédente,
- les anciens professeurs,
- des associations d'aide,
- ....

**Penser à se faire aider.** Nicolas, même dans les pires moments, n’y a jamais pensé.

### 3.5.5. Le contrôle de soi aux examens

Le meilleur moyen pour être et rester calme aux examens est d’avoir bien tout préparé et de se sentir prêt.

Pour garder son calme, dormir normalement la veille au soir, bien déjeuner, n’arriver ni trop tôt ni trop tard. Eviter les gens inquiets. Avoir une grande bouteille d’eau, une barre de chocolat et/ou de céréales. Se placer devant, dans les deux premiers rangs, pour ne pas être dérangé.

A l’examen écrit :

1° Disposer crayons, latte, gomme, Tippex, ...

2° **Contrôler sa respiration** pour prévenir le risque d’hyperventilation:

- expirer complètement et lentement,
- bloquer sa respiration pendant 3 ou 4 secondes,
- inspirer complètement et lentement,
- bloquer sa respiration pendant 3 ou 4 secondes,
- expirer complètement et lentement comme si on avait une bougie allumée devant la bouche et qu’on ne peut pas l’éteindre,
- Faire cela pendant 2 minutes.

3° Examiner le nombre de questions et le temps disponible

4° Lire les questions attentivement et dans le détail **en soulignant le verbe**

Ne pas perdre pas de temps sur des questions qu’on ne connaît pas bien, on y reviendra plus tard.

Si la réponse est complexe, **présenter un petit plan** qui confortera le correcteur dans la conviction que l’étudiant maîtrise la matière et est structuré.

L’étude sur les sportifs de haut niveau a montré que le focus sur la tâche à accomplir procure des émotions positives, une perception de contrôle et une motivation interne plus intense.

Et que le focus sur le résultat de la performance est lié à une attitude de souci, incertitude, peur de perdre, comparaison et promotion de rivalités (Papaioannou, 1994).

Nous invitons nos étudiants à se concentrer sur la tâche à accomplir par exemple en écoutant et en écrivant tout dans les 3 premières et 3 dernières minutes du cours, à se poser les questions du **QOQCPCC** pendant le reste du cours, en soulignant le verbe dans la question d’examen, en se fixant un objectif pour chaque période de 20 minutes lors du travail à la maison, en mesurant leurs résultats et leur évolution...

### A l'examen oral :

- Ne pas foncer tête baissée. Préparer la réponse dans sa tête avant de répondre.
- Mettre de la vie dans l'exposé (expression du corps, ton de la voix).
- Eviter la monotonie.
- Sourire en ayant le buste droit (Il est sûr de lui, il réfléchit en confiance).

### **Avoir un ton assuré et surtout pas un ton interrogatif ou hésitant.**

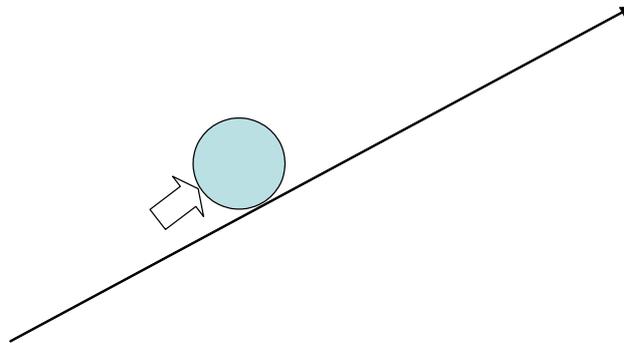
**C'est pour cela que la mémorisation est une phase à part entière car il faut avoir les schémas, les idées, les données dans la tête de manière claire pour pouvoir les reformuler sur un ton assuré lors du moment de stress intense que constitue l'examen oral.** Nous ne disons pas d'étudier par cœur mais bien d'avoir compris et ensuite retenu !

- Faire attention à votre respiration (lente et calme), à son débit (pas trop rapide) et à l'articulation. Parler assez fort mais ne pas crier pour autant.
- Débuter sa réponse par un petit plan de ce qu'on va présenter.

Je vous invite à consulter le livre « La gestion de soi » de Jacques VAN RILLAER pour d'autres stratégies sur le contrôle de soi.

### **3.5.6 Les travaux de groupe**

Aubaine ou plaie, tout dépend du groupe et de l'attitude de chacun.



Comme dans tout projet, les bras de tous sont nécessaires mais un seul peut tout faire tomber.

Il est important, dès le départ, de fixer les rôles de chacun et le timing des travaux. La première réunion devrait se terminer par un tableau « Qui » « Fait quoi » « Pour quand », ...

Les réunions seront courtes avec un sujet précis et des missions clairement définies pour chacun.

Nommer un coordinateur peut s'avérer utile.

Avant chaque réunion, le fait de transmettre à tous par email les contributions de chacun rendra la réunion plus productive.

Si un conflit apparaît, réunir le groupe, mettre cartes sur table et voter.  
Il faut que tous s'engagent à suivre la décision de la majorité.  
Veiller à ce que l'un des étudiants mette une main au peaufinage du travail ou rapport.

## CHAPITRE 4

### VOUS (LES PARENTS)

Etre parent, c'est un métier, qui plus est, un métier appris sur le tas.

L'inquiétude est le sentiment que je perçois le plus chez les parents des étudiants que je rencontre. Cette inquiétude, je la comprends étant moi-même père de deux enfants très différents l'un de l'autre. Mais notre inquiétude ne leur apporte pas grand-chose de bon. A leur âge, elle nous éloigne d'eux et sape leur confiance en eux.

Alors, quelle attitude adopter ?

Tout d'abord, se rendre compte que tout comportement est cohérent.

Cohérent par rapport à l'interprétation que l'auteur du comportement a de son environnement. Si je perçois mon environnement comme étant agressif à mon égard, j'aurai un comportement cohérent par rapport à cette perception.

Ma perception peut néanmoins se révéler fausse.

J'essaie de ne pas juger mais de comprendre quelle perception mon interlocuteur a.

Ensuite, le comportement et jamais la personne : « ton comportement est inadapté » plutôt que « T'es trop nul ! ».

Notre attitude influence directement celle de notre enfant.

Comment lui donner confiance si je n'ai pas confiance ?

Comment lui faire croire en lui si je ne crois pas en lui ?

Comment lui permettre de se définir et prendre son envol dans la vie si nous l'enfermons dans l'idée que nous nous faisons de lui ou que nous l'enfermons dans notre schéma de pensées ?

**Notre enfant, plus aujourd'hui qu'hier, a besoin de sens et de repères sûrs et solides :**

- **sens de l'école** : valorisons-la. Il y apprend des compétences qui lui permettront de continuer à évoluer dans ce monde changeant. Et de rester libre et autonome dans ses choix. Il y apprend à être confronté à d'autres personnes et à d'autres idées.
- **sens du travail**: être heureux, continuer à apprendre et à s'adapter. Faire un travail qu'on aime bien avec des gens qu'on aime bien plutôt qu'un travail qu'on n'aime pas avec des gens qu'on n'aime pas.
- **sens de la vie** : utiliser nos talents pour notre bien à tous, celui de nos proches et de la planète. Célébrons la vie dans la confiance et non dans la peur ou la crainte.

Nous pouvons être ces repères par une attitude constante, positive, encourageante et une attitude d'écoute.

J'essaie d'être à leur écoute ; c'est difficile car le parent normatif et le parent nourricier vivent en moi. Alors j'essaie d'être l'adulte (AT).

Qu'est-ce qu'un adulte ?

Un ami me disait qu'on est adulte quand on a pardonné à ses parents.

Un autre, qu'on est adulte quand on fait des choses qu'on n'aime pas.

On dit souvent que la personne assertive est adulte. Ou qu'un adulte est une personne assertive.

L'assertivité, c'est le contraire de la fuite, la manipulation et l'agressivité qui sont des attitudes naturelles en situation difficile.

Si je ne fuis pas, j'ose, je fais face, j'affronte.

Si je ne manipule pas, je suis sincère, je joue franc-jeu, je m'affirme.

Si je n'agresse pas, je respecte, je me fais respecter sans blesser ou provoquer, j'ai confiance, je fais confiance

Je suis assertif, « ni hérisson ni paillason », quand :

- je ne juge pas,
- je respecte les droits et les opinions des autres,
- j'ose,
- j'ose dire non sans blesser l'autre,
- je dis oui sans me sentir coincé,
- je fais respecter mes droits et mes opinions,
- je me base sur les faits,
- j'exprime mon ressenti,
- j'encourage la négociation,
- je me mets en question,
- je ne cherche pas à tout prix l'approbation,
- je reconnais mes erreurs,
- j'ai confiance en mes qualités.

J'ai confiance en mes qualités et je fais confiance.

La confiance, c'est la clé.

Avoir confiance c'est un état, faire confiance, c'est un acte volontaire dont j'assume la responsabilité. Je lui fais confiance en lui donnant les manettes, en le rendant responsable de ses études car il a un besoin d'autonomie.

Une étude faisait état que des jeunes de la banlieue défavorisée de la région parisienne avaient réussi l'examen d'entrée à HEC (Hautes Etudes Commerciales) à leur grand étonnement. Leur commentaire : *les évaluateurs avaient plus confiance en nous que nous !*

La confiance porte.

L'écoute soutient.

Confiance et écoute.  
Confiance, écoute et présence. Voilà la recette ?  
C'est, du moins, la mienne.  
Avec la méthode et la gestion.

D'autres considérations :

#### **4.1. L'assertivité et la communication non-violente**

Nicolas, 14 ans, est avec ses parents chez le titulaire le jour de remise du bulletin à la fin de l'année. Le titulaire dit : « Nicolas n'apprend plus rien ! »

Nicolas est abasourdi, le titulaire ne lui avait jamais rien dit.

Quel impact ces mots en apparence anodins ont-ils eu sur un adolescent vulnérable ?

Quand j'ai commencé à pratiquer l'assertivité, alors que jusque-là mon attitude était plutôt une attitude de fuite (dite aussi attitude passive) qui parfois se transformait en une explosion de colère et de rage féroce, j'étais maladroit, cassant, blessant.

Mon objectif est devenu dès lors d'oser dire non sans blesser l'autre.

Dans l'assertivité, l'utilisation du message « JE » est importante.

Le « Je » plutôt que « Tu » accusateur ou le « On » indifférent.

Nous connaissons le **DESC**, un processus en 4 étapes pour une expression assertive :

- **D** pour **D**écrire la situation,
- **E** pour **E**xprimer le sentiment ressenti,
- **S** pour suggérer une **S**olution,
- **C** pour les **C**onséquences (positives de la solution).

Un exemple ?

- Monsieur, tous les matins, vous me demandez de vous servir un café.
- Cela me met mal à l'aise vis-à-vis de mes collègues, je me sens humiliée.
- Puis-je vous suggérer de demander votre café à la cafétéria ?
- Cela nous permettra de continuer à travailler dans des bonnes conditions.

Elaborée par Marshall ROSENBERG, la **communication non-violente** (CNV) est un processus comparable au DESC mais qui va plus loin :

DESC	CNV
1) Décrire la situation	1) Le fait précis et objectif, indiscutable, différent d'un jugement, d'une opinion ou d'une interprétation
2) Exprimer le sentiment, le ressenti	2) Le sentiment ressenti
3) Suggérer une solution ou une modification	3) <b>Le besoin à l'origine du sentiment</b> Un sentiment négatif vient d'un besoin non satisfait. Un sentiment positif vient d'un besoin satisfait. Nos besoins nous sont communs (universalité des besoins).
4) Les conséquences	4) <b>La demande</b> , réaliste, ici maintenant

Je prends la responsabilité de mon sentiment et de mon besoin sans accuser l'autre

#### 4.2. Pourquoi la CNV® dans l'assertivité ?

Parce que j'ai du mal à dire les choses sans blesser l'autre. Les mots peuvent tuer !  
Par ailleurs, la CNV® est un processus tant d'expression de soi (assertivité) que d'écoute de l'autre (empathie, bienveillance).

Dans l'expression de soi :

« Quand tu me traites de « ..... » (le fait)

**Je** suis triste et inquiet et peut-être même fâché (mon sentiment)

Parce que **Je** veux baser nos relations sur le respect des uns et des autres (mon besoin)

**Je** te demande de reformuler ton sentiment ou ton attente avec des idées et des mots. Tu veux bien ? (ma demande) ».

Dans l'écoute de l'autre :

« Quand tu me traites de « ..... » (fait)

Est-ce que tu exprimes ton .... (le sentiment exprimé ou déduit: dépit, colère, ressentiment, révolte, rage, tristesse, étonnement, surprise, ... ) ?

Parce que tu as besoin de .... (besoin, par exemple, bien utiliser ton temps et ton énergie) ?

C'est ça ? (Demande) »

Quelle formule préférez-vous ? L'expression de soi ou l'écoute de l'autre ?

Quelle est la plus efficace ? A vous de voir.

La reformulation du sentiment exprimé par l'autre et de son besoin est toujours intéressante :

- soit elle est juste, et l'autre se sent écouté et entendu,
- soit elle n'est pas juste ou suffisamment précise et l'autre corrigera.

### **4.3. Le droit à l'erreur - L'erreur, une opportunité à saisir vigoureusement**

Il y a trois temps à l'interro: avant, pendant et après.

Quel est le temps le plus important ? Tous sont importants mais pour nous, le plus important, c'est clairement après. Car, si j'ai fait des erreurs et que je saisis l'opportunité de les corriger, c'est là que je vais tout apprendre. Je suis là pour apprendre.

Nous demandons à tous nos étudiants de passer 20 minutes à corriger leurs interrogations.

## CHAPITRE 5

### L'ÉCOLE

L'école fait ce qu'elle peut dans ce monde qui change.

Nous avons rencontré beaucoup de professeurs et directions courageux, motivés, persévérants et centrés sur l'élève. Nous les en remercions.

L'école d'aujourd'hui nous semble cependant mal adaptée.

Mal adaptée vu le succès énorme et l'extension des formations en alternance.

Mal adaptée quand un instituteur de 4<sup>e</sup> primaire doit passer des heures à combler des lacunes des élèves issues des 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> primaires.

L'école, depuis des siècles, est adaptée pour la formation de grands groupes alors que tout dans la société actuelle va vers l'individualisation.

La durée (10 mois, 6 ans, ...) est mal adaptée par rapport à l'instantané que vivent les jeunes.

Nous préférerions des Sciences pendant 3 semaines, 4 heures par jour.

Mal adaptée dans la promotion des compétences au détriment du livre.

Mal adaptée au niveau des interrogations formatives (qui comptent pour du beurre) et des interrogations certificatives qui parfois libèrent de la matière et éloignent donc encore plus les adolescents de la compétence de synthèse si nécessaire dans la vie.

Mal adaptée quand elle cloisonne les matières.

Mal adaptée quand elle se ferme aux apports extérieurs : en économie, on le sait, les protectionnismes mènent tous à l'appauvrissement général.

Pour revenir à l'adolescent qu'est votre enfant, voici, avec l'aimable autorisation de son auteur, David MURGIA, un extrait du monologue de l'adolescent issu de la pièce « Si demain te déplait » :

*« J'aurais voulu autre chose.*

*J'aurais voulu qu'on m'apprenne ce que c'est la révolution. La contestation.*

*J'aurais voulu qu'on m'apprenne ce que c'est s'indigner, s'insurger, dire non.*

*J'aurais voulu qu'on m'apprenne ce que c'est se réunir, prendre parti, défendre des idées.*

*J'aurais voulu qu'on me dise à l'école, comment on fait pour défendre ses idées, pour ne pas trahir ses idées.*

*J'aurais voulu qu'on m'aide à me poser les bonnes questions, savoir comment on fait pour induire la bonne question.*

*J'aurais voulu qu'on m'apprenne quelles actions sont possibles pour changer les choses plutôt que de s'en accommoder.*

*J'aurais voulu qu'on m'apprenne ce que c'est la révolution et pas la révolte.*

*J'aurais voulu qu'on me parle joliment de l'être humain.*

*J'aurais voulu sentir de la force concentrée partout autour de moi pour qu'on ait le désir de changer les choses ensemble ».*

De temps en temps, la remise en question mène à une rupture.

Ne faudrait-il pas repartir d'une page blanche en redéfinissant la vision et les objectifs de base de l'école dans le monde d'aujourd'hui ?

A titre personnel, je souhaite que l'on réintroduise l'Homme dans les matières.

Par exemple, en maths : celui qui a trouvé la formule, qui était-il ? Que faisait-il ?

Où vivait-il ? A quelle époque ? Quel était son problème ? Que cherchait-il ? Quelles données et quels outils avait t'il ? Comment a-t-il trouvé ? Quelles sont les autres personnes qui l'ont influencé ? Qu'est-ce que ça a apporté ? Qu'est-ce que ça a permis par après ? Et aujourd'hui ? Etc.

Je vois même cela dans le cadre **d'une collaboration entre les professeurs** de maths, d'histoire, de sciences, d'économie, de géographie, d'anglais et d'espagnol qui travailleraient dès lors et enfin **en équipe** dans le cadre de **projets** proposés aux, ou même par les élèves ?

Je pense qu'il faut revenir aux fondements, aux choix de société qui nous ont conduits ici.

Et je distingue deux choix possibles :

- le choix élitiste où les élites sont formées, les masses sont spécialisées. Ce choix mène, d'après moi, à la sélection, aux épreuves, aux examens, à la compétition. Il contient dans ses germes le stress, les conflits, les pulsions de mort propres au modèle masculin (patriarcal) ;
- le choix que je nommerai « universel » où tous sont formés et instruits, où l'on parle plutôt de coopération, de partage, d'entraide, de plaisir, de bien-être. Un modèle plus féminin (matriarcal). Mais nous n'avons pas besoin de 80 % d'universitaires.

Car, à la base, je pense que l'on s'est battu pour « **le droit à l'instruction** » pour tous.

Or aujourd'hui, je perçois davantage « l'obligation de résultats », « le devoir de réussir ».

### **Etant pragmatique, j'ai une proposition à vous soumettre :**

Avant de hurler au fou ou « Oui, mais... », lisez-la !

Pourquoi ne pas refaire de l'école un lieu de découverte, d'expérimentations, d'apprentissage (de ma personnalité, de mes préférences, de mes capacités, de savoirs, de connaissances de savoir-être, de savoir-faire, etc...) et cela sans obligation de résultats ?

Ma proposition pratique : **laisser tomber les examens** (et le redoublement).

Car, je pense qu'un professeur sait, à la fin mai, si un élève a acquis les compétences ou non.

Certains savent déjà à la mi-septembre qu'un tel n'y parviendra pas !

Le fait de laisser tomber les examens nous fait gagner, au bas mot, 6 semaines.

Et même plus puisque nous allons travailler jusqu'au 30 juin.

Et cela libère les professeurs des tâches administratives liées à l'établissement du bulletin.

Alors, supposons que nous sommes début juin, deux cas se présentent :

- l'élève n'a pas acquis les compétences demandées : nous avons le temps d'y remédier (par le professeur ou par ses collègues, par exemple à deux) ;
- l'élève a acquis les compétences : d'autres professeurs le mènent plus loin encore dans la matière vue. Ou le font travailler sur des projets qui l'intéressent.

Les vacances sont des vraies vacances pour tous.

A la rentrée, tous commencent la nouvelle année sur les nouvelles matières ou les nouveaux projets. Des contrôles sont possibles mais pourquoi les coter ? L'erreur est une opportunité à saisir pour apprendre. Un classement des élèves (la cotation) n'a pas d'intérêt à mes yeux.

Et début décembre, on voit qui a acquis les compétences et qui n'a pas acquis les compétences. Pour ces derniers les remédiations commencent, pour les autres...

## CONCLUSION

J'ai beaucoup de tendresse pour le Nicolas de ce livre. Vous l'aurez compris Nicolas, celui qui n'apprend plus rien, celui qui arrête son année complémentaire en mathématiques par orgueil, celui qui rate sa première et puis sa deuxième année à l'université, celui qui ne pense même pas à se faire aider, ce Nicolas, c'était moi, c'était l'étudiant que j'étais.

Nous vous avons proposé de provoquer le déclic scolaire chez votre enfant.

Nous aurions pu le faire de façon négative comme dans la vente où Robert JOLLES pousse le vendeur à accentuer la nécessité de changer en aggravant les conséquences négatives que pourraient présenter les problèmes potentiels.

« Et que se passerait-il si, outre la perte de votre emploi, votre femme tombait malade ? »

Au niveau scolaire, cela donnerait par exemple de motiver votre enfant en lui parlant des conséquences négatives du statu quo :

- une seconde session,
- pas de vacances,
- 5 000 € perdus ou plus en cas d'échec,
- le doute qui s'installe en lui,
- son image qui chute,
- les amis qu'il perd,
- la déception de ses proches,
- l'angoisse et la peur qui l'étreignent la veille de l'examen,
- la difficulté de reprendre une matière qu'il a l'impression de connaître mais dont il n'a jamais réussi l'examen,
- un avenir sombre où il sera obligé d'accepter des travaux qui ne lui conviennent pas dans des conditions désagréables pour un salaire insuffisant.

Nous prenons le parti inverse et valorisons en cas de réussite la fierté vis-à-vis des amis, la fierté des parents et des proches, leurs commentaires élogieux, leur regard radieux, le soulagement ressenti, le sentiment de bien-être, les belles vacances que les parents paieront, l'argent gagné en travaillant, les vacances début septembre avec les amis, la confiance en soi acquise, l'avenir brillant qui se dessine ou, plutôt, que l'étudiant se dessine.

Comment obtenir cela ?

**En ayant une vision à terme puis en se fixant un objectif réaliste et atteignable pour l'année. Et par conséquent, un objectif pour chaque interrogation.**

**Et des objectifs facilement atteignables pour chaque période travail.**

**Pour atteindre cet objectif et dès lors être content et avoir l'envie de continuer qui fait que des premiers petits résultats (quick wins) apparaîtront vite et avec eux, la satisfaction et la fierté qui le pousseront à encore persévérer, le sentiment de compétence qui lui donne des ailes, la confiance des parents et des proches, etc. Le début d'une spirale positive par des tout petits pas, comme la tortue ou la fourmi.**

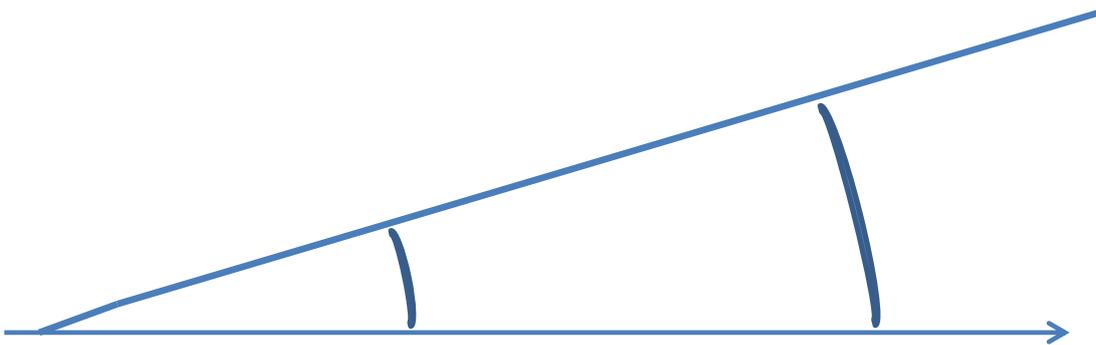
**Et, au niveau du déclic, j'ai remarqué qu'il y a deux façons de le susciter :**

1) Laisser l'étudiant aller dans le mur en espérant qu'il réagira. C'est difficile et aléatoire. Sans compter les pertes importantes d'image et d'estime de soi et les conséquences désastreuses qui en découlent.

2) Faire un tout petit changement de direction. Je vais dans une direction. Si je change ma direction de 2 petits degrés, ce n'est pas grand-chose au début

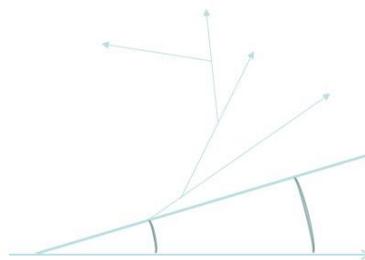


. Mais si je continue mon chemin, la différence s'accroît et devient même importante. Ensuite, je procède à un nouveau petit changement. Et ainsi de suite plusieurs fois. C'est la motivation par petits paliers acceptables de Cognosco



**La motivation par paliers**

**La motivation par paliers**



**Alors, l'idée c'est d'opérer dès maintenant des petits changements de direction.**

**Mais lesquels ?** Comme dans les vidéos et le Poster Cognosco : Par exemple,

- Je me fixe des objectifs :
  - o Chercher ce que je veux devenir (si je sais où je vais, je pourrais y arriver)
  - o Pour l'année : réussir, le plus tôt possible, avec un certain pourcentage
  - o Ce pourcentage détermine le niveau à atteindre aux interros.
  - o Un objectif par période travail de 25 minutes
  - o Des objectifs intermédiaires (interros et examens) pour baisser mon stress
- Je travaille plus les cours importants, difficiles et que je n'aime pas (HDA, 10 minutes, 6j/7)
- Si je suis du matin, je me lève 10 minutes plus tôt et je termine ou je relis
- Au cours, je me pose des questions : cela permet de comprendre, de retenir, d'avoir des notes structurées et de se concentrer (technique des 30 secondes)
- Je prends des notes au cours pour rester attentif, pour me rassurer quant au fait que je comprendrai encore demain et après-demain et pour me stimuler
- Je fais le résumé le jour où le chapitre est fini. Car, ce jour-là, je sais globalement ce qu'il y a dans le chapitre. J'ai donc ma vision globale. Mais il me faut aussi une vision détaillée. Et en faisant le résumé, j'aurais ma vision dans les détails
- En distinguant les idées (ce qui est rare est cher) des données (les verbes irréguliers, les 5 éléments de la fleur, le vocabulaire d'un texte...). Je mets les idées dans le résumé et les données sur des fiches que j'étudie tout de suite (2 par jour pendant 6 jours)
- Je m'inscris dans un club de sport avec des amis car l'humour, la détente, les loisirs, etc... rechargent nos batteries.
- Si je suis kinesthésique ou auditif, je ne travaille pas seul mais avec des copains (le kinesthésique n'aime pas se retrouver seul et l'auditif comprend par l'explication)
- Je corrige systématiquement et en détail mes interros et je les classe avec soin.
- Je structure mes notes, mon agenda, mon cartable (la mémoire adore les choses structurées)
- Si je suis timide, je me force à poser une question si je ne comprends pas
- Je me cherche un ou deux amis d'étude
- Je travaille par petites période 25 minutes avec un objectif précis puis je fais une pause aérée, hydratée, communicationnelle et inférieure à 10 minutes.
- J'utilise un petit rituel de mise en route avant de me mettre au travail
- Je cherche aujourd'hui à comprendre ce que je n'ai pas compris au cours d'aujourd'hui
- Si je ne comprends toujours pas, je contacte un élève ou le prof.
- Je relis la veille du prochain cours le cours précédent dans les matières où je rencontre le plus de difficultés
- Je travaille avec le buste droit, une lampe, le bureau dégagé, la fenêtre ouverte, 20 degrés et de la musique sans paroles. Je bois régulièrement de l'eau plate ?
- Je recherche au dictionnaire ou sur internet les mots que je ne comprends pas

- Je gère un graphique pour chaque cours : j'y note l'évolution de mes points car seule la progression compte
- Je gère un planning de type Excel (1) les choses fixes (2) les loisirs (3) le travail personnel. Je suis précis et je laisse des trous pour pouvoir reporter ce que je n'ai pas fait
- Ou alors je tiens une liste des choses que je dois faire, que je pourrais faire et je devrais faire.
- Je barre dans un sens ce que je commence et dans l'autre sens quand j'ai fini. Etc.

### **Et les parents peuvent aussi prendre de nouvelles résolutions :**

- J'oublie mon parcours scolaire. Je ne cherche pas à reproduire mon propre cursus, ou, pire, à faire suivre à mon enfant les études que j'aurais aimé faire.
- Je m'intéresse à ce qu'il apprend avant de m'intéresser à ses résultats.
- Je lui propose de respecter les consignes données par les professeurs et l'école
- Je reste toujours calme et serein. J'essaie !
- Je le félicite à chaque bon résultat.
- Je ne fais jamais son travail à sa place.
- Je vérifie son travail. Vérifier, c'est aussi l'accompagner pour lui demander de ne pas se contenter du minimum, d'approfondir, de se montrer plus exigeant avec lui-même.

### **Je lui donne de mon temps !**

Pour conclure, je citerai Carl ROGERS, un de mes maîtres avec Jacques VAN RILLAER, Robert JOLLES, Christian BOBIN, Marshall ROSENBERG, SENEQUE et SOCRATE et tous les autres que j'ai déjà cités et ceux que j'oublie. Qu'ils m'en excusent.

Carl ROGERS s'exprime dans le cadre d'une relation thérapeutique qui n'est pas ce que je fais avec mes étudiants :

« Si le thérapeute parvient à établir une relation dans laquelle il soit :

- a) *sincère, logique avec lui-même,*
- b) *acceptant et estimant son client comme une personne de valeur,*
- c) *plein de compréhension et d'empathie à l'égard de l'univers intérieur ...*

... alors certains changements se produisent chez le client ».

Le client devient (e.a.) :

- a) *plus réaliste dans ses perceptions de lui-même,*
- b) *plus confiant et porté à se diriger lui-même,*
- c) *plus positif dans son appréciation de lui-même,*

- d) moins enclin à refouler certains éléments de son expérience,*
- e) plus mûr, plus sociable, et capable d'adaptation dans son comportement,*
- f) moins perturbé par les chocs et plus prompt à s'en remettre,*
- g) plus proche d'une personne saine, intégrée, fonctionnant normalement dans la structure de sa personnalité ».*

C'est l'attitude que je vous propose d'avoir vis-à-vis de votre enfant.

## Quelques lectures intéressantes

GIORDAN A., SALTET J., *Apprendre à apprendre*, Editions Librio, Paris, 2007

VIAU R., *La motivation en contexte scolaire*, Editions De Boeck, 2007

VAN RILLAER J., *La gestion de soi*, Editions Mardaga, 1992

ROGERS C., *Le développement de la personne*, InterEditions-Dunod, 2005

BOURGEOIS E., GALAND B., *(Se) Motiver à apprendre*, Presses Universitaires de France, 2006, collection Apprendre

LUYCKX GHISI M., *Le surgissement d'un nouveau monde*, Editions Alphée, 2010

ACKER V., INZIRILLO C., LEFEBVRE B., *Ados, comment les motiver*, Editions Marabout, 2007, collection Poche

L'auteur

**JP**

Licencié en sciences économiques appliquées, il a connu deux échecs avant de réussir. Plus tard, pratiquant l'écoute dans un service d'entraide, il a l'idée d'accompagner les élèves et les étudiants en difficultés scolaires. D'abord en les écoutant mais, par la suite, en travaillant avec eux leurs problématiques spécifiques d'apprentissage. Il leur propose aussi d'appliquer des principes issus du monde de la gestion d'entreprises au niveau de leurs études.



Consultez le site [www.cognosco.org](http://www.cognosco.org)  
15 mini-vidéos gratuites et des services  
pour la réussite de votre enfant