

# 1

# J'apprends plus vite grâce à mon corps



se motiver



10 à 20 minutes



- une feuille blanche
- les mouvements

- des crayons
- mon corps

## Voici un entraînement facile pour apprendre rapidement et efficacement:

**1** Je prends **une grande inspiration** en gonflant mon ventre comme un ballon et une grande expiration en vidant mon ventre complètement. Ma respiration est toujours là avec moi.

**2** Je bois de l'eau pour me mettre en route et améliorer la concentration.

**3** Je trouve les creux où **les clavicules** et **le thorax** se rejoignent (demande à un adulte de te montrer). Avec l'une de mes mains, je place le pouce dans le creux d'une de

ces jonctions et l'index ou le majeur dans l'autre. Mon autre main est posée sur mon ventre. Je fais ensuite des cercles dans le même sens avec mon pouce et mon majeur/index. Quand je trouve les points c'est un peu comme si j'avais de l'espace pour **respirer** à l'intérieur de mon ventre.

**4** Je fais des mouvements croisés pour **connecter** tout mon cerveau. Je touche le genou droit avec mon

coude gauche, puis mon genou gauche avec mon coude droit.

**5** Je me détends et me sécurise. Pendant une minute je me prends dans mes bras, mes mains sous les aisselles mes jambes croisées. Je ferme les yeux et respire profondément debout ou assis-e.

Je suis maintenant prêt-e à m'y mettre !



La Brain Gym (ou « gymnastique du cerveau »), a été créée par Paul Denison, chercheur américain spécialiste des processus d'apprentissage, au début des années 1980.

## Le principe ?

Notre cerveau fonctionne **en 3D** (fonctions droite-gauche, haut-bas ou avant-arrière). La Brain Gym propose **des mouvements** qui permettent de **travailler ces trois dimensions** et développer **les réflexes**. Ces mouvements énergisent et sont très efficaces pour être **plus disponible** à l'apprentissage. Ils aident à **libérer des tensions** physiques et émotionnelles et calment le système nerveux de manière agréable.



Le mouvement du corps amène-t-il  
|PONT PHILO| du mouvement  
dans la pensée ?



L'ECAP (pour « Energique », « Clair », « Actif » et « Positif ») est un exemple enchaînement de mouvements. On le pratique juste **avant** de faire les devoirs. Le travail sur **l'équilibre postural** et **la respiration** va permettre au cerveau de l'enfant de développer son attention et sa concentration.

## En résumé, bougez !

Et faites bouger les enfants pour les aider à apprendre. En son temps, Aristote, pour réfléchir, marchait accompagné de ses disciples. Le terme « péripatéticien », son école de pensée, vient du grec ancien « peripatetikos », qui désigne une personne aimant se promener. Faire le tour du pâté de maison (ou marcher dans la cour, dans la classe, dans sa chambre, dans le salon) aide l'enfant à apprendre.

# 2

# J'apprends en bougeant



se motiver



10 à 15 minutes



- une feuille blanche
- des sacs de grains

- des crayons
- mon corps; ma tête

- ma respiration
- ma chanson

Mon corps a besoin de **bouger**. Pourquoi ? Pour que mon cerveau **s'allume, réfléchisse et agisse** comme il faut.

## Voici un entraînement facile pour apprendre rapidement et efficacement

Je prends **une grande inspiration** en gonflant mon ventre comme un ballon et **une grande expiration** en vidant mon ventre complètement. Ma respiration est toujours là avec moi.

## Voici deux exercices pour mettre en mouvement mon corps et ma tête

### Exercice 1 : Comme un acrobate, je suis agile

Je jette un petit sac de grains d'une main à l'autre par-dessus ma tête, les bras en angle droit. Je commence en suivant le sac des yeux et de la tête. Puis je laisse ma tête immobile et mes yeux suivent le sac. Je me concentre sur un point au plafond pour m'aider et je regarde le sac en bougeant les yeux de droite à gauche. Enfin, je jette et j'attrape le sac avec les yeux fermés.

### Exercice 2 : Comme un lézard, je me déplace

Comme un lézard, je rampe d'un endroit à l'autre dans une pièce, par exemple de mon placard à la porte de ma chambre. Je le fais sans m'arrêter pendant le temps d'une chanson.



CARTE  
#12  
|PONT MÉDITATION|

## Les enfants se développent grâce au mouvement comme le disait Maria Montessori.

En primaire, ils peuvent raisonnablement rester sans bouger 10 à 20 minutes maximum et au collège/lycée de 30 à 40 minutes.

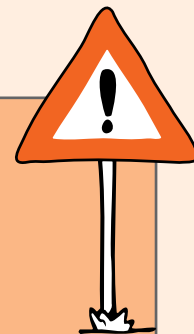
Amuse-toi à créer des métaphores  
|PONT PHILO| sur le modèle suivant  
« Comme un.e ..., je suis ... »

**Le mouvement** favorise **la concentration** et stimule le cerveau. Les tâches **se succèdent** dans le cerveau de l'enfant qui peut ainsi resté **en éveil et actif**. Voici quelques activités pour développer cela :

- Marcher** en suivant une ligne au sol, avec une cuillère dans la bouche portant une balle de ping pong
- Rattraper** un ballon au moment de répondre à une question

- S'asseoir** sur des ballons de gymnastique
- Augmenter** le nombre de récréations ou pauses actives
- Bouger** d'une pièce à l'autre pour mémoriser (ex. pour mémoriser l'orthographe)
- Ecrire** avec les doigts les mots à apprendre dans le dos de quelqu'un, etc

A condition bien-sûr que cela reste amusant et pas contraignant!



# 3

## Plus je bouge et plus je retiens



mémoriser



10 à 30 minutes



- ma mémoire
- ma rapidité
- une liste de mot

- des crayons
- des feuilles blanches

- un sablier ou  
une chanson pour  
compter le temps

**1** Je place **une feuille blanche** de l'autre coté de la pièce ou même dans une autre pièce par joueur.

**2** **J'observe** la liste de **mot à retenir** ou les dates ou le dessin sur la table.

**3** Je démarre la musique ou je retourne le sablier pour compter le temps. C'est parti !

**4** **J'écris** tout ce dont **je me souviens** sur ma feuille blanche et j'essaie de m'en souvenir en **un minimum d'aller-retour!**

**5** L'arbitre compte les allers-retours pour chaque joueur.

**6** Celui qui fait **le moins d'aller-retour** a gagné !

**Niveau de difficulté :** restituer les mots dans le désordre/ dans l'ordre de la liste.



**Notre cerveau et notre corps  
sont intimement liés  
et fonctionnent ensemble,  
main dans la main.  
Nous bougeons même avant de parler !**

**Quels liens existe-t-il entre  
|PONT PHILO| le corps et l'esprit ?**

Les réflexes **archaïques** (ou primitifs) sont des mouvements **non volontaires** et **répétitifs** qui apparaissent et se développent dès les 3 premières semaines de notre vie fœtale et jusqu'à ce que nous marchions. Ils sont **indispensables** au développement. Ils aident à : venir au monde, survivre, satisfaire des besoins vitaux, se coordonner, trouver son équilibre, faire face à la gravité...



Ils sont un peu comme une boîte à pharmacie d'urgence : un réflexe « intégré » sera rangé dans la boîte et pourra « ressortir » et être utilisé inconsciemment lorsque nous en avons besoin (par exemple lever le pied par réflexe lorsque nous marchons sur un morceau de verre), même adulte.

Si un réflexe est peu ou pas intégré, cela crée un « parasitage » dans le corps (le réflexe sera utilisé au mauvais moment ou pas de la bonne manière) qui se manifeste sous forme de stress. Il surcharge notre organisme (système nerveux) et réduit la disponibilité d'apprentissage.

Pratiquer le ramper, muscler sa motricité fine grâce aux sacs de grains permet une réintégration de certains réflexes et développe une disponibilité et une agilité à l'apprentissage.

CARTE  
#4  
PONT MÉDITATION!

## 4

# Je localise les émotions dans mon corps



apprivoiser  
ses émotions



10 à 30 minutes



une feuille  
blanche

des crayons  
 mes souvenirs

les tableaux  
à télécharger

**1** Je dessine d'abord **un bonhomme** qui me représente.

**2** Je pense à **une situation** qui m'embête, **une difficulté** qui m'inquiète ou une situation qui

**Je choisis dans la liste des émotions ci-dessous:**

Joye	Peur	Tristesse	Colère
bonne humeur	apeuré	découragé.e	mauvaise humeur
content.e	angoissé.e	soucieux.se	mécontent.e
joyeux	inquiète.e	déprimé.e	frustré.e
confiant.e	épouvante	malheureux.se	fâché.e
euphorique	choqué.e	déespéré.e	furieux.se

me réjouit. J'observe là où sont **les sensations** dans **mon corps**.

**3** Je choisis cette sensation dans **les bulles** ou je l'ajoute si elle n'y est pas.

**4** Je **colorie** sur le bonhomme la partie de mon corps où je la ressens.

**5** J'écris à côté du bonhomme **l'émotion** que j'associe à cette sensation.

J'ai mal	Je me sens	J'ai	J'en ai
au ventre	lourde	froid	le souffle coupé
à la gorge, comme une boule	légère	des papillons dans le ventre	les larmes aux yeux
à la tête	tendue	les jambes molles	plein le dos
		le souffle coupé	...
		le coeur lourd	
	comme un lion en cage	les larmes aux yeux	
		chaude	

## Nous sommes constamment traversés par des émotions

Elles ont une fonction d'utilité dans notre corps. Eviter de montrer nos émotions, les tenir à distance, mettre un couvercle dessus, ... est néfaste pour notre bien-être.

**L'auto-régulation** est un enjeu de l'éducation. Comme le système émotionnel des enfants n'est pas encore mature, ils ont dû mal à **l'appivoiser** en fréquence ou en intensité. Pour les accompagner à s'auto-réguler, il faut avoir apprivoisé ses propres émotions et être en mesure de s'auto réguler aussi.

**La colère** est d'ailleurs une des émotions qui nous submerge beaucoup plus que les autres car elle se traduit par une décharge **énorme d'énergie** dans notre corps. Elle peut s'exprimer par des comportements de rage débordante qui nous font sortir de nos gonds. Il est donc important de connaître quelques stratégies d'adaptation simples pour **trouver un équilibre** juste entre trop retenir ou trop extérioriser une émotion.

### Voici trois axes possibles :

- 1** Respirer et **ressentir** les sensations corporelles,
- 2** **Identifier** les moments, les mots, les actes, tous les stimulus qui activent l'émotion afin d'en trouver la racine,
- 3** **Renforcer** l'estime de soi et stopper l'auto-dénigrement, la dévalorisation et la culpabilité



Notre corps a-t-il des choses  
|PONT PHILO| à nous apprendre ?

CARTE  
#5  
|PONT MÉDITATION|



# 5

## Je dessine pour apprivoiser mes émotions



apprivoiser  
ses émotions



10 à 30 minutes



une feuille blanche  
ou l'exemple  
des dessins

des crayons  
 mes souvenirs  
 mes émotions



**Je choisis une situation qui m'embête,  
qui me rend triste ou qui me met en colère ...**

### Étape 1

Sur une première feuille, **je me dessine** dans la situation que je vis et qui me rend triste ou en colère ou qui me fait peur ou qui me décourage... J'ajoute **l'émotion** que je ressens. Je place mon dessin **à ma gauche**.

### Étape 2

Sur une deuxième feuille, je dessine **la situation** que **je souhaite**, comme je voudrais qu'elle soit, quand tout ira bien et que tout sera résolu. Je place ce dessin à ma droite.

### Étape 3

Sur une troisième feuille, j'imagine et je dessine tout ce qui va **m'aider** à passer de la situation 1 à la situation 2, toutes les étapes pour aller vers ma situation souhaitée. Je peux trouver des solutions même toutes petites. Une fois terminé, je place le dessin au milieu.

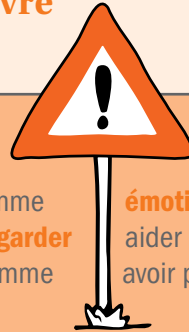
**Je regarde bien mes dessins du premier au dernier.**

**Je prends le premier dessin et je le déchire pour laisser partir mes émotions.**

Faut-il toujours suivre  
|PONT PHILO| nos émotions ?

**Toutes nos émotions sont bonnes à vivre car elles nous envoient un message.**

Mais, comme dans le film Vice Versa, ces émotions nous jouent parfois des tours. Nous essayons de **les repousser** lorsque nous les trouvons embêtantes (comme la tristesse, la peur ou la colère) ou nous voulons **les garder** pour toujours lorsque nous les trouvons agréables (comme la joie).



Le cerveau des enfants n'est pas suffisamment mature pour pouvoir **apprivoiser les émotions**. Il faut donc les accompagner pour les aider à traverser ces moments d'inconfort sans en avoir peur ou sans se sentir coupable.

**La technique des trois dessins est une façon douce d'apprendre aux enfants à s'auto-réguler émotionnellement.**

CARTE  
#11  
|PONT MÉDITATION|

Allagi

la fabrique  
à bonheurs



 Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## 6

# Je crée ma météo des émotions



apprivoiser  
ses émotions



10 à 30 minutes



une grande feuille  
blanche cartonnée  
 des crayons

de la colle  
et des ciseaux

le tableau météo  
émotions

Je crée un tableau de **la météo intérieure** que j'affiche ou sur le frigo, le mur de la chambre, le salon, la salle de jeux, de classe, etc.



Je dessine **six colonnes : une par émotion**. En haut de chaque colonne je colle: Un soleil, Un soleil nuage, Un nuage et de la pluie, Un nuage avec des éclairs, Un tourbillon tempête, Un arc-en-ciel

Je montre quelle météo **correspond** le mieux à **mon état interne**.

J'explique, si je le souhaite, **pourquoi** je ressens cette émotion ou ces émotions.

Je propose aux autres de le faire aussi.

Je pense à dire « **je ressens** » et je cite **la/les émotion(s)**

Mon état intérieur **change** tout le temps. Comme les émotions vont et viennent, je décris toutes les émotions qui m'ont traversé.e **dans la journée**.

**Bonus :** je peux :

- Ajouter un thermomètre pour la notion d'intensité
- Mimer l'émotion
- Dessiner mon émotion
- Dire aussi de quoi j'ai besoin pour que l'émotion passe : câlin, attention, air, bouger, solitude, silence, musique, ...

## Apprendre n'est pas uniquement l'affaire du « cerveau qui pense »: on sait aujourd'hui que les émotions tiennent un rôle important dans l'apprentissage et qu'elles servent de levier ou de frein.

Une émotion est une « réaction de l'organisme à un événement extérieur, et qui comporte des aspects physiologiques, cognitifs et comportementaux » selon Les 30 notions de la psychologie de Jacques Lecomte. La qualité (agréable ou désagréable) et l'intensité (forte ou faible) de l'émotion indiquent la présence d'un événement ou d'une situation pouvant avoir un impact – soit positif ou négatif, fort ou faible – sur le bien-être des enfants.



Apprendre est **une révolution**: on remet en question ce qu'on croit savoir, on s'ouvre à de nouvelles idées souvent plus complexes, et on fait des efforts sans en connaître forcément les résultats. C'est une démarche **déstabilisante** avec son lot d'émotions agréables mais aussi désagréables.



À quoi ressemblerait  
[PONT PHILO] un monde  
sans émotions ?

# 7

## Je fais fleurir mes qualités



se motiver



10 à 30 minutes



- une feuille blanche
- des crayons
- mes souvenirs
- mes désirs
- toutes mes qualités

- Toutes les qualités que je n'ai pas

**Je dessine un pot de fleurs bien large au centre de la feuille.**

**J'écris mon prénom sur le pot. J'ajoute 3 belles fleurs.**

### Étape 1

Dans la fleur **du milieu**: j'écris au centre «**Je suis**»; Dans chaque pétale j'écris **une qualité** pour **parler de moi!**

### Étape 2

Dans la fleur **de gauche**: j'écris au centre «**Je ne suis pas**»; Dans chaque pétale j'ajoute **une qualité** qui **ne parle absolument pas de moi!**

### Étape 3

Dans la fleur **de droite**: j'écris au centre «**Je voudrais être**»; Dans chaque pétale j'ajoute **une qualité** que **j'aimerais avoir** quand **je serai plus grand.e!**

Je regarde chaque fleur et j'observe ce que je ressens. Ce dessin a-t-il été difficile à réaliser? Est ce difficile de me trouver des qualités?

J'écris la date d'aujourd'hui en bas du dessin pour me rappeler quand je le regarderai plus tard combien j'ai déjà changé!

Tu peux aussi offrir **les fleurs des qualités** à un ami ou à un membre de ta famille en écrivant son nom sur le pot et toutes les qualités que tu lui reconnais et que tu aimerais qu'il développe.

**Surveille tes pensées, elles deviendront tes paroles.**  
**Surveille tes paroles, elle deviendront tes actes.**  
**Surveille tes actes, ils deviendront tes comportements.**  
**Surveille tes comportements, ils deviendront tes habitudes.**  
**Surveille tes habitudes, elles deviendront ton caractère.**

**Surveille ton caractère, il deviendra ta destinée.**

Ghandi,  
*C'est la pensée qui fait l'homme*

**Peut-on se changer  
|PONT PHILO| soi-même?**

Se projeter **positivement** dans le temps apporte de la joie, de la confiance et de la persévérance. Autant de ressources pour **consolider** et **maintenir** un bon capital et sentiment de bien-être !

Fred Luthans, psychologue américain, et ses collègues ont défini le capital psychologique comme **un état de développement positif** caractérisé par un sentiment d'auto-efficacité, d'espoir, de résilience et d'optimisme.

**L'imagination** revêt différentes formes : **se remémorer** des souvenirs, **rêver** de l'avenir, **imaginer** des événements qui n'ont jamais eu lieu. **Elle donne** à l'enfant **la liberté** de se soustraire aux limites des règles, à la maison comme à l'école. C'est aussi un moteur puissant et enthousiasmant car grâce à elle tout devient possible!

Rappelons-nous que le cerveau ne fait pas la différence entre le rêve et la réalité!

Tout devient possible: nous pouvons devenir ce que nous rêvons d'être!



CARTE  
**#6**  
|PONT MÉDITATION|

## 8

# Je suis un super héros


 Scan!


apprivoiser  
ses émotions



10 à 30 minutes



- une feuille blanche
- des crayons
- l'image de mon héros/héroïne préférée
- la liste d'adjectifs et de qualités (forces)

## Quel héros/héroïne est en moi ?

**1** Je dessine sur la feuille ou j'imprime l'image de **mon héros/héroïne** favori.te.

**2** Dans la liste des mots proposés, **je choisis les forces** que j'admire chez ce personnage !

**3** Je lis maintenant **la citation** au dos de cette carte !

**4** J'écris **mon prénom** à côté de celui de **mon héros** !

coopératif  
humble  
libre  
gentil  
amusant  
prudent  
intelligent

respectueux  
tolérant  
responsable  
patient  
drôle  
juste  
aventurier

courageux  
engagé  
honnête  
ponctuel  
généreux  
motivé  
prend soin

créatif  
curieux  
persévérant  
reconnaisant  
sociable  
optimiste

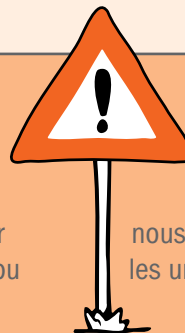
« On ne peut admirer chez quelqu'un que des qualités qu'on a déjà en soi ou qu'on aimerait faire grandir ! »



C'est quoi un  
|PONT PHILO| super héros ?

Le choix **des forces** fait écho à celles identifiées par Martin Seligman et Christopher Peterson dans le cadre de **la psychologie positive**. Prendre conscience de leur présence va permettre à l'enfant de les utiliser et renforcer son estime de soi !

Vous pouvez étoffer **cette liste de qualités/forces** et y ajouter **des faiblesses**: cela peut être l'occasion de décomplexer les enfants sur des jugements qu'ils auraient pu entendre à leur sujet.



Enfin, rappelez aux enfants que **la perfection n'existe pas**, nous avons tous des forces et des faiblesses ; c'est ce qui nous rend humain et nous rapproche les uns des autres.



# 9

# J'appuie sur le starter pour me mettre au travail



se motiver



10 à 20 minutes



une feuille blanche  mon corps et ma tête  
 des crayons

mes émotions

## Voici deux exercices et une idée pour m'aider à démarrer

### Exercice 1 : Mon portrait « Super motivé.e »

Je pense à **une situation** où je suis toujours **motivé.e**. J'essaie d'abord d'expliquer pourquoi.

Qu'est-ce que **je ressens** ? De la fierté ?  
De la force ? De la joie ? De l'énergie ?

Dans **quel état** est-ce que cela me met ?

**Quelle posture** j'adopte ? Les mains sur les hanches ?

La tête bien droite ?...

Je crée maintenant **un objet** qui représente ma motivation ou **un dessin** de moi super-motivé.e.

Autre idée de starter :  
je choisis une musique que j'aime pour m'aider à faire une activité que j'aime moins comme ranger ma chambre le temps de ma chanson préférée par exemple.

### Exercice 2 : Les médailles de ma motivation

Je fixe **un objectif** simple et réalisable dans ma tête.

Je dessine **des petites médailles** sur une feuille, autant de médailles que d'étapes pour réaliser mon objectif.

Je dessine **une très grosse médaille** qui représente l'objectif final que je veux atteindre.

Dès que j'ai réussi à **atteindre un petit objectif**, je colorie **une médaille** et ainsi de suite. Je colorie la grosse médaille quand toutes les petites sont coloriées. J'ai atteint mon objectif !

## D'où vient |PONT PHILO| la motivation ?

### Motivation intrinsèque ou motivation extrinsèque ?

Mettre **la pression** peut être totalement **contre productif** sur **la motivation** des enfants. Même si la pression peut amener certains à faire l'action demandée, elle ne permet pas de développer une confiance en soi solide. Chez certains, la peur de ne pas y arriver sera supérieure à la récompense de l'effort à fournir.

Il vaut donc toujours mieux **renforcer** une motivation **intrinsèque**, où les actions sont motivées par **l'intérêt** et **le plaisir** que l'enfant trouvera dans l'action, sans attendre de récompense externe que d'appuyer sur une motivation extrinsèque où l'action se fera sous conditions (punitions,

récompenses, pression, jugement de l'autre ...).



**La motivation intrinsèque** a une durée de vie beaucoup plus **longue** puisque c'est l'enfant lui-même qui l'active alors que la motivation extrinsèque s'arrêtera dès lors que les conditions de cette motivation s'arrêteront.

CARTE  
#14  
|PONT MÉDITATION|

# 10

## Je m'organise en couleurs



s'organiser



30 à 45 minutes



- une feuille blanche
- le planning à télécharger
- des crayons
- ton agenda de la semaine
- des post-its
- les activités que tu souhaites faire

### Rêve ta vie en couleurs, c'est le secret du bonheur

Plutôt que de tourner toutes les activités dans ma tête, au risque d'en oublier, voici une façon de **m'organiser** qui pour y voir plus clair:

#### ► Planning en couleurs

Sur une grande feuille, je trace le planning de ma semaine avec les sept jours (matinées, après-midis et soirées).

Je choisis maintenant **une couleur** pour **chaque activité** :

- École
- Temps des devoirs
- Activités extrascolaires
- Temps en famille ...

Je peux facilement retrouver, en un coup d'œil, ce que je dois faire !

#### ► Mes moments importants

Je prends **des post-its** de couleurs différentes pour noter **les moments** importants à venir : contrôles, anniversaire d'un copain, compétition sportive ...

**Je les range** visuellement dans l'ordre **d'urgence** des activités à faire :

1. réviser le contrôle,
2. acheter un petit cadeau pour mon copain,
3. m'entraîner pour la compétition

Une fois l'échéance passée, je peux retirer le post it et me féliciter de mon organisation.

## L'avantage d'une organisation visuelle des informations

Lorsque nous **gardons** ce que nous devons faire uniquement **dans notre tête**, nous risquons **la surcharge** d'informations et **l'oubli** d'une partie de ces informations.

**En affichant** les tâches à effectuer, les échéances à venir, nous aidons les enfants à **anticiper** et à **s'organiser**.

Rappelons nous que le cerveau des enfants arrivera à maturité vers 25 ans et que les dernières fonctions intégrées sont : l'anticipation, l'organisation et le contrôle des émotions.



Par exemple, si je passe plusieurs fois devant le post-it me rappelant que j'ai un contrôle de maths jeudi prochain, il y a beaucoup plus de chance que je me mette à réviser que si je le découvre dans mon agenda la veille du contrôle.

C'est quoi une  
|PONT PHILO| « vie en couleurs » ?

CARTE  
#1  
PONT MÉDITATION!

# 11

# J'apprends par petits pas



s'organiser



10 à 30 minutes



- une feuille blanche ou le modèle de chemin
- des crayons
- mes souvenirs

## 1. Combien d'étapes sur mon chemin ?

- Combien de temps ai-je mis pour apprendre à faire du vélo ?
- Ou combien de temps ai-je pris pour apprendre à lire ?
- Ou encore, combien de temps me faut-il pour préparer un dîner ?

Je choisis une des trois questions et je liste toutes **les petites étapes** dont j'ai eu besoin entre le « Je ne sais pas encore le faire » et « Maintenant je sais » Combien est ce que j'en compte ?


## 2. Découper ses activités en petites étapes

Maintenant, je choisis **un travail** ou **une activité** que je dois réaliser et j'imagine **toutes les étapes** pour arriver au but.

J'écris les étapes avant de me mettre en action.

Et pour m'aider à y arriver, je bois d'abord **un verre d'eau** qui va aider mon cerveau à mieux réfléchir et **je respire** tranquillement pour être plus disponible à ce que je veux réussir.

## La motivation se développe au fil du temps



La confiance en soi augmente avec les petites réussites qui se succèdent. Plus notre confiance augmente, plus nous gagnons en motivation. Pour aider les enfants à développer leur confiance, nous pouvons leur expliquer que tout ce que nous faisons peut se découper en petits morceaux de temps.

On ne peut pas manger un gâteau maison avant d'avoir préparé les ingrédients, suivi la recette, mélangé tout ce qu'il faut, mis le doigt dans la pâte pour bien la goûter et mettre au four.... C'est pareil pour le vélo ou pour tout apprentissage !

CARTE  
#9  
|PONT MÉDITATION|

Ça veut dire quoi  
|PONT PHILO| apprendre ?

Voici un exemple pour expliquer comment identifier toutes les étapes vers un objectif :

### Apprendre à lire

- 1** Tu as d'abord su reconnaître les lettres A. B. C...
- 2** Tu as ensuite compris comment on pouvait faire des sons B.A. = BA
- 3** Puis tu as appris à lire des mots faciles MOTO, PAPA, TATA...
- 4** Ensuite tu as découvert des sons plus compliqués EAU, AIL, OEIL...
- 5** Et tu as commencé à lire des phrases simples LE CHAT MANGE LE GÂTEAU puis de plus en plus compliquées LE CHAT SIAMOIS DEVORE DES CROQUETTES.
- 6** Et maintenant, tu sais lire tout ce que tu vois. Bravo !

**Vois-tu combien d'étapes il t'a fallu pour arriver à la lecture fluide ? Au moins six.**

# 12

# Plus je questionne, plus je m'approprie



- une feuille blanche
- des crayons
- une vidéo ou un podcast
- ma curiosité



Je choisis une vidéo/un podcast sur un animal, un pays, un phénomène naturel, etc.

Je la regarde/ je l'écoute et je me questionne à l'aide des questions ouvertes (**CQCOQP**).

Je questionne ensuite les autres pour obtenir le maximum d'informations.

Si je souhaite je peux créer un poster ou **une mindmap** sur le sujet!

CARTE  
**#15**  
|PONT MÉDITATION|

À quoi ça sert de se poser  
|PONT PHILO| des questions ?

Les **questions ouvertes** permettent à **notre cerveau** d'ouvrir une réflexion qui fournit suffisamment **d'informations** pour accéder à une réponse.

Réfléchir devient **rapide et réjouissant** car la réponse émerge de l'intérieur de nous-mêmes! Comme une image!



Il existe un mot **magique** qui permet de s'en souvenir toujours, c'est le « **CQQCOQP** » (Combien, Quoi, Qui, Comment, Où, Quand, Pourquoi et Pourquoi).

Grâce à ce processus, vous vous autorisez à ouvrir **vos fabriques à idées** et à **laisser libre court** à vos connaissances sans avoir peur de vous tromper.

Rappelons-nous **qu'une question ouverte** est une question qui **appelle une réponse** qui contient des informations et certainement de nouvelles questions!

Imaginez les questions qu'on pourrait vous poser!



# 13

## Je sais que je sais



s'organiser



10 à 30 minutes



une feuille blanche  
 mes tables de multiplication

des crayons  
 ma patience  
 l'affiche de Maslow

un chrono ou sablier  
 ma confiance en moi

### Jeu 1 : Tables de multiplication ?

#### Je les connais pas !

- Je prends les tables de multiplication que je suis en train d'apprendre.
- Je fabrique **des petites étiquettes** avec ces tables par exemple avec la table de 2. Je barre ce que je connais déjà

$2 \times 1$	$2 \times 2$	$2 \times 3$	$2 \times 4$	$2 \times 5$
$2 \times 6$	$2 \times 7$	$2 \times 8$	$2 \times 9$	$2 \times 10$

*Tu sais que si tu connais  $2 \times 5$   
alors tu connais aussi  $5 \times 2$  ?*

- Il ne me reste que 4 opérations à apprendre.  
Je connais presque toute ma table. **Bravo !**

### Jeu 2:

Maintenant je choisis un sujet que je crois **ne pas connaître**, celui où je dis « Je ne sais pas » quand on me pose des questions.

- Je demande à un autre joueur de me poser des questions qui commencent par **« Est-ce que tu sais ... » ?**  
Par exemple comment s'appellent les habitants de Paris ?
- Je réponds par OUI ou par NON.  
Si je réponds OUI, je donne la réponse que je connais même si elle n'est pas exacte.  
Si je réponds NON, je demande la réponse.
- Tu peux aussi dire ce que tu sais déjà sur le sujet même un tout petit peu. On connaît toujours quelque chose !

Les enfants disent souvent « Je ne sais pas » quand on leur pose une question et ils ont souvent **l'impression** de ne pas savoir. Car il faut un peu de temps pour que **les connaissances s'installent** durablement en mémoire et qu'ils **les récupèrent** avec **facilité**. Pour les aider à avoir confiance en eux, voici nos conseils :



- 1** Éviter les remarques « Mais si tu le sais, tu l'as vu en classe » qui risquent d'inhiber l'enfant.
- 2** Croire qu'une seule fois suffit pour intégrer une connaissance.
- 3** Mettre la pression même inconsciemment pour faire « sans erreur ».

Comment sais-tu  
|PONT PHILO| que tu sais  
ou que tu ne sais pas ?

## Découvrez ici le schéma de l'apprentissage selon Maslow :



CARTE  
#3  
|PONT MÉDITATION|

# 14

# Je muscle ma mémoire



mémoriser



10 à 20 minutes



- mes souvenirs
- des feuilles blanches

- des crayons
- un chrono, timetimer ou sablier

## Jeu 1 : C'est quoi ton numéro?

Un numéro de téléphone est écrit sur la feuille posée sur la table :

1. Je le **mémorise** (sans l'écrire : simplement dans ma tête! Je peux le dire à voix haute!)
  2. Je le **cache**
  3. Je le **dicte** à l'autre joueur pour qu'il le réécrive correctement
  4. J'ajoute ensuite **un nouveau chiffre**
  5. Je demande à l'autre joueur de **mémoriser** ce nouveau numéro, etc
- Quel est le numéro de téléphone le plus long ?

## Jeu 2 : Le film de mon souvenir

- Je pense à **un bon souvenir** (anniversaire, vacances, Noël, sortie, visite, etc)
- J'ai quatre minutes maximum pour **raconter** aux autres joueurs mon film souvenir avec **un maximum de détails** (couleur ? Odeur ? Sensations ? émotions ? comment c'était ?, comment j'étais habillé? Comment je me suis senti? etc)
- Les autres joueurs **m'écoutent** en silence sans poser de question ni écrire
- Ils doivent ensuite **raconter** ou **dessiner** mon souvenir **le plus fidèlement possible!**

# À quoi sert |PONT PHILO| la mémoire ?

CARTE  
#12  
|PONT MÉDITATION|

Le processus de mémorisation dépend de plusieurs facteurs :

- 1 Intérêt et Motivation
- 2 Projet de mémorisation (J'apprends pour quoi ?)
- 3 Niveau de difficulté
- 4 Etat physique et émotionnel (reposé, détendu, etc)

## Rappel sur la mémoire à court terme et la mémoire long terme

- La mémoire court terme (mémoire de travail) capte les informations du moment pour une durée limitée (s'auto-ef-face, pour laisser place à l'entrée d'autres infos)
- La mémoire long terme est la mémoire du souvenir liée aux cinq sens et émotions, aux petites histoires et anecdotes



Nos astuces pour bien mémoriser

- 1 Vérifier ce que l'on croit savoir en se posant des questions
- 2 Relire régulièrement pour réactiver les connaissances
- 3 Transformer les informations en fiches visuelles pour mieux comprendre et mémoriser
- 4 Surligner seulement les mots-clés!

# 15

# Plus je transforme, plus je mémorise



mémoriser



30 à 45 minutes



- ma mémoire
- ma créativité

- des crayons
- des feuilles blanches

## Étape 1

**Je mémorise les huit paires de mots suivants :**

Animal   Jupe	Vacances   Biberon
Collier   Forêt	Nappe   Moustache
Ballon   Rideau	Oreiller   Chocolat
Salade   Solution	Ski   Pneu

Une personne peut lire à haute voix et lentement les paires de mots, les autres les mémorisent au fur et à mesure. On peut aussi les lire seul et dans sa tête et les imaginer.

## Étape 2

**Je prends une balle je la lance à un joueur et à tour de rôle nous récitons l'alphabet.**

- Joueur 1: A
- Joueur 2: B
- ...

Nous pouvons le faire à l'envers maintenant de Z à A.

- Joueur 1: Z
- Joueur 2: Y
- ...

## Étape 3

**Je me rappelle encore des huit paires de mots de l'étape 1 ?**

Je les récite!

**Je peux aussi les dessiner (sans regarder) avec le maximum de détails possibles !**

Joue encore en créant ta propre liste de mots.

Celui qui mémorise le plus de paires a gagné!

# Les souvenirs déforment-ils |PONT PHILO| toujours la réalité ?

CARTE  
#16  
|PONT MÉDITATION|

Il est fondamental de **transformer** les informations pour se les approprier.

Les préférences sensorielles d'apprentissage (VAK : je suis visuel, auditif, kinesthésique) sont **un neuro-mythe**.

Aucune recherche scientifique sérieuse n'a permis de mettre en évidence cela.



En revanche, les travaux dans ce domaine montrent que plus une personne utilise **différentes modalités sensorielles** pour apprendre la même information (entendre, parler, écrire, bouger...), mieux **elle mémorise** car les sens **se soutiennent** les uns les autres et renforcent le processus de mémorisation.

C'est donc le fait de **faire des liens**, même saugrenus, et **d'associer** des images, des sons, des ressentis qui favorise la mémorisation.

# 16

## Je range, je trie, j'organise pour mieux apprendre



s'organiser



10 à 30 minutes



Les modèles  
de la boîte à outils

des crayons  
 mon cerveau

**Voici quatres listes de mots à trier en trois catégories. Trouve un titre pour chaque catégorie et range le mot correspondant dans la bonne catégorie.**

### Niveau 1:

Tapis, rat, valise, professeur, mur, moto, bébé, tasse, chat, ami, souris, lama, loup, garçon, pile, pull, fille, cabane, maman, stylo, chat

### Niveau 2:

jonquille, parapluie, plage, champignons, seau, oeufs, lapin, crème solaire, citrouille, feuilles mortes, pelle, poussins, soleil, Halloween, giboulées

### Niveau 3 :

Tour Eiffel, Hamburgers, Tokyo, Spiderman, Manga, Croissants, sushis, Obélix, Suzuki, Statue de la liberté, Peugeot, Paris, New York, Jeep, Mont Fuji

### Niveau 4:

Optimiste, Paniqué, Ravi, Méfiant, Agacé, Excité, Terrifié, Satisfait, Tracassé, Fier, Contrarié, Joyeux, Épouvanté, Content, Effrayé, Irrité, Heureux, Pessimiste, Inquiet, Exaspéré, Haineux, Anxieux, Furieux, Frustré

CARTE  
#8  
|PONT MÉDITATION|

Réaliser des activités de **tri** et de **classement** est très important dans l'apprentissage.

**Catégoriser** permet de mieux **comprendre** le monde qui nous entoure, **structurer** notre pensée et notre faculté de raisonnement.

Ces activités favorisent **la pensée structurée** et **le raisonnement** et :

- ❑ Stimulent le développement de la compréhension et le questionnement et mettent en ordre les connaissances

- ❑ Développent le langage en « rangeant » les mots dans les bons « tiroirs » afin de bien se les représenter.
- ❑ Invitent à utiliser les bons mots au bon moment pour permettre de mieux se faire comprendre

Une partie de la capacité de **raisonnement** logique implique de **déceler les points communs et les différences** et de savoir ce qui va ou ne va pas ensemble. C'est une première porte vers **la pensée mathématique et philosophique.**



*Pour les plus petits : trier des cailloux/pierres précieuses/perles/pâtes/ feutres etc*

Les « étiquettes » aident-elles  
|PONT PHILO| à mieux penser ?