

# ATELIER DE GESTION MENTALE

## JUIN 2022

« Sois attentif »

« Lis la consigne »

« Tu n'as rien appris »

« Tu n'as rien compris »

« Tu ne réfléchis pas »

« Fais un effort, essaye au moins ! »

**Autant de phrases que nous avons tous entendues mais, a-t-on un jour appris à apprendre ? A-t-on un jour appris à être attentif, à mémoriser, à comprendre, à réfléchir ?**

Pour être attentif, pour réfléchir, pour mémoriser, nous fabriquons dans nos têtes des images mentales qui nous sont propres. Pour que « ça rentre », il faut tenir compte de ces images mentales que nous fabriquons tous spontanément lorsque nous apprenons.

Cet atelier de Gestion Mentale propose aux jeunes du Lycée Notre-Dame-de-Boulogne d'explorer et de prendre conscience du fonctionnement de leur pensée.

Un élève qui a une connaissance précise de ce qu'il met spontanément en place, des gestes mentaux qu'il est capable de réaliser, va pouvoir aller plus loin dans ses apprentissages : être plus efficaces, plus rapides, aller plus loin...

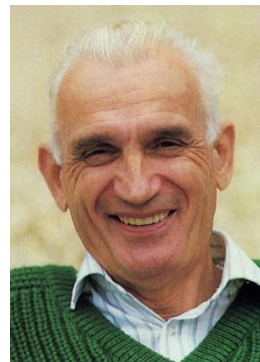
Apprendre, c'est une activité fatigante car elle demande un effort qui nécessite de l'énergie.

Mais apprendre, c'est aussi une activité gratifiante et très enrichissante.

Apprendre, ça s'apprend...

## Pourquoi la Gestion Mentale ?

Cet atelier est inspiré des travaux de **M. Antoine de la Garanderie (1910-2010)**, fondateur de la Gestion Mentale. Docteur en Lettres, philosophe et pédagogue Antoine de la Garanderie s'est attaché à comprendre quelles conditions étaient nécessaires pour faciliter l'apprentissage, quels profils d'apprenants pouvait-on identifier pour mieux les accompagner sur les chemins de la connaissance.



Il a conduit pendant de nombreuses années, des recherches pédagogiques dans les écoles et les collèges publics de France. Il a été professeur honoraire des Universités catholiques de Paris et de l'Ouest, directeur de Recherches à l'université de Lyon II Lumière.

Il est l'auteur de très nombreux ouvrages, traduits en plusieurs langues et ses travaux monde entier.

En tant que professeur de SVT et professeur principale, j'ai rencontré de nombreux élèves confrontés à des problèmes de scolarité alors qu'au collège « tout allait bien ».

Je me souviens d'une élève de Seconde qui était parmi les « meilleurs » de sa classe en 3ème Arrivée au lycée, le rythme s'est accéléré, les attentes étaient plus grandes, elle était très exigeante avec elle-même et peu à peu, elle a perdu pied. Elle s'est découragée, elle s'est dit qu'elle n'avait pas le niveau, qu'elle n'était pas capable, qu'elle n'y arriverait jamais, qu'elle était nulle.

J'avais beau essayer de lui redonner confiance, de lui dire qu'elle était capable, qu'il fallait qu'elle trouve sa méthode, qu'elle allait trouver son rythme,... rien n'y faisait. Heureusement cette jeune fille était courageuse, volontaire et bien entourée par sa famille. Elle a finalement réussi à s'en sortir mais au prix d'un épuisement physique et psychologique qu'elle a dû surmonter en plus de tout le reste.

En tant que professeur principale, je me suis dit qu'il fallait que je trouve un moyen d'aider ces jeunes qui trébuchent, ceux qui perdent confiance, ceux à qui on dit qu'ils n'ont pas le niveau pour atteindre leurs rêves mais aussi ceux qui veulent aller plus loin, ceux qui veulent être plus performants, ceux qui veulent atteindre l'excellence.

J'ai rencontré la Gestion Mentale, cette pédagogie positive basée sur la réussite. Je me suis formée à cette démarche empathique qui a raisonné en moi et aujourd'hui je souhaite accompagner les élèves du lycée dans leur scolarité, pour leur apprendre à apprendre...

## Contexte

Public : élèves de Seconde  
Format : 12 élèves maximum par atelier  
Durée : 2 séances de 2 heures (4 heures au total) réparties sur 2 jours  
Dates : 20 et 21 juin - 23 et 24 juin  
Lieu : Lycée Notre-Dame-de-Boulogne

## Programme

### Séance 1 (2h) : le geste d'ATTENTION

- Intro : présentation du groupe, objectifs et programme de l'atelier
- Exercice pour découvrir le geste d'Attention
- Comment « je » réalise ce geste
- Echanges : découverte de la diversité des méthodes de chacun
- Prise de conscience d'éventuels manques pour certains
- Enrichir sa méthode pour aller plus loin
- Quelques « trucs » pour s'entraîner
- Ce geste d'attention est un préalable indispensable au geste de mémorisation

### Séance 2 (2h) : le geste de MEMORISATION

- Exercice pour découvrir le geste de Mémorisation
- Comment « je » réalise ce geste
- Echanges : découverte de la diversité des méthodes de chacun
- Quels sont les incontournables du geste de Mémorisation
- Réactiver les souvenirs : pourquoi, comment ?
- Prise de conscience d'éventuels manques pour certains
- Enrichir sa méthode pour aller plus loin
- Comment gagner en efficacité : mémoriser plus et plus vite...