

VIE SCOLAIRE ET NEUROÉDUCATION

GUIDE À L'USAGE DES CPE ET DES ADJOINTS D'ÉDUCATION

Pour le bien-être mental dans la relation éducative

Marie GOËTZ-GEORGES
Thierry DELMAS



VIE SCOLAIRE ET NEUROÉDUCATION

Guide à l'usage des CPE et des Adjoints d'éducation

Pour le bien-être mental dans la relation éducative

Marie GOËTZ-GEORGES
IEN Mission Neuroéducation

Thierry DELMAS
IP en charge de l'Instruction en famille

Direction générale de l'éducation et des enseignements
Ministère de l'éducation, de l'enseignement supérieur et de la culture
Polynésie française
© MEE-DGEE / VR 2025

www.education.pf

SOMMAIRE

P.5	1. Qu'est ce que la neuroéducation ?
P.6	2. Le cerveau de l'adolescent
P.8	3. Le stress et les émotions de l'adolescent
P.10	4. Un cerveau accroc à la récompense immédiate
P.11	5. Un environnement éducatif "cerveau compatible"
P.12	6. Un environnement sensoriel
P.14	7. Punitons, sanctions et discipline
P.15	8. Une relation éducative "cerveau compatible"
P.16	9. Lutter contre le harcèlement
P.17	10. Exprimer les émotions
P.18	11. L'aide aux devoirs
P.19	12. Favoriser la métacognition
P.22	13. Identifier le décrochage scolaire
P.23	14. Les 10 points clés du CPE
P.24	15. Les 10 postures de l'AED
P.26	16. Ressources



BIENVENUE



La neuroéducation nous offre des clés pour mieux comprendre les mécanismes cérébraux qui sous-tendent les apprentissages, les comportements et les émotions des adolescents. En intégrant ces connaissances à votre pratique, vous pourrez mieux cerner les difficultés rencontrées par certains élèves, favoriser un climat scolaire serein et propice aux apprentissages.

Ce guide a pour objectif de décrypter les spécificités du cerveau adolescent, de présenter les implications de la neuroéducation pour l'accompagnement des adolescents, de proposer des outils et des stratégies concrètes pour optimiser votre pratique.

Au fil des pages, vous découvrirez les transformations cérébrales à l'adolescence et leurs conséquences sur les apprentissages, les comportements et les émotions, l'importance de la motivation, de l'estime de soi et des relations sociales dans la réussite scolaire, les besoins liés à l'environnement et les outils et méthodes pour favoriser l'autonomie, la responsabilité et l'engagement des élèves.

“

Ensemble, construisons des établissements où chaque élève se sent valorisé et trouve sa place !

”

1. QUEST-CE QUE LA NEUROÉDUCATION ?

Histoire

Discipline scientifique émergente depuis les progrès en images IRM fonctionnelle, à la croisée des neurosciences, de la psychologie et de l'éducation, la neuroéducation se donne pour objectif de rendre compte aux éducateurs, enseignants et professeurs, des meilleures stratégies et méthodes d'enseignement, à partir des découvertes scientifiques sur l'ensemble des processus cognitifs du cerveau : ses prédictions et ses erreurs, les émotions et donc les conditions de réussite. Loin d'une idéologie scientiste, contrôlée et contrôlable, la neuroéducation est souvent une confirmation de ce que l'on apercevait par les sciences de l'éducation. Les connaissances évolueront encore mais pourquoi priver nos élèves de ce que l'on sait scientifiquement pour mémoriser, être attentif, raisonner... Essayons dans nos établissements.

Les sciences affectives

Les sciences affectives sont une branche des neurosciences qui étudie les émotions et leurs interactions avec le corps et l'esprit. En d'autres termes, elles cherchent à comprendre comment nos émotions se forment, s'expriment et influencent notre comportement, nos pensées et nos décisions. Les sciences affectives s'intéressent aux bases biologiques des émotions et sentiments, en lien avec le raisonnement et les interactions sociales. C'est aujourd'hui un domaine incontournable pour créer des environnements d'apprentissage motivants et adaptés aux besoins des élèves.

Applications

Les sciences cognitives et affectives s'appliquent :

- à la maison pour aider les parents à faire grandir, sans violence, les jeunes et les aider à accepter et réguler les comportements des jeunes,
- à la salle de classe pour doter les enseignants et adjoints d'éducation des connaissances sur le cerveau qui aideront les élèves à mémoriser, être attentifs, se motiver, résister aux pièges, planifier la pensée,
- à la vie en collectivité pour mieux vivre ensemble, se comprendre, se respecter, ne jamais négliger ses émotions, éviter le stress et l'anxiété.

La neuroéducation favorise le bien-être physique, mental, la réussite et l'accrochage scolaire.



2. LE CERVEAU DE L'ADOLESCENT

Les régions du cerveau des adolescents ne se développent pas au même rythme. Ces décalages expliquent les comportements parfois un peu étranges des jeunes. Le cerveau est très sensible aux récompenses et aux plaisirs. Les émotions sont moins bien régulées à l'adolescence car le lobe limbique prend la main.

Le cerveau se développe de l'arrière vers l'avant. Il est mature vers 25 ans environ.

Les enfants et les ados qui vivent dans des conditions précaires ont un cerveau qui se développe différemment que ceux qui ont la chance de vivre dans un milieu favorisé. Cela s'observe dès 4 mois de vie.



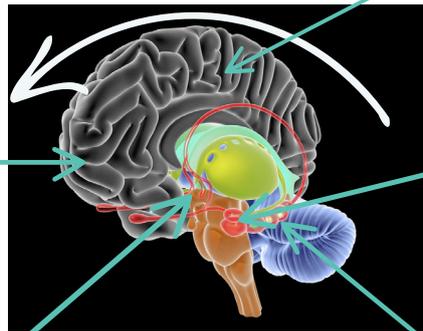
Lobe pariétal

Aide la zone préfrontale à mettre de côté les distracteurs.



Zone préfrontale

Anticipe les risques.
Juge.
Planifie.
Peut inhiber (résister).
Encore en chantier !



Amygdale

Hyper réactive aux hormones sexuelles.
Hyper réactive aux plaisirs sociaux.
En ébullition !



Noyau accumbens

Circuit de la récompense.
La dopamine favorise l'envie et le désir.
Très réactif!



Hippocampe

Mémoire, apprentissage et repérage dans l'espace.
Très alerte !



La mélatonine (hormone du sommeil) est sécrétée plus tardivement chez l'adolescent. Il est donc fatigué plus tard que l'adulte et doit se lever plus tard...
Pensons-y pour les EDT et l'organisation de l'internat !

Lobe frontal qui raisonne, quand il a la main, il est très efficace !



Lobe limbique, au cœur du cerveau, qui génère les émotions, les alertes et les plaisirs. Prend souvent le pouvoir !

Zones sociales : très alerte !
Pas loin du système limbique : l'ado éprouve du plaisir à être en groupe !

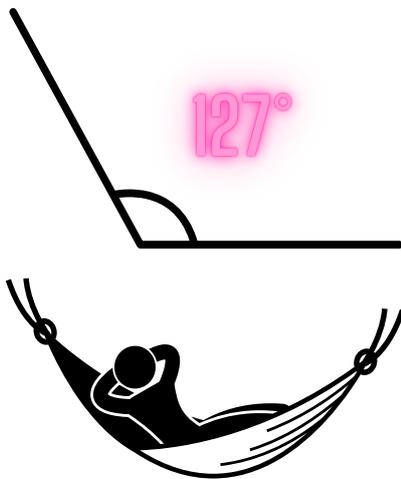
Vers la fin de l'adolescence, les connexions se modifient et le lobe frontal est plus autonome, il contrôle plus facilement les émotions et limite les conduites à risque.





Les sautes d'humeur des adolescents s'expliquent également par l'interaction de processus physiologiques et psychologiques associés à la maturation. D'une part, les fluctuations des neurotransmetteurs et des hormones tels que la sérotonine, le GABA et le cortisol sont plus importantes chez de nombreux adolescents, et tous ces éléments peuvent modifier leur humeur.

Pourquoi les ados sont-ils mous ? Et bien parce qu'entre l'enfance et l'adolescence, ils prennent 25 cm, c'est le pic de croissance ! C'est épuisant ! Le cervelet ne reconnaît pas ses repères, il perd l'équilibre, les muscles ne suivent pas, ils manquent de tonus... Les ados sont maladroits. L'ado a besoin de se relâcher musculairement et il le fait ! La position optimale du corps humain est de 127 ° en posture allongée, ce qui explique le besoin de s'avachir.



"Tu mourras moins bête" Arte



La dépression est la maladie mentale la plus fréquente chez les adolescents. 15 à 20 % des ados sont touchés. La dépression augmente le risque de suicide. 1 suicide sur 2 concerne un ado dépressif. Les cerveaux des ados ont un système de récompense et une réponse au stress fragilisés, ce qui ne les aide pas.

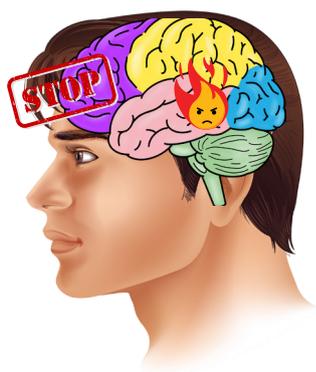
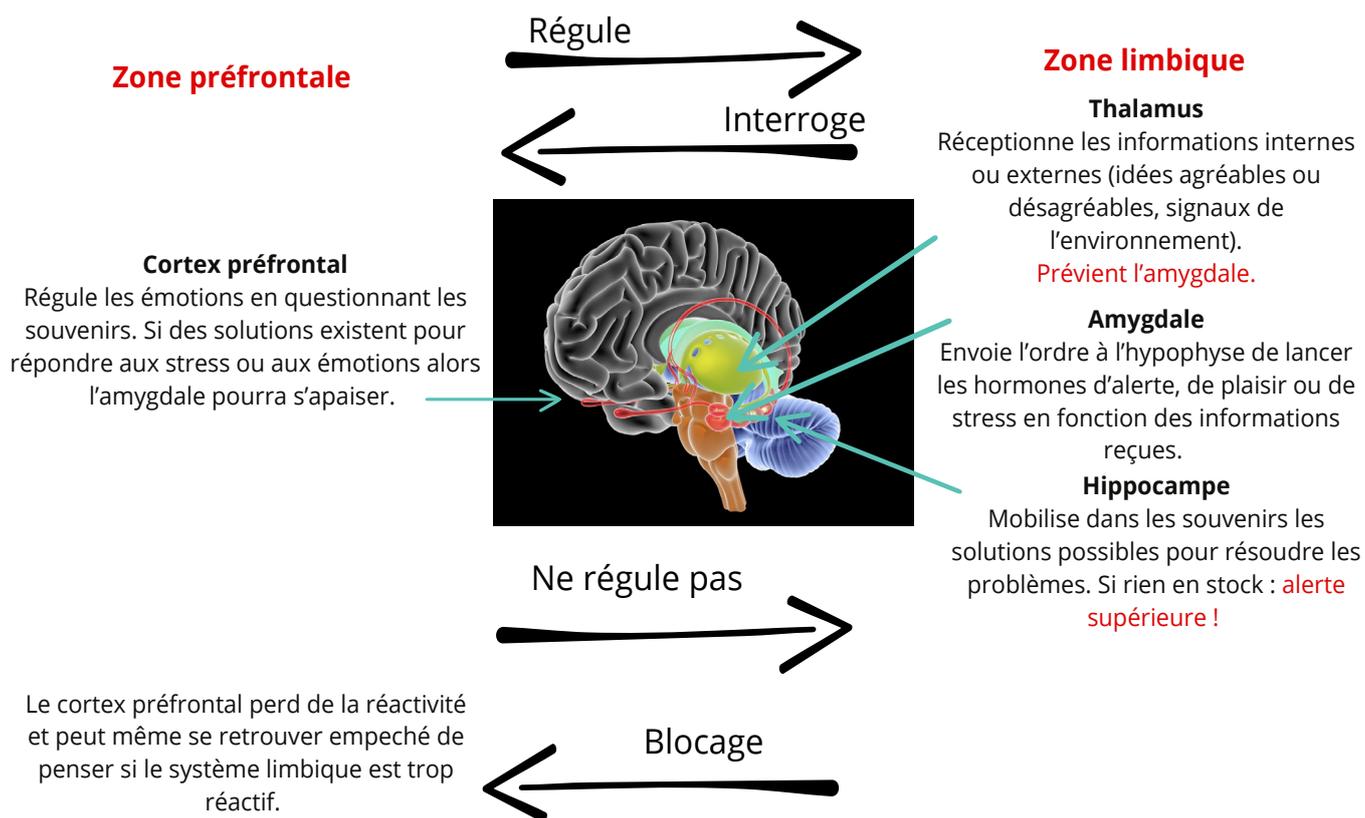
**L'adolescent est un être vulnérable en raison d'un cerveau en pleine restructuration.
Adultes restons vigilants !**

3. LE STRESS ET LES ÉMOTIONS CHEZ L'ADOLESCENT



Les émotions naissent au coeur du cerveau, dans cette partie limbique qui regroupe l'amygdale, le thalamus, le noyau accumbens et l'hippocampe. Pour ne pas être submergé par les émotions, le lobe préfrontal régule et contrôle celles-ci. Les émotions sont incontrôlables quand elles nous arrivent, elles se manifestent par des modifications corporelles : battements du coeur, sueur, muscles contractés, rougeurs...

Le stress n'est pas une émotion, c'est une réaction naturelle du corps à un environnement agressif. Le stress nous alerte sur le besoin de changer notre environnement. Le stress est généré par l'amygdale de notre cerveau. L'état de stress est dû à une réaction chimique dans le cerveau qui produit de l'adrénaline puis peut ordonner aux glandes surrénales (au dessus des reins) de produire du cortisol. Cette hormone libérée dans le sang va ensuite activer d'autres zones du cerveau en réaction à l'agression perçue, et cela va avoir diverses répercussions sur notre cortex frontal et notre métabolisme.



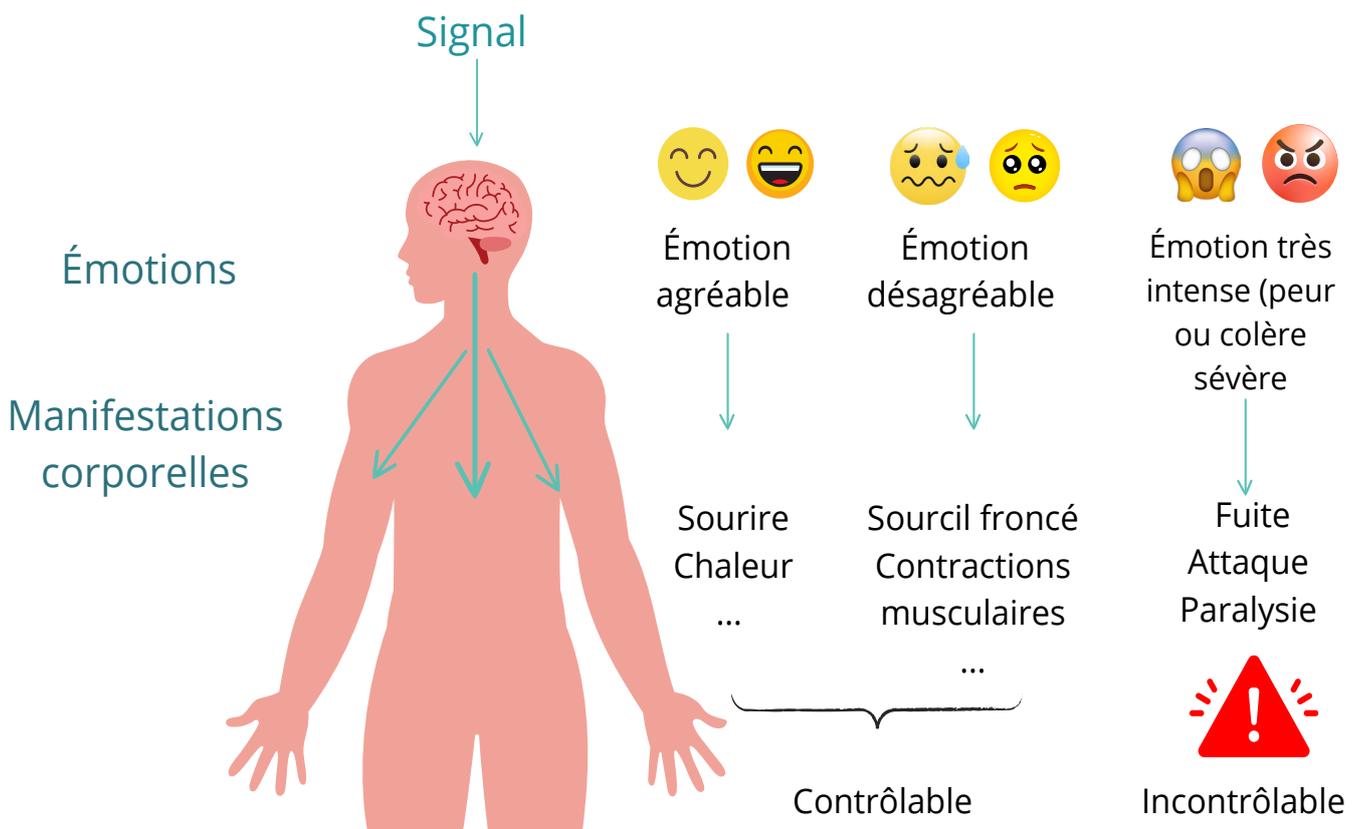
Le bon stress n'est pas trop long, il déclenche l'adrénaline nécessaire au raisonnement et à l'action, mais une dose trop forte et c'est l'effet inverse ! Chaque ado est différent devant l'environnement. Personne ne peut donc juger du caractère stressant d'une situation !

La croissance du cerveau peut être ralentie en cas de stress chronique !

Comme le montre la page précédente, les émotions peuvent devenir incontrôlables et se manifestent par des modifications corporelles : battements du cœur, sueur, muscles contractés, rougeurs... **Elles nous indiquent un besoin non satisfait.**

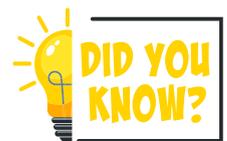


Une émotion est une réaction que nous éprouvons, selon notre personnalité, notre éducation et nos expériences de vie. Par exemple, un adolescent habitué à la haute montagne depuis l'enfance n'éprouvera sans doute pas de peur devant le vide.



Chez les ados, le lobe limbique finit sa croissance plus tardivement que le lobe frontal. Le lobe préfrontal contrôle moins le lobe limbique que les adultes. **L'adolescent s'emporte plus vite.** Il ressent plus fortement la peur, la colère ou la joie. Il peut arriver qu'en cas d'émotion très intense, les réflexes corporels soient incontrôlables et génèrent des réactions de fuite, d'attaque (coups) ou rendent l'adolescent complètement figé et incapable de bouger (viol, agressions).

Le **regret et le soulagement** sont des émotions qui sont bien moins ressenties par les ados ! En effet, ces émotions nécessitent une comparaison avec ce qu'on aurait obtenu si ... Ce raisonnement fait appel au cortex préfrontal. Celui-ci étant moins bien développé, ces émotions sont moins ressenties. **L'envie** est une émotion que les ados essaient d'éviter.



Les émotions des adolescents sont très sensibles. Il est difficile dans la relation éducative de faire éprouver du regret. L'enjeu de la relation éducative est de préserver l'équilibre du système limbique afin de s'adresser le plus souvent possible à un cerveau d'ado dont le cortex préfrontal est disponible.

4. UN CERVEAU ACCROC À LA RÉCOMPENSE IMMÉDIATE



Le cerveau des ados se développe par vague, à l'adolescence le système limbique connaît une nouvelle poussée de connexions. La zone de la récompense qui libère la dopamine en libère beaucoup plus ! Les ados ressentent fortement le plaisir et sont donc enclins à en rechercher encore. Il y a un inconvénient : ils peuvent devenir addicts ou chercher les conduites plaisantes mais à risque. L'aspect positif est que cette recherche d'expériences les pousse à explorer le monde, à la comprendre, à être créatif et à vouloir réaliser ce que les adultes ne font plus : apaiser les conflits mondiaux, chercher des solutions pour l'écologie...

...mais un cerveau hyperrationnel

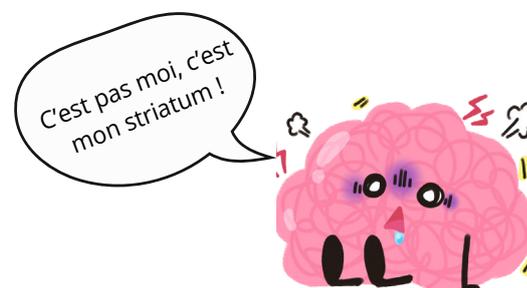


Les scientifiques utilisent ce mot pour désigner ce qu'on observe si on plonge dans le processus mental des ados. Voici un exemple de la manière dont cela se déroule dans leur tête : « J'ai une voiture qui peut rouler à 160 km/h. La limite est à 50. Ce serait extrêmement excitant de rouler à 160. Mes amis seraient impressionnés, ils trouveraient que je suis un type incroyable. Il y a donc de très bonnes raisons de le faire... D'un autre côté, il y a des inconvénients : je pourrais me faire mal, abîmer la voiture, blesser quelqu'un, avoir une amende, me faire arrêter... » Si vous discutez avec des ados, vous constatez qu'ils sont au courant de tous les dangers. Mais au moment où ils évaluent les avantages et les inconvénients, un phénomène de rationalisation se produit. Ils se disent : « Il y a peut-être 20 % de probabilités que ça se passe mal et 80 % de chances qu'il n'y ait aucun problème. L'issue la plus probable, c'est que tout ira bien. Donc je vais à 160. ». Ce n'est pas de l'impulsivité, il y a une réflexion, une rationalisation qui leur fait croire que rouler à 160, c'est le bon choix. Daniel SIEGEL



C'est donc toute l'ambivalence du cerveau de l'ado : être capable de raisonner, et très bien raisonner même, mais de se faire piéger par un système de plaisir. Cependant, les recherches montrent que les choix arrêtés par les ados sont loin d'être, tous, sous l'influence du système limbique. Les ados prennent moins de risques quand ils sont seuls. À l'inverse, avec des amis, la région du striatum impliquée dans les émotions de la récompense est plus active. On remarque même qu'un simple sourire active le striatum.

Sourire aux ados est un signe de récompense !



5. UN ENVIRONNEMENT ÉDUCATIF «CERVEAU COMPATIBLE»

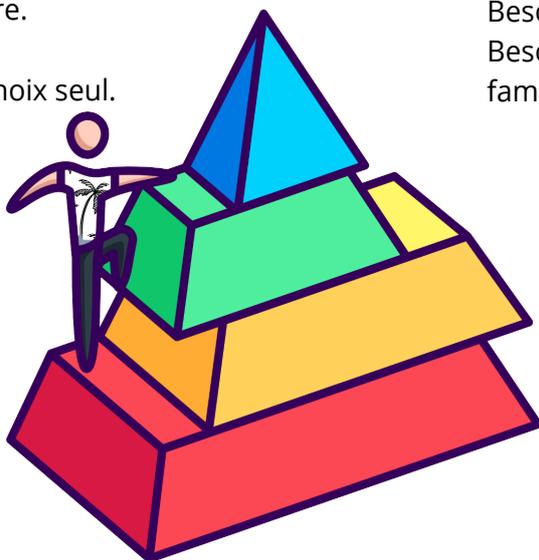
Pour favoriser l'apaisement du système limbique, l'environnement doit répondre aux besoins fondamentaux de l'être humain. Chez l'adolescent, ces besoins sont différents et ont quelques dominantes qui seront moins marquées à l'âge adulte. Les besoins sont différents d'un ado à l'autre. Chacune des familles de besoins interroge l'environnement et les pratiques pédagogiques de l'établissement.



LES 4 FAMILLES DE BESOINS

Les besoins cognitifs

Besoin de réflexion et de complexité.
Besoin de comprendre.
Besoin de justice.
Besoin de faire des choix seul.



Les besoins physiologiques et sécuritaires

Besoin de sommeil.
Besoin d'aliments en quantité.
Apprécie manger.
A besoin d'un environnement stable et prévisible.

Les besoins affectifs et sociaux

Besoin d'amitiés.
Besoin de relations sociales.
Besoin d'autonomie financière.
Besoin de se sentir soutenu par la famille mais besoin d'autonomie.

Les besoins sensoriels

Besoin d'espace personnel.
Besoin d'intimité.
Besoin de contact charnel autre que parental.
Besoin de stimulations fortes
Besoin vestibulaire fort.
(mouvement, balancement, sensations fortes).
Besoin proprioceptif fort (besoin de se recroqueviller, besoin d'être dans des vêtements larges et couvrants).

6. UN ENVIRONNEMENT SENSORIEL

La beauté et le confort de l'environnement sont déterminants pour l'engagement des élèves.

Les élèves ont plus de respect pour des espaces déjà propres, neufs, colorés et agréables.



Besoins sensoriels

L'ado se sent bien quand :



Il peut s'isoler dans un endroit calme et doux au regard et au toucher.



Il peut faire des pauses avec ses amis dans des lieux conviviaux, propres où il peut être en position à 127° ou se balancer.



Il peut être au frais et dans une salle de classe qui sent bon.



Le règlement se montre tolérant quelques instants ou dans la discussion et le compromis pour les tenues vestimentaires.



Il peut "machouiller" dans la journée.

Le CDI est souvent le lieu préféré des élèves.

Dermique et visuel

Vestibulaire

Thermique et olfactif

Proprioceptif

Mastication





La danse et la musique

La danse et la musique exercent des influences profondes et bénéfiques sur notre cerveau et sont également de véritables alliées pour notre santé cognitive.

- Stimulation de multiples zones cérébrales : La pratique de la danse et de la musique sollicite simultanément de nombreuses régions de notre cerveau, notamment celles liées au mouvement, à l'audition, à la mémoire, à l'émotion et à la neurogénèse dans l'hippocampe, une région du cerveau essentielle pour la mémoire et l'apprentissage.
- Renforcement des connexions neuronales : L'apprentissage de nouvelles chorégraphies ou de nouveaux instruments de musique favorise la création de nouvelles connexions entre les neurones, renforçant ainsi la plasticité cérébrale. Le rythme exerce la mémoire de travail.
- Amélioration de la coordination et de la mémoire : La danse et la musique exigent une coordination précise des mouvements et une mémorisation de séquences complexes. Ces activités contribuent ainsi à améliorer les capacités motrices et la mémoire.
- Réduction du stress et de l'anxiété : La pratique de la danse et de la musique entraîne la libération d'endorphines, des neurotransmetteurs ayant un effet analgésique et euphorisant, favorisant ainsi le bien-être émotionnel.
- Développement des compétences sociales : La pratique en groupe de la danse ou de la musique favorise les interactions sociales, l'écoute de l'autre et le développement de compétences telles que la coopération, l'empathie et l'estime de soi.



7. PUNITIONS, SANCTIONS ET DISCIPLINE

Besoin de justice...

Éduquer, ce n'est pas punir ou sanctionner, c'est enseigner. Enseigner, ce n'est pas faire des leçons de morale, c'est compter sur l'intelligence des ados pour comprendre en quoi leur comportement peut être préjudiciable. C'est aussi remarquer et valoriser les comportements appropriés (exemple : faire preuve de gratitude quand un ado rend un service ou prend soin de quelqu'un).



LES 4 "R" DE LA PUNITION ET DE LA SANCTION

La Rancœur

Les adolescents punis peuvent estimer que d'une part, la punition ou la sanction n'est pas juste et d'autre part, ils ne peuvent pas faire confiance aux adultes (parents et enseignants).

La Revanche

Les enfants punis ou sanctionnés auront envie de gagner à la prochaine confrontation pour rééquilibrer le jeu de pouvoir.



La Rébellion

Les adolescents punis ou sanctionnés refusent la soumission. Ils n'ont alors qu'une seule idée en tête : prouver aux adultes que ces derniers ne peuvent pas les obliger à faire ce qu'ils veulent. Ils se rebellent. Soumis par la force adulte, leur cerveau limbique est soumis à un fort stress.

Le Retrait

Le retrait peut s'exprimer de deux façons :

- l'élaboration de stratégies du type : "Pas vu, pas pris", l'ado va chercher à contourner, à jouer au plus malin, à recommencer pour se restaurer.
- la baisse de l'estime de soi : "Je ne vau rien, je suis méchant, je suis nul, je mérite et je subis le monde hostile des règles." L'élève va alors se lancer dans le vertigineux "Je m'en moque d'être puni ou sanctionné, ça ne me fait plus rien, vous pouvez continuer." L'élève peut décrocher scolairement et à long terme refuser toutes les règles et se mettre en marge de la société.

Le "R" de la Réparation est à privilégier !

8. UNE RELATION ÉDUCATIVE «CERVEAU COMPATIBLE»

Besoin de sens...

Le cerveau de l'adolescent est très sensible à l'injustice et à l'humiliation. L'adolescent raisonne avec qualité mais ce raisonnement sera affaibli en cas de système limbique trop excité. Éduquer un adolescent, c'est donc chercher à garantir le plein exercice de son système frontal et de caresser son système limbique dans le sens du poil !

✓ Regarder positivement l'ado et coopérer

Montrer que l'on cherche à comprendre. Demander à l'ado de s'expliquer. Demander de nommer des émotions. Ne pas humilier, ne pas se moquer. Lui montrer qu'on lui prête notre raisonnement quand lui en manque (mais ne pas le juger pour cela), rappeler calmement le bien-fondé des règles qui garantissent la liberté de chacun.

✓ Dépasser ses représentations (punir = éduquer), garder à coeur le bien-être émotionnel

Faire taire la petite voix en nous qui veut raisonner, donner des leçons, crier, punir.

✓ Remplacer la critique et l'humiliation par l'encouragement

Valoriser les comportements appropriés. Faire la chasse aux bonnes attitudes plutôt qu'aux comportements déviants... Pas facile au début mais à force, les ados vont rechercher le compliment, la gratitude.

✓ S'assurer que le message de respect envers l'ado est entendu

Réprimander pour le retard ou lui exprimer le soulagement de le voir enfin arriver et ne pas rater les cours ? Il vaut mieux favoriser les paroles qui soulignent le gain plutôt que la perte ou l'erreur.

✓ Impliquer les ados dans la recherche de solutions

Quand les adolescents sont impliqués dans la recherche de solution, ils sont plus enclins à respecter les solutions trouvées ensemble. Essayer de trouver des solutions gagnant/gagnant pour permettre la satisfaction de l'éducateur (besoin de respect, de règlement) et de l'ado (besoins d'autonomie, de liberté). Dire que l'on n'est pas d'accord mais qu'on est prêt à trouver une solution acceptable.



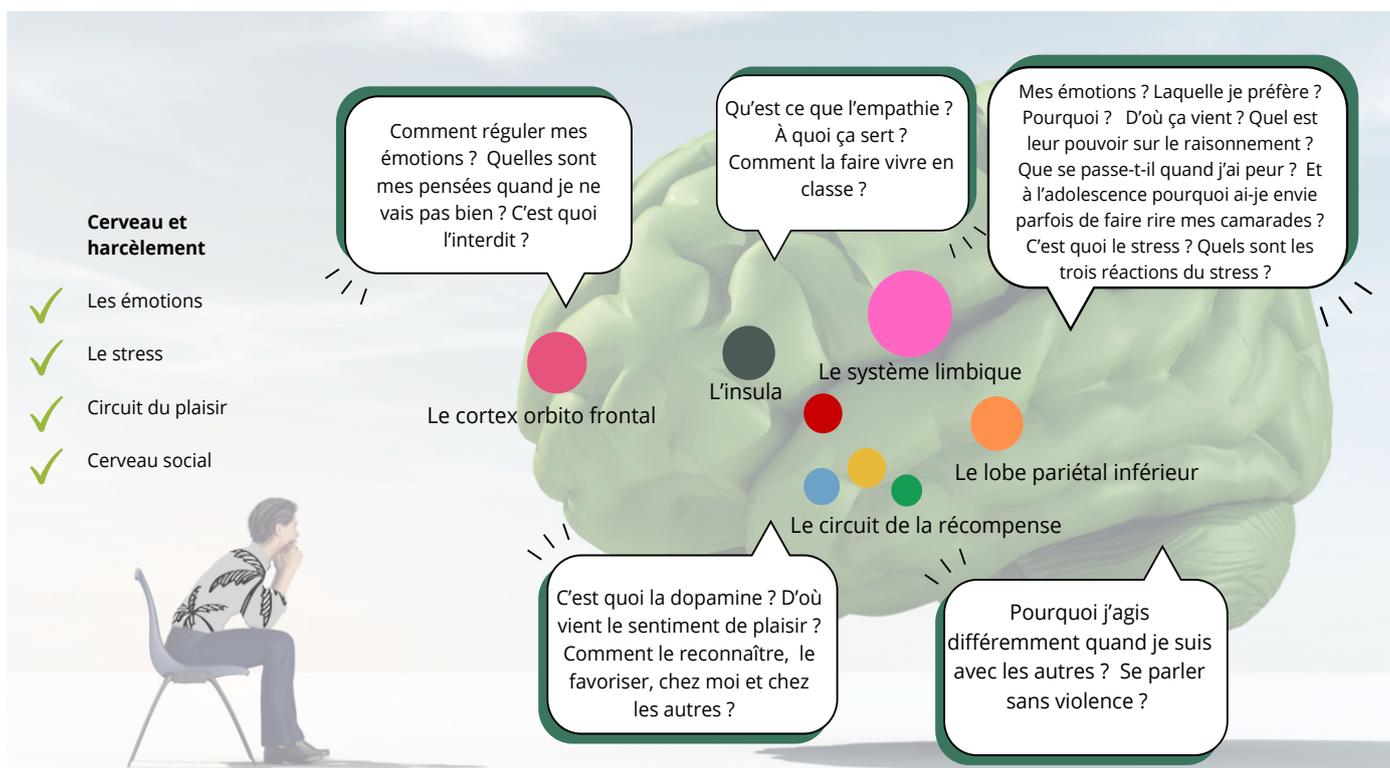
**Valoriser les bonnes actions
plutôt qu'interdire les
mauvaises !**

Source : *La discipline positive pour les adolescents*
Accompagner et encourager nos ados avec
bienveillance de Jane Nelsen

9. LUTTER CONTRE LE HARCÈLEMENT

Besoin de sécurité affective et sociale...

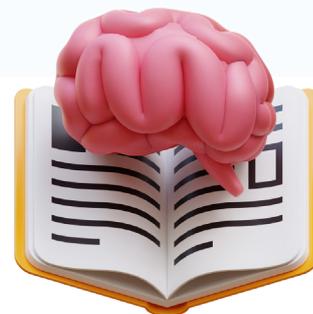
Se soucier de la bonne entente des groupes, vérifier les amitiés, surveiller les solitudes...



Enseigner aux élèves comment fonctionne leur cerveau et leurs émotions

En enseignant le fonctionnement du cerveau, on permet aux élèves de :

- Mieux se comprendre eux-mêmes et les autres, ce qui favorise l'empathie et la gestion des émotions, des éléments clés pour prévenir le harcèlement.
- Développer des stratégies pour faire face au stress et aux émotions négatives, renforçant ainsi leur bien-être et leur résilience face aux situations difficiles.
- Améliorer leurs compétences sociales et relationnelles, ce qui contribue à créer un climat scolaire plus positif et à renforcer les liens entre les élèves.



La neuroéducation peut apporter des contributions importantes, mais la lutte doit intégrer un contexte plus large de politiques et de pratiques éducatives visant à créer des environnements scolaires inclusifs et respectueux.

10. EXPRIMER LES ÉMOTIONS

Besoin de sécurité affective et sociale...

Un adolescent qui sait exprimer ses émotions peut la réguler et chercher des solutions. Aider si possible les ados à les exprimer, associer un besoin et trouver une solution.



DERRIÈRE LA ...



Joie



Colère



Peur



Tristesse

SE CACHE LE BESOIN DE ...

Partage
Rire
Créativité

Reconnaissance
Respect
Considération

Sécurité
Confiance
Stabilité

Réconfort
Consolation
Soutien

ET DES STRATÉGIES DE RÉGULATION ...

Chanter
Courir
Crier

Regagner du pouvoir
Crier, se défendre
Trouver justice
Prouver sa valeur

Crier, fuir
Respirer
Contact physique
Penser à autre chose

Trouver du sens
Pleurer
Se replier
Être réconforté

11. L'AIDE AUX DEVOIRS

Besoin de comprendre



1 L'attention

L'attention d'un adolescent est très sensible aux distracteurs surtout s'ils sont sociaux. Aider un jeune à se concentrer nécessite de lui faire prendre conscience de cette fragilité.

Prévoir des petits espaces plus intimistes, isolés des passages et regards pour travailler.

3 Motivation

La motivation est un système très sensible fortement corrélé à l'estime de soi.

L'ado a besoin d'être reconnu dans ses responsabilités et ses réussites. La motivation repose sur 3 piliers : l'autonomie et la possibilité de faire des choix, le sentiment d'appartenance à un groupe et le sentiment de compétence.

Donner des responsabilités et valoriser les bonnes attitudes au quotidien.

2 La résistance aux erreurs

La partie du cerveau qui résiste aux erreurs est le lobe préfrontal. Or, celui-ci est mature très tardivement. Le cerveau adore les automatismes qui dépensent moins d'énergie. L'adolescent a besoin de nombreux entraînements pour automatiser les nouveaux apprentissages. La résistance aux erreurs de raisonnement peut être impactée par les émotions de l'apprentissage.

4 La mémorisation

L'adolescent comme l'adulte ou l'enfant est soumis aux mêmes lois de l'oubli ! Pour ne pas oublier, trois conditions :

- un bon encodage de départ (soumis à la qualité de l'enseignement),
- un stockage consolidé par des tests rapides réguliers,
- des rappels espacés pour favoriser le transfert et la possibilité de retrouver l'information sur du long terme.

12. FAVORISER LA MÉTACOGNITION

La métacognition, c'est la capacité de réfléchir sur ses propres pensées. Pour un élève, cela signifie qu'il est capable de prendre conscience de ses processus mentaux, de ses stratégies d'apprentissage et de les ajuster en fonction des besoins de la tâche.

La métacognition est très efficace à l'adolescence car le système préfrontal se développe.



COMMENT FAVORISER LA MÉTACOGNITION EN ÉTUDE DE LA JOURNÉE OU DU SOIR ?



Créer un environnement propice à la réflexion

Exemple : Au lieu de dire "Fais tes maths", on peut dire : "Trouve un endroit calme pour travailler sur tes problèmes de maths. Tu peux utiliser cette table ou tes écouteurs pour te concentrer."

Exemple : Si le jeune exprime de la frustration face à un exercice, on peut dire : "Je vois que tu es un peu perdu. Qu'est-ce qui te pose problème dans cet exercice ?"

Questionner la pensée

Exemple : Après avoir résolu un problème, on peut demander : "Comment as-tu trouvé la solution ? Qu'est-ce qui t'a aidé à y arriver ?"

Exemple : Si l'enfant a du mal à comprendre un concept, on peut proposer : "Essayons de reformuler ce que tu as compris. Peux-tu m'expliquer avec tes mots ?"

Exemple : Pour l'aider à évaluer ses progrès, on peut utiliser un journal d'apprentissage où il note ce qu'il a appris chaque jour et ce qu'il aimerait améliorer.



Expliquer chaque erreur lors de l'aide aux devoirs : l'erreur, c'est le cerveau qui applique un automatisme. Identifier la zone à risque avec l'élève.

Faire verbaliser à l'élève ce dont il aura besoin pour le prochain cours ou pour la journée de cours du lendemain afin de l'habituer à planifier.



Soutenir la motivation

Exemple : Si l'enfant a terminé un devoir difficile, on peut dire : *"Félicitations ! Tu as persévéré et tu as réussi. Je suis fier(e) de toi."*

Exemple : Pour un exercice particulièrement long, on peut proposer de le diviser en plusieurs étapes plus petites : *"On va commencer par faire les trois premiers exercices, puis on fera une pause."*

Exemple : Pour rendre les révisions plus ludiques, on peut transformer les exercices en un jeu ou créer un quiz.



Jouer à des jeux de devinettes, charades, calculs mentaux, défis, rébus pour manipuler mentalement et être flexible.



Exemples :

Mathématiques : *"Explique-moi les différentes étapes que tu as suivies pour résoudre ce problème. Y a-t-il une autre façon de faire ?"*

Français : *"Pourquoi as-tu choisi ce mot-là ? Peux-tu me donner un synonyme ?"*

Histoire : *"Imagine que tu es un personnage de cette histoire. Comment te sentiras-tu ?"*

L'objectif est toujours de l'amener à réfléchir sur sa démarche, à comprendre ses erreurs et à trouver des solutions par lui-même.

Soutenir la mémorisation



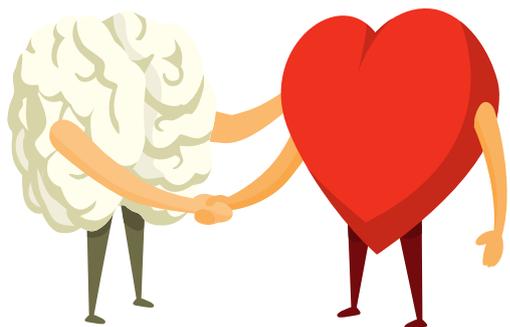
Exemple : *"Imagine que ton cerveau est une maison. Pour te souvenir des capitales, tu peux les placer dans chaque pièce. Par exemple, Paris pourrait être dans la cuisine, car tu aimes manger des croissants là-bas !"*

Cartes mentales : *"Dessine un grand arbre. Au centre, tu mets le sujet principal, par exemple "Les animaux". Puis, tu fais des branches pour chaque type d'animal et tu écris leurs caractéristiques sur les feuilles de l'arbre."*



Demander à un élève de raconter ce qu'il a compris à ses camarades comme s'il devait l'expliquer à quelqu'un de plus petit que soi.





Faire émerger les sentiments métacognitifs

Ah oui, on a déjà fait cela, je vois comment m'y prendre !

Je suis sûr de pouvoir résoudre ce problème.

C'est trop facile, ça sert à rien...

Je n'arrive pas à me concentrer.



Est-ce que j'ai bien compris ?

J'ai enfin trouvé la solution !

Ca va me prendre du temps.



Les sentiments métacognitifs, c'est un peu comme avoir un "météo intérieure" de notre cerveau. Ce sont les émotions et les jugements que nous ressentons par rapport à nos propres pensées, nos connaissances et nos capacités à apprendre. En d'autres termes, ce sont les sentiments que nous éprouvons lorsque nous réfléchissons sur notre façon de penser.

Quelques exemples de sentiments métacognitifs :

La confiance en soi, le doute, la frustration, la satisfaction, l'ennui, le découragement.

Pourquoi les sentiments métacognitifs sont-ils importants ? Ils jouent un rôle clé dans notre apprentissage car ils :

- influencent notre motivation : Un sentiment de compétence peut nous encourager à persévérer, tandis que le doute peut nous démotiver.
- guident notre attention : Si nous pensons qu'une tâche est difficile, nous allons y consacrer plus d'attention.
- régulent nos stratégies d'apprentissage : En fonction de nos sentiments, nous allons choisir différentes approches pour apprendre.

Aider l'élève à exprimer ses sentiments métacognitifs l'aide à réussir.



13. IDENTIFIER LE DÉCROCHAGE SCOLAIRE

Signes de désengagement à surveiller

Isolement social.
Manque d'enthousiasme pour les activités scolaires.
Expressions négatives sur l'école.
Absentéisme croissant.



Stratégies d'intervention

Créer une relation de confiance avec l'élève.
Mettre en place un tutorat personnalisé.
Valoriser les réussites, même minimales.
Favoriser le sentiment d'appartenance via des projets collectifs.
Impliquer les parents dans le parcours scolaire.

OBSERVER L'ENGAGEMENT COGNITIF

Indicateurs de désengagement

Difficultés de concentration.
Travail bâclé ou non rendu.
Participation passive en classe et en étude.
Stratégies d'évitement face aux difficultés.



Actions concrètes

Proposer des objectifs d'apprentissage progressifs et atteignables.
Varier les approches d'accompagnement en étude (travail en groupe, projets, etc.).
Expliciter les stratégies d'apprentissage et de mémorisation.
Développer l'autonomie via des choix guidés.

APPROCHE GLOBALE ET OUTILS DE SUIVI

Nécessité d'une approche globale

Considérer l'élève dans sa globalité.
Mobiliser tous les acteurs éducatifs.
Agir de manière préventive plutôt que curative.
S'inscrire dans la durée.



Outils de suivi

Grille commune d'observation des comportements des AED.
Carnet de bord partagé entre AED (notamment quand il existe un internat)
Entretiens réguliers avec l'élève.
Bilans périodiques avec la famille et alerte si besoin.

14. LES 10 POINTS CLÉS DU CPE

POUR ACCOMPAGNER LE CERVEAU DES ADOLESCENTS DANS LES ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES

Bien-être et bien apprendre au collège et lycée

- 1 Réfléchir aux sanctions éducatives non humiliantes, justes et engageantes.
- 2 Développer des temps et des espaces qui favorisent les 4 besoins fondamentaux. Mener une réflexion avec les élèves sur les temps hors la classe : Récréation, pause méridienne, temps d'internat
- 3 Développer des programmes de suivi de santé mentale dans les établissements dans le cadre du CESC.
- 4 Contribuer à faire de la lutte contre le harcèlement une priorité du projet d'établissement et du projet Vie Scolaire
- 5 Adopter une posture positive, valorisante des jeunes, sourire, se former à la CNV.
- 6 Créer des lieux et temps d'échanges et de responsabilités (Foyer éducatif, maison des lycéens, CVC ou CVL).
- 7 Prévoir des lieux de bien-être sensoriel et repenser les assises pour les espaces de repos. Repenser les sonneries.
- 8 Favoriser la métacognition dans l'aide aux devoirs. Assurer l'engagement cognitif des élèves par des temps de travail d'environ 1h30 pour recentrer l'apprentissage sur la métacognition.
- 9 Pour les internes, prendre en compte l'observation des adjoints d'éducation entre le temps scolaire et le temps d'internat.
- 10 Proposer aux élèves notamment les internes des temps de relaxation encadrés favorisant la gestion de stress (sophrologie, yoga...)

15. LES 10 POSTURES DE L'AED



Je formule mes phrases sans négation.



Le cerveau préfère les tournures positives.



Je valorise l'élève et j'utilise l'humour.



Le système limbique génère de bonnes hormones.



Je motive les élèves.



Le cerveau ado apprécie la dopamine.



Je montre l'exemple.



Le cerveau apprend par analogie.



Je sanctionne par l'empathie et la réparation.



Je permets la construction de l'estime de soi.





Mes décisions n'altèrent pas :

- la sécurité
- les amitiés
- un rapport au corps spécifique
- le besoin de boire/manger



Sinon, le système limbique est sous stress



Je parle sans crier.



Le système limbique traite l'information comme une alerte qui entraîne des réactions de violence.



J'applique le règlement intérieur de façon explicite.



Le besoin de justice (cortex préfrontal) est important pour l'adolescent.



Je souris aux élèves et dis bonjour par le prénom.



Je prends soin des systèmes de récompenses du cerveau.

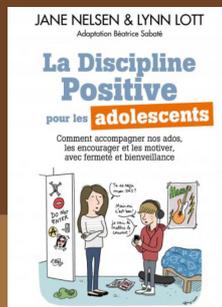
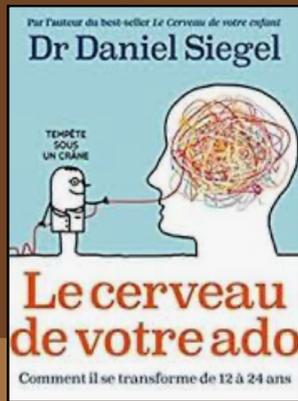


Je prends du temps pour parler aux élèves de leur vie.



Le cerveau social de l'ado exige de la considération.

16. RESSOURCES



UTILE POUR LES MI



NOTES

VIE SCOLAIRE ET NEUROÉDUCATION

Pour le bien-être mental dans la relation éducative

Livret réalisé à partir d'un modèle Canva
Illustrations Banque Média Canva

Infographie et mise en page
Mairenuï LEONTIEFF

Coordination de l'édition
Mairenuï LEONTIEFF, cheffe de bureau BPEM

Directeur de publication
Rainui HUGON, directeur général de la DGEE

Pour en savoir plus

Ce livret a été réalisé dans le cadre de la formation à la neuroéducation en Polynésie française.

C'est un outil à destination des éducateurs qui travaillent auprès des adolescents.

Un groupe de travail autour des outils de la neuroéducation a vu le jour sous l'impulsion de la Direction générale de l'éducation et des enseignements (DGEE).



Suivez-nous sur
le compte Facebook



Marie Goëtz-Georges, IEN à Papeete-Pirae, est en charge de la Mission neuroéducation en Polynésie française.



Thierry Delmas, Inspecteur pédagogique, impulse les projets innovants, convaincu que la neuroéducation permet d'améliorer la réussite et le climat scolaire.