

MON CERVEAU D'ENFANT !

GUIDE À L'USAGE DES ÉLÈVES

Bien être et bien apprendre à l'école

Équipe BICC
sous la direction de
Marie GOËTZ-GEORGES





La brigade est venue dans ta classe.

Tu trouveras dans ces quelques pages les informations essentielles à ne pas oublier pour être bien et te donner toutes les chances de réussir à l'école !

MON CERVEAU D'ENFANT !

Guide à l'usage des élèves

Bien être et bien apprendre à l'école

Équipe BICC

sous la direction de

Marie GOËTZ-GEORGES

IEN Mission Neuroéducation

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

Illustrations

Banque Média Canva

Infographie et mise en page

Mairenui LEONTIEFF

Coordination de l'édition

Mairenui LEONTIEFF, cheffe de bureau BPEM

Directeur de publication

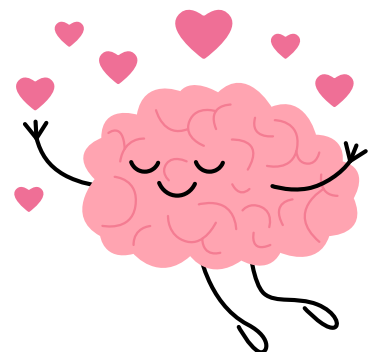
Rainui HUGON, directeur général de la DGEE

© MEE-DGEE / VR 2025

www.ebooks.education.pf

SOMMAIRE

- P.04 **1.** Ton cerveau
- P.05 **2.** À l'intérieur de ton cerveau
- P.06 **3.** Qui commande ?
- P.07 **4.** Et le stress ?
- P.08 **5.** Ton cerveau n'est pas si fort que ça
- P.09 **6.** Ton cerveau, prends-en soin !
- P.10 **7.** Ce qui abîme ton cerveau et peut t'empêcher d'apprendre
- P.11 **8.** Laisse tes émotions s'exprimer
- P.12 **9.** Ton cerveau et ses pouvoirs
- P.13 **10.** L'empathie
- 11.** Utilise tes pouvoirs en classe
- P.14 • Être attentif
- P.17 • Comprendre
- P.20 • Mémoriser
- P.23 • Résister aux automatismes
- P.26 **12.** La métacognition
- P.27 **13.** Un cerveau qui étonne parfois !
- P.29 **14.** Ressources



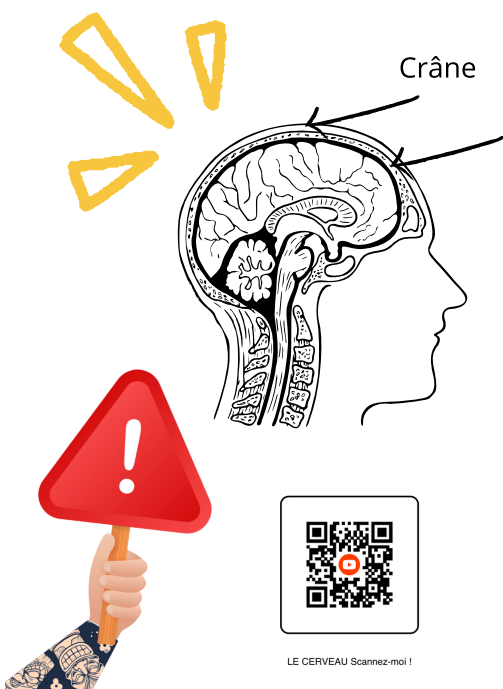
1. TON CERVEAU

On peut regarder dans ta tête grâce à de puissantes machines médicales.



Toutes les voitures ont un moteur. Tous les êtres humains ont un cerveau. Ton cerveau est unique, comme le moteur de ta voiture. Certaines voitures sont un peu plus rapides ou plus lentes. Quel que soit ton moteur, ton cerveau évolue en fonction de la façon dont tu l'utilises ! C'est comme le tuning, tu pourras toujours progresser !

Ton cerveau est fragile.
Attention aux jeux dangereux !
Prévien un adulte quand tu remarques une bagarre ou du harcèlement.



Liquide qui
protège ton
cerveau



Les sports ou jeux dangereux peuvent abîmer ton cerveau qui ne donnera plus d'ordres pour bouger ou réfléchir !

LE CERVEAU Scannez-moi !

2. À L'INTÉRIEUR DE TON CERVEAU

Le cerveau est composé de 6 lobes. Ces lobes ont des rôles à jouer pour courir, penser, parler... Ces lobes fonctionnent tous ensemble. Tu utilises tout ton cerveau et pas seulement une partie !

Comment je fais pour apprendre à lire ?



LIRE Scannez-moi !

Lobe frontal

La pensée
La parole
Gestion des mouvements

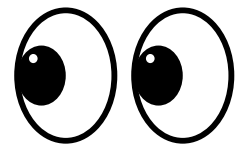
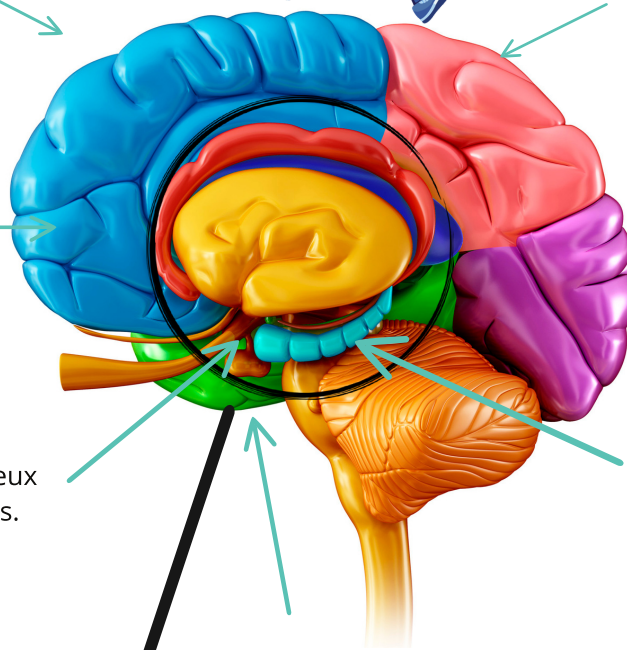


Lobe pariétal

Aide la zone préfrontale à mettre de côté les distracteurs. Aide à te repérer dans l'espace.

Zone préfrontale

Les super pouvoirs pour apprendre : penser dans sa tête, faire attention, changer d'idée.



Lobe occipital

C'est la partie qui te permet de voir !

Amygdale

Grâce à elle, tu peux ressentir des émotions.



L'hippocampe

Cette partie aide à te souvenir de solutions quand tu ressens des émotions et t'aide à prendre de bonnes décisions.



Lobe temporal

C'est la partie qui te permet de parler, de reconnaître des objets et d'apprendre à lire ! C'est la partie qui comprend ce que tu lis et entends.

Lobe limbique

au cœur du cerveau, il génère les émotions, les alertes et les plaisirs. Cette zone est très active dans ton cerveau !



LE CERVEAU Scannez-moi !



LES LOBES Scannez-moi !



LE CERVEAU Scannez-moi !

3. QUI COMMANDE ?



Avec les BICC :
J'ai appris à comprendre d'où venait une émotion. J'ai compris l'analogie des pilotes et de l'avion.



Il y a deux pilotes dans ton cerveau, comme dans le cockpit ! Ils doivent se mettre d'accord !



Les deux pilotes sont d'accord !
 Notre comportement est idéal !



C'est la raison qui décide toute seule (ce n'est pas toujours bien : on peut faire du mal à quelqu'un !)



C'est l'émotion qui décide toute seule ! Nos choix ne sont pas très raisonnables !

Cortex orbito-frontal

Cette partie décide en réfléchissant. Ce pilote peut calmer l'autre pilote quand les émotions sont fortes.



Thalamus

C'est la zone "tour de contrôle". Tes sens arrivent ici et sont redirigés. Quand il y a une alerte, un message est envoyé à l'amygdale qui va te faire réagir.

Exemple : *une étiquette te gratte trop, tu vas t'énerver.*



les fondamentaux



scannez le code QR pour voir le film

Amygdale

Grâce à cette zone, tu peux ressentir des émotions.

Lobe limbique

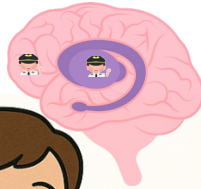
au cœur du cerveau.

4. ET LE STRESS ?

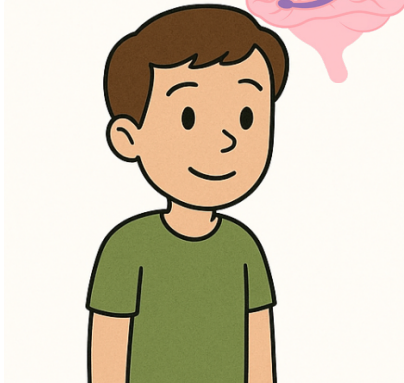
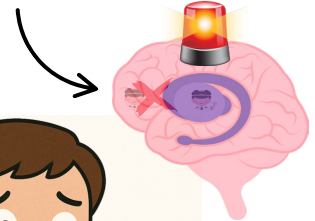


Stress ou très grosses contrariétés ou peurs

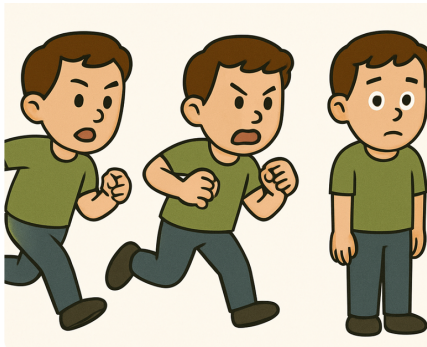
Ton cerveau a deux pilotes.



Quand le pilote du limbique sonne une grosse alerte, il bloque le pilote qui réfléchit.



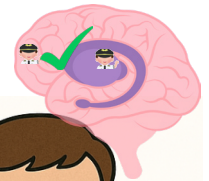
Tu vas...



Tu peux retrouver ton calme avec de l'aide, un peu d'eau, un câlin, de l'air, parler, pleurer...



Les deux pilotes vont mieux ! Tu retrouves de la sérénité.



... fuir, attaquer ou te figer.

Ce n'est pas de ta faute.
C'est une réaction réflexe.



Le stress, ce n'est pas ton ennemi, c'est une alarme. C'est ton cerveau qui te dit : *"Attention, quelque chose compte pour toi !"* Le stress léger t'aide à trouver des solutions pour t'améliorer.

Il devient toxique quand :

- Il dure trop longtemps,
- Il empêche de réfléchir (ex : trou de mémoire, panique, colère),
- Il fatigue le corps (maux de ventre, fatigue, insomnie, irritabilité).



Le cortex frontal est mis en pause ! Tu ne peux plus réfléchir !

C'est du stress !



5. TON CERVEAU N'EST PAS SI FORT QUE ÇA

Ton cerveau se trompe souvent ! Il interprète le monde avec, parfois, des imprécisions ! Il faut toujours être critique face à ce que tu penses être vrai et ce que pense ton voisin !

Développe ta flexibilité mentale !



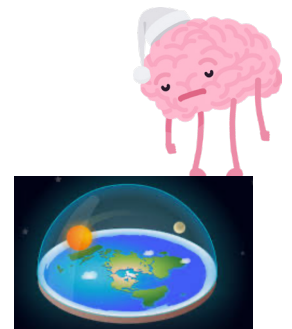
Tes souvenirs ne sont pas toujours vrais ! Ta mémoire est une connexion de neurones qui parfois se mélangent un peu ! Ta mémoire te joue des tours !

Développe le doute !



Ton cerveau est paresseux. Il aime les raisonnements faciles. Alors parfois, il ne raisonne pas comme il faut ou croit les raisonnements faux !

Développe ton esprit critique !



Ton cerveau aime penser vite, il garde de l'énergie ! Il va raisonner en fonction de ce qu'il a l'habitude de faire. Alors, quand c'est nouveau, il se trompe ! Ce n'est pas grave ! Ton cerveau s'en souviendra et va essayer d'apprendre de cette erreur.

Sois fier de tes erreurs ! Ton cerveau apprend et doute !



6. TON CERVEAU, PRENDS-EN SOIN !



Jouer dehors, courir, faire du sport apporte de l'oxygène à ton cerveau et il fonctionne beaucoup mieux !



1h30 max par jour et ne pas dépasser 30 minutes par session.



Les écrans attirent ton cerveau qui adore ce qui va vite, est lumineux et ne demande pas trop de réfléchir ! Alors c'est normal que ton cerveau soit attiré ! Surtout si tu regardes des bêtises !



Avoir des amis, c'est important pour ton cerveau. Il y a un endroit dans notre cerveau qui adore avoir des amis !



Mange de tout !
Ton cerveau en a besoin pour grandir !

Bois de l'eau, ton cerveau en a besoin ! Dès que tu as mal à la tête, c'est peut-être un manque d'eau, de la fatigue ou tes yeux qui t'indiquent qu'il faut arrêter les écrans !



Mets un casque quand tu fais du vélo



PRENDRE SOIN Scannez-moi !

Quand tu dors, ton cerveau trie les informations importantes et jette ce qui ne l'est pas. C'est pour cela qu'il faut répéter souvent tes leçons ! Ton cerveau comprendra que c'est important. Pour bien mémoriser, il faut dormir.



Ton cerveau va apprendre toute ta vie, il apprendra un peu moins vite après 25 ans. Si tu en prends soin, les neurones resteront plus forts longtemps.



7. CE QUI ABÎME TON CERVEAU ET PEUT T'EMPÊCHER D'APPRENDRE



La tristesse

Quand tu es triste ou que tu vois quelqu'un de triste. Parle à un adulte. Ton cerveau ne va pas réussir tout seul. Si tu restes trop longtemps triste ou avec des secrets qui te rendent triste, tu abîmes ton cerveau.



Le harcèlement

Ton cerveau envoie des émotions et des alertes quand il n'est pas bien. Mais si ça dure trop longtemps il se dit que ce n'est plus la peine de t'alerter parce que tes malheurs continuent.



La violence

La violence ne fait pas du bien à ton cerveau. Si à la maison tu es tapé, ton cortex préfrontal va moins bien grandir. Tu vas peut-être avoir plus de difficultés pour apprendre à l'école.



***Parle à un adulte de confiance,
tu as le droit de grandir en sécurité !***



Les drogues

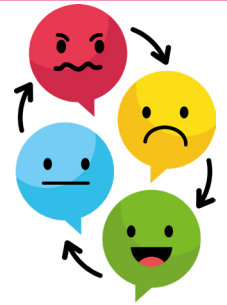
La cigarette, les pilules de drogues ou l'ice vont dire à ton cerveau de libérer de la dopamine. Tu vas te sentir bien, ressentir du plaisir. Mais le cerveau va tomber dans un dangereux piège ! Il va en demander encore et s'habituer à la dose que tu donnes, il en voudra plus encore pour ressentir les mêmes effets. Il faudra augmenter les doses. Tu seras *addict*. À long terme, les neurones vont se détruire. Certaines drogues vont fortement détruire le cerveau !

**EN PARLER,
C'EST T'AIDER !**



***Même si des personnes dans ton entourage
te proposent d'en prendre, n'accepte jamais !
Ton cerveau aura forcément envie de
recommencer !***

8. LAISSE TES ÉMOTIONS S'EXPRIMER



EMOTIONS Scannez-moi !

Une émotion, c'est un message envoyé par ton cerveau ! Il t'informe que ce qui t'arrive est très bien et qu'il faudra recommencer, ou que c'est dangereux et que tu devras t'en souvenir pour l'éviter à nouveau.



LA PEUR Scannez-moi !

Si tu sais exprimer tes émotions, ce sera plus facile de te comprendre et de trouver des solutions à tes problèmes ou à ceux de tes camarades.

DERRIÈRE LA...



Joie



Colère



Peur



Tristesse

SE CACHE LE BESOIN DE...

Partager

Reconnaissance

Sécurité

Réconfort

Rire

Respect

Confiance

Consolation

Créativité

Considération

Stabilité

Soutien

ET DES STRATÉGIES DE RÉGULATION...

Chanter

Regagner du pouvoir

Crier, fuir

Trouver du sens

Courir

Crier, se défendre

Respirer

Pleurer

Crier

Trouver de la justice

Contact physique

Se replier

Prouver sa valeur

Penser à autre chose

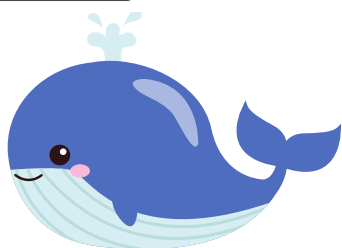
Être réconforté

9. TON CERVEAU ET SES POUVOIRS



APPRENDRE Scannez-moi !

Ton cerveau a des pouvoirs,
comme le cerveau des animaux !



La baleine peut se
repérer dans l'océan
et faire de grands
voyages !



Le chat voit la nuit !



Le rat peut sortir d'un
labyrinthe !

Avec les BICC :
*J'ai appris à identifier
mes fonctions exé-
cutives à travers des
jeux et tests.*



**Ton cerveau apprend toute ta vie
et tu as des pouvoirs
pour apprendre encore mieux !
Tu ressens des émotions
et tu es empathique.**



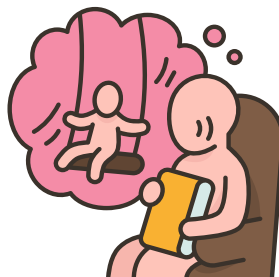
Tu ressens !



Tu es attentif !



Tu comprends !



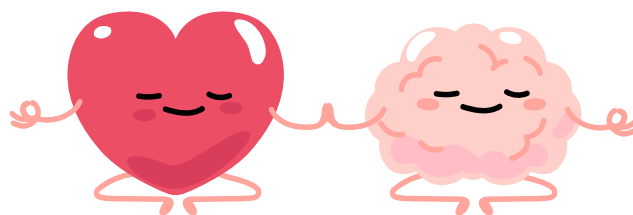
Tu te souviens !



Tu doutes !



10. L'EMPATHIE



Le cerveau et l'empathie : un super pouvoir de gentillesse !

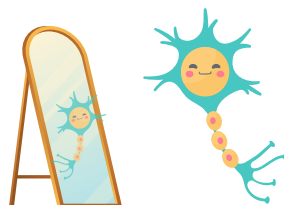
Tu savais que ton cerveau a un super pouvoir ?
Ce pouvoir s'appelle l'**empathie** !

L'empathie, c'est quand tu ressens ce que quelqu'un d'autre ressent. Par exemple, si ton ami est triste parce qu'il a perdu son jouet préféré, tu peux sentir un petit pincement au cœur pour lui. Tu n'as pas perdu ton jouet, mais tu comprends sa tristesse.

Tu te souviens des différentes parties du cerveau ?
Il a des parties spéciales qui t'aident à comprendre les émotions des autres.



Le cortex préfrontal (devant ta tête) t'aide à penser et à te mettre à la place des autres.



Les neurones miroirs, eux, sont des petits copieurs : quand tu vois quelqu'un sourire ou pleurer, ils t'aident à ressentir un peu la même chose.



L'amygdale est comme une alarme : elle repère les émotions fortes chez toi et chez les autres.



Grâce à l'empathie, tu peux être gentil, aider les autres, et mieux vivre avec les gens autour de toi. C'est ce qui permet aux amis de se soutenir, aux familles de s'aimer et aux classes de rester soudées.

Comment faire ?



Écoute les autres quand ils parlent.

Regarde les visages et essaie de deviner ce qu'ils ressentent.

Pose des questions comme « *Tu veux en parler ?* » ou « *Qu'est-ce que je peux faire pour t'aider ?* »

11. UTILISE TES POUVOIRS EN CLASSE : ÊTRE ATTENTIF (1)



Force **1**



Je suis attiré par tout ce qui m'entoure, je m'égare, je n'y arrive plus.



- Je me mets comme dans une bulle, rien ne peut me distraire.
- Je fais le flou autour de ma cible.



Quand je fais un exercice de maths difficile, je ne regarde pas ce que font les autres, je n'écoute pas les petits bavardages. Je suis dans ma bulle, concentré sur mon raisonnement.

Pendant une dictée, je n'entends plus les bruits de stylos, ni les chaises qui bougent. Juste la voix de la maîtresse et ce que je dois écrire. Ma bulle, c'est ma feuille et ma concentration.

Quand je lis un livre à voix basse, même s'il y a du bruit autour, je suis plongé dans l'histoire. C'est comme si j'étais dans un autre monde.

Quand je dois finir une production d'écrit, je me fixe un objectif : finir mon texte. Je ne regarde pas le dessin de mon voisin, je ne pense pas à la récré. Tout devient flou sauf mon texte.

Quand la cloche approche, mais que je veux terminer un travail, je vois que certains commencent à ranger, mais je fais le flou autour de ça. Ma cible, c'est "*finir avant que ça sonne*".

Pendant une évaluation, je ne laisse pas mes pensées partir ailleurs. Je floute les bruits, les gestes, les soupirs... Je me concentre sur les questions, une à une.



11. UTILISE TES POUVOIRS EN CLASSE : ÊTRE ATTENTIF (2)



Force **2**



- Je limite mon temps de concentration.



Pendant un travail de 20 minutes

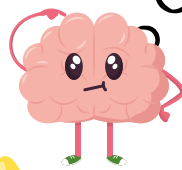
Je me dis : *"Allez, pendant 20 minutes, je donne tout. Après je pourrai me détendre. Je sais que ce n'est pas pour toute la journée."*



Avant une dictée

Je sais qu'elle dure environ 10 minutes.
Alors je reste bien concentré tout le long, sans laisser mon attention partir.

11. UTILISE TES POUVOIRS EN CLASSE : ÊTRE ATTENTIF (3)



Si je dois chercher Charlie, je dois savoir à quoi ressemble Charlie ! Je dois toujours penser à mes connaissances. Et à comment je vais faire : procéder par étapes !

Force 3



- Je m'imagine ce que je dois faire. Je sais comment je vais m'y prendre.



Avant de commencer une rédaction

Je me fais un petit film dans ma tête : "De quoi je vais parler ? Dans quel ordre ? Quel genre d'histoire ?" Je me vois déjà en train d'écrire.

Avant un exercice de géométrie, j'imagine les étapes : d'abord je trace la figure, ensuite je mesure, puis je vérifie. Je visualise le travail dans ma tête.



Pour apprendre une leçon

Je me dis : "Je vais relire le texte, puis faire une fiche, et je me poserai des questions pour m'entraîner."

Pendant une activité en groupe

Je sais qu'on va d'abord lire la consigne ensemble, ensuite répartir les rôles, puis chacun fera sa part. Je sais par où commencer.



11. UTILISE TES POUVOIRS EN CLASSE : COMPRENDRE (1)



J'ai besoin de connaissances pour comprendre.



- J'essaie de penser à tout ce que je sais déjà. Je fais des liens (comme les liens entre les neurones).



En maths, quand je découvre un nouveau type de problème

Je me demande : *"Est-ce que j'ai déjà vu quelque chose de similaire ? Est-ce que ça ressemble à un autre exercice ?"*



Avant de commencer une lecture

Je regarde le titre, les images, et je pense : *"Est-ce que je connais ce sujet ? Est-ce que j'ai déjà lu une histoire comme ça ?"*



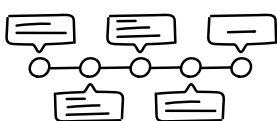
Quand on fait une leçon de grammaire

Je me dis : *"Tiens, ça ressemble à ce qu'on a vu la semaine dernière sur les adjectifs..."*



En sciences, quand on parle des plantes

Je pense : *"Ah, les plantes ont besoin de lumière... comme ce qu'on a vu quand on a parlé du soleil en géographie !"*



En histoire, quand on étudie une époque

Je me dis : *"Ça, on en a parlé dans le roman qu'on lit en classe. C'est la même époque !"*



Quand j'apprends un mot nouveau

Je cherche s'il ressemble à un mot que je connais déjà.

11. UTILISE TES POUVOIRS EN CLASSE : COMPRENDRE (2)



Je suis attentif à mon cerveau qui me dit qu'il ne comprend plus. Je demande de l'aide.



Pendant un exercice de maths

Je commence bien, puis je bloque. Mon cerveau me dit : *"Hé, là, tu es perdu, tu tournes en rond."*

Je prends une pause de 10 secondes pour respirer et je reconnais que j'ai besoin d'un coup de pouce.



En lecture, quand un mot me bloque

Je sens que je lis les mots, mais je ne comprends pas la phrase. Mon cerveau me dit : *"Tu ne sais plus ce que tu lis."*

Je relis doucement, et si ça ne va toujours pas, je demande une explication.



En dictée ou en rédaction

Mon cerveau s'énerve un peu : *"Tu ne sais plus comment accorder ce mot !"*

Je m'écoute, et au lieu de rester bloqué, je lève la main ou je demande à un camarade.

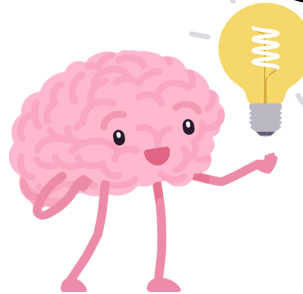
- Je lève la main pour poser une question : *"Je ne comprends pas la consigne, est-ce que vous pouvez me l'expliquer autrement ?"*
- Je demande à un camarade de m'expliquer avec ses mots : *"Tu peux me dire comment toi tu as compris cet exercice ?"*
- Je vais chercher une affiche de la classe ou un outil pour m'aider. Je me dis : *"Avant de paniquer, est-ce qu'il n'y a pas quelque chose dans la classe qui peut m'aider ?"*
- Je signale à l'aide d'un Tetra'aide® mon besoin.



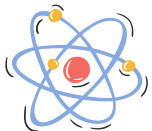
11. UTILISE TES POUVOIRS EN CLASSE : COMPRENDRE (3)



- Je fais de nouvelles connexions. Je mets à jour mes nouvelles connaissances. Je me dis à moi-même ce que je sais.



Si je ne me dis pas que j'ai compris de nouvelles choses, je risque d'oublier.



En sciences, je découvre que l'air a un poids

Je me dis : "Ah ! Je pensais que l'air ne pesait rien. Mais avec l'expérience, je vois qu'il a un poids... Je fais une nouvelle connexion dans ma tête."



En conjugaison, je comprends le passé composé avec "être"

"Avant, je pensais que tous les verbes prenaient 'avoir'. Maintenant, je vois qu'avec 'aller', 'venir'... on utilise 'être'. Une nouvelle règle se connecte à ce que je savais déjà."



En arts plastiques, on parle des couleurs chaudes et froides

"Je me rends compte que je peux les retrouver dans des tableaux vus en histoire de l'art. Je fais le lien entre les matières."



En géographie, j'apprends qu'il y a des déserts froids

"Je croyais que tous les déserts étaient chauds. Maintenant, je sais qu'il y en a aussi dans le froid, comme en Antarctique. Je change ce que je pensais."



En lecture, je comprends enfin la fin d'un récit

"Au début, je croyais que le personnage était méchant, mais en lisant jusqu'à la fin, je comprends qu'il a juste eu peur. Je mets à jour ce que je pensais de lui."



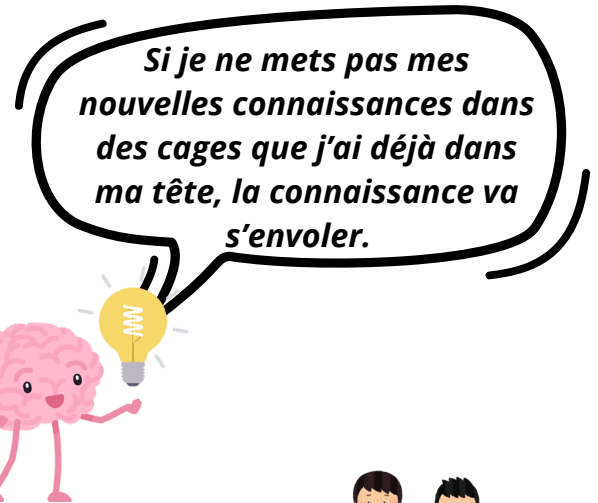
En maths, je découvre une autre méthode de calcul

"Je pensais qu'il fallait toujours poser les opérations. Mais là, j'apprends une technique mentale. Je complète ce que je savais déjà."



En fin de séance, se dire : "J'ai appris quelque chose que je ne savais pas."

11. UTILISE TES POUVOIRS EN CLASSE : MÉMORISER (1)



- Je mets dans ma mémoire avec un lien, comme un fil. Une idée est rattachée à une autre idée par un fil, ou dans une cage.
- J'utilise des moyens mnémotechniques.



En histoire, j'apprends les grandes périodes

Je me dis : "La Préhistoire vient avant l'Antiquité... comme dans une frise. Chaque période est accrochée à la suivante, comme des wagons d'un train."



En géographie, j'apprends les continents

Pour me souvenir que l'Australie est un continent, je le relie au mot "austral", qui veut dire "sud". Ça me fait un fil dans ma tête.



En grammaire, j'apprends les fonctions dans la phrase

Le verbe est relié au sujet. Je me dis : "Le sujet fait l'action" je crée un lien entre les deux."



En vocabulaire, j'apprends un mot nouveau

Je relie le mot "fragile" au mot "fracture", parce qu'ils commencent pareil et parlent de quelque chose qui peut casser. Ce lien m'aide à retenir.



Pour retenir les conjonctions de coordination

Je me souviens de "Mais Où Est Donc Ornicar ?" Une petite phrase pour retenir les mots.



Pour retenir les planètes du système solaire

"Mon Vieux Tu M'as Jeté Sur Une Nouvelle Planète" Chaque initiale correspond à une planète.

11. UTILISE TES POUVOIRS EN CLASSE : MÉMORISER (2)

les fondamentaux



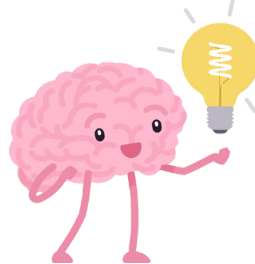
scannez le code QR pour voir le film



Force **2**



- Je me pose des questions pour renforcer mes connaissances. J'imagine des questions à des réponses et inversement.



Si je ne mets pas mes nouvelles connaissances dans des cages que j'ai déjà dans ma tête, la connaissance va s'envoler.



Après avoir appris une leçon d'histoire

Je me demande : "Qu'est-ce que je retiens de cette période ? Pourquoi elle est importante ? Qui sont les personnages clés ? Qu'est-ce qui se passe avant ? Et après ?"



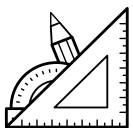
En sciences, après une expérience

Je me dis : "Qu'est-ce que j'ai observé ? Pourquoi le résultat est comme ça ? Est-ce que je peux l'expliquer à quelqu'un ?"



En grammaire, après une nouvelle notion

Je me demande : "Comment je fais pour reconnaître le sujet ? Est-ce que je me souviens de la règle qu'on a vue ?"



À la fin d'une leçon de géométrie

Je me dis : "Est-ce que je sais construire un triangle si on me donne les longueurs ? Qu'est-ce que je dois faire en premier ?"



Pour me préparer à une évaluation

Je crée mes propres questions : "Quels sont les mots invariables ? Comment on les écrit ?" Puis j'essaie d'y répondre dans ma tête ou à voix haute.

Quand je révise une leçon, je me dis : "Si j'étais le maître / la maîtresse, quelles questions je poserais ?"

Je joue à inventer un mini quizz pour moi-même ou un camarade.



Après la lecture d'un texte

Je me pose des questions sur le personnage, l'histoire, le lieu...

"Pourquoi il a fait ça ? Est-ce que j'aurais réagi de la même façon ?"

11. UTILISE TES POUVOIRS EN CLASSE : MÉMORISER (3)



Ce qui n'est pas très important pour ma survie, je l'oublie avec le temps !



- Je me pose des questions longtemps après pour ne pas oublier.



Une semaine après avoir vu une leçon de géographie

Je me demande : "C'était quoi déjà les cinq continents ? Est-ce que je m'en souviens encore sans regarder la fiche ?"



Avant une évaluation de maths

Je me repose les questions des anciennes leçons : "Comment on pose une soustraction ? Est-ce que je sais encore le faire ?"



Quelques jours après une leçon de grammaire

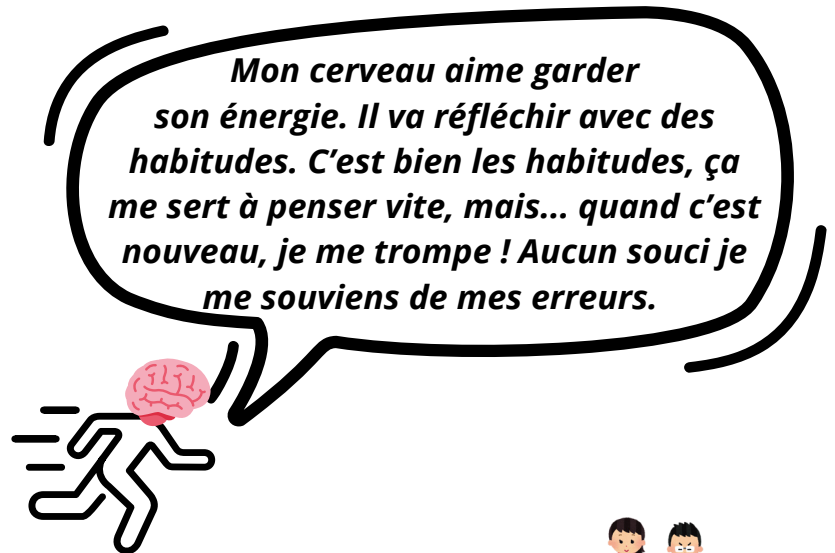
Je me dis : "Est-ce que je sais encore accorder le verbe avec le sujet ? Est-ce que je peux faire une phrase tout seul ?"



Le lundi, je repense à ce qu'on a vu vendredi

Je me pose cette question : "Qu'est-ce que j'ai appris la dernière fois ? Est-ce que je me rappelle encore les mots importants ?"

11. UTILISE TES POUVOIRS EN CLASSE : RÉSISTER À DES AUTOMATISMES (1)



- Je me souviens de mes erreurs, comme de futures zones à risques qu'il faudra chercher.



En dictée ou en rédaction

"Je relis les mots où je sais que je me trompe souvent : les verbes au passé, les mots avec 'OU' ou 'OÙ', les pluriels..." ;
"Je vérifie les accords entre le sujet et le verbe. C'est là que je fais souvent des fautes."



En maths, dans les opérations posées

"Je vérifie les retenues, c'est là que je me trompe parfois."
"Je regarde si j'ai bien aligné les chiffres dans les colonnes."



En géométrie

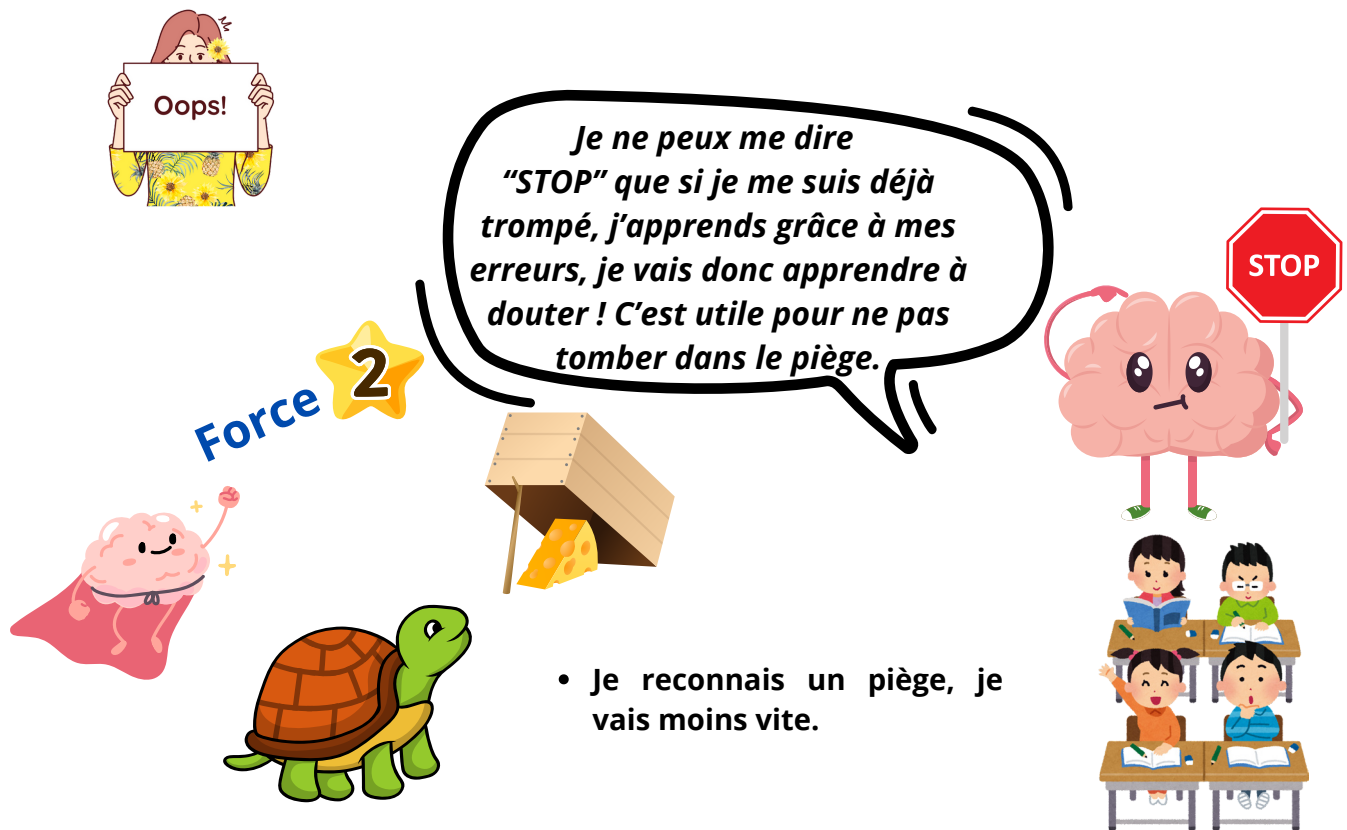
"Je regarde si j'ai bien utilisé ma règle ou mon compas. C'est souvent dans la précision du tracé que je me trompe."



Avant de rendre un travail

Je relis et je me pose la question : "Est-ce que j'ai bien respecté toutes les étapes ? Est-ce qu'il y a une partie que j'ai peut-être mal faite ?"

11. UTILISE TES POUVOIRS EN CLASSE : RÉSISTER À DES AUTOMATISMES (2)



- Je reconnais un piège, je vais moins vite.



En lecture de consigne

"La question a l'air simple, mais je la relis bien pour être sûr. Parfois, il y a un mot important que j'oublie. Je doute quand la réponse me semble 'trop évidente'."



En orthographe (mots qui se prononcent pareil)

"Je vois le mot 'ver', mais est-ce 'verre', 'vers', 'vert' ? Je me pose la question avant d'écrire. Je sais que c'est un mot piège, alors je réfléchis au sens de la phrase."



En mathématiques (problèmes pièges)

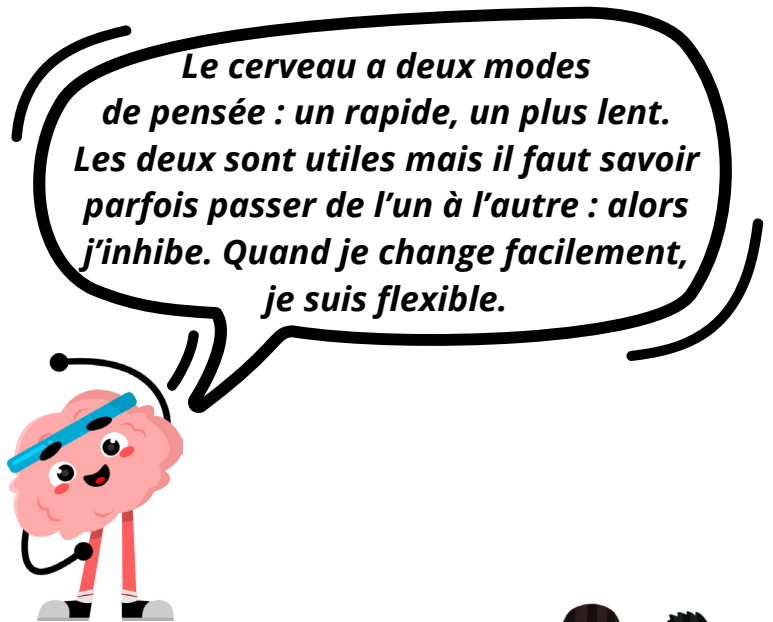
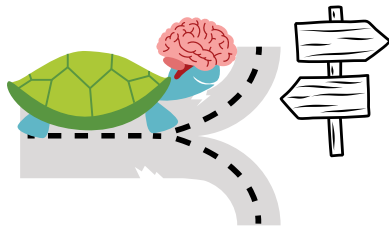
"Le problème me pousse à faire une addition, mais je relis : peut-être qu'il faut en fait soustraire. Je me méfie si le chiffre donné ne sert à rien : c'est peut-être pour me tromper exprès ! Quand je vois "de plus", je me méfie par exemple."



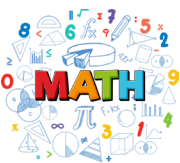
En grammaire (pièges d'accords)

"Je vérifie si le sujet est bien au pluriel, même s'il y a un mot entre lui et le verbe. Je doute quand j'ai un mot comme 'beaucoup de' ou 'la plupart' : je vérifie si je dois accorder au pluriel."

11. UTILISE TES POUVOIRS EN CLASSE : RÉSISTER À DES AUTOMATISMES (3)



- Je prends une autre direction, je suis flexible.



En maths

"Je voulais poser une opération, mais je voyais que ça ne fonctionnait pas. J'ai essayé de faire un schéma à la place."



En production d'écrit

"J'avais commencé mon texte avec une idée, mais elle ne marchait pas bien. Alors j'ai changé de plan et je suis reparti autrement."



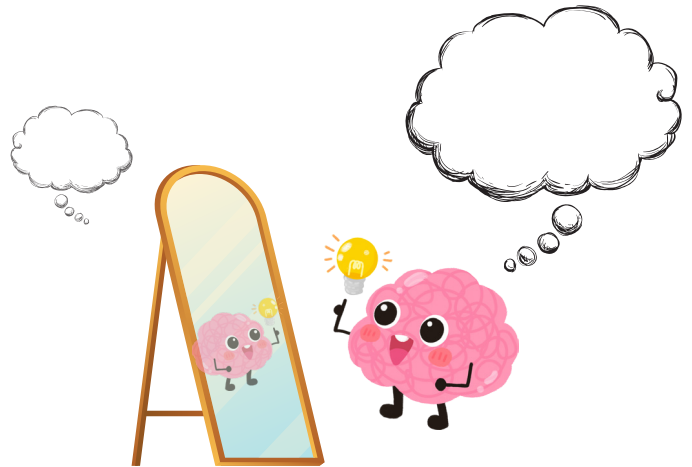
En travail de groupe

"Je voulais faire à ma manière, mais mon camarade avait une idée plus simple. J'ai accepté d'essayer la sienne."

12. LA MÉTACOGNITION



Avec les BICC :
J'ai compris que je pouvais agir sur mon cerveau pour apprendre.



C'est quand tu penses à ce que tu fais dans ta tête pour apprendre. C'est un peu comme si tu cherchais à voir ce qu'il se passe dans ton cerveau. Tu as une petite voix intérieure qui te dit que tu te trompes, que ce ne sera pas facile à retenir, que l'exercice te semble difficile.

Tu fais de la métacognition quand tu te demandes :

- Est-ce que j'ai bien compris ?
- Est-ce que je sais comment faire ?
- Qu'est-ce que je peux faire si je suis bloqué ?
- Est-ce que je me souviens de ce qu'on a déjà appris ?



C'est aussi quand tu choisis une manière de t'y prendre, que tu réfléchis à tes erreurs, ou que tu changes de stratégie pour réussir. C'est quand tu demandes à tes super pouvoirs de t'aider !

La métacognition, c'est apprendre en faisant attention à comment tu apprends. Quand tu fais attention à ce qu'il se passe dans ton cerveau, tu te décourages moins, tu persévères !

Ce qui peut t'aider :

Estime le temps.



Essaye de trouver ce qui te plaît.



Estime tes efforts nécessaires. Confiance !



Écoute tes sentiments de compréhension et d'exactitude.



13. UN CERVEAU QUI ÉTONNE PARFOIS !

Tu sais quoi ?

Ton cerveau est unique.

Il pense, ressent, apprend et rêve à sa façon. Et c'est super comme ça.



- Peut-être que tu as du mal à te concentrer, ou que tu bouges beaucoup sans vraiment le vouloir.
- Peut-être que tu comprends très vite certaines choses, mais que d'autres te semblent bizarres ou compliquées.
- On ne te comprend pas toujours.
- Peut-être que tu aimes les câlins... ou pas du tout.
- Peut-être que les bruits te gênent, ou que tu remarques des détails que personne d'autre ne voit.



Mon cerveau différent



C'est quoi un IME? 1 jour 1 question.

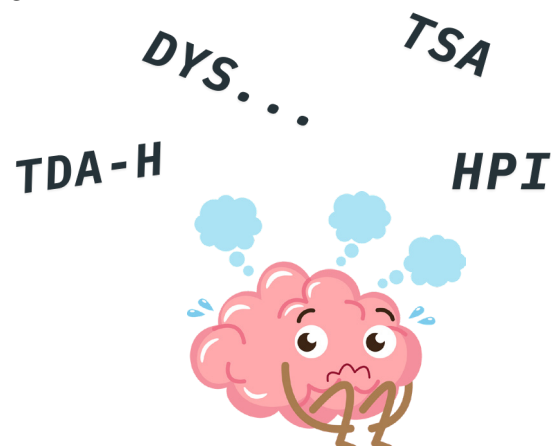
Tu sais

C'est que ton cerveau a sa propre façon de fonctionner !



Nos cerveaux sont comme des empreintes digitales : chacun est unique. On cherche simplement ce qui te convient le mieux.

Ces mots ne disent pas que quelque chose ne va pas chez toi. Ils servent à mieux comprendre comment tu es, comment tu apprends, et ce dont tu as besoin.





Un diagnostic, les noms donnés par les docteurs peuvent rassurer ou donner l'impression d'appartenir à un groupe, mais ils ne disent pas tout. Ce qui compte, c'est :

- *savoir comment ton cerveau traite les infos,*
- *obtenir des aménagements (matériel, méthodes, temps supplémentaire, etc.),*
- *développer tes propres stratégies.*



TDA - H (trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité) :

Ton cerveau peut avoir du mal à rester concentré. Tu peux bouger beaucoup, parler sans t'arrêter, ou oublier ce qu'on vient de dire. Ce n'est pas que tu fais exprès — c'est que ton cerveau va très vite, parfois dans tous les sens !



TDAH, ARTE



Autisme (ou TSA, trouble du spectre de l'autisme) :

Ton cerveau voit le monde différemment. Tu peux aimer les habitudes, ne pas aimer certains bruits ou contacts, ou avoir des passions très fortes. Tu as peut-être du mal à comprendre les autres, mais ça ne veut pas dire que tu ne veux pas être ami et tu apprends parfois avec du temps.



Autisme. Lumni



HPI (haut potentiel intellectuel) :

Tu comprends plein de choses rapidement, ou au contraire pas du tout ! Tu poses beaucoup de questions ou observes ce qui se passe pour analyser, et tu penses parfois à des choses que d'autres n'imaginent même pas. Ton cerveau va loin... mais il peut aussi se sentir un peu seul ou s'ennuyer.



DYS (comme la dyslexie, la dyspraxie, la dyscalculie...) :

Ce sont des façons de penser où ton cerveau a du mal avec certaines choses précises, comme lire, écrire, compter ou faire des gestes. Par exemple, tu peux confondre des lettres, tu as l'impression qu'elles dansent dans le texte, tu peux voir des chiffres renversés ou avoir du mal à t'organiser.



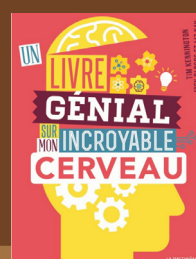
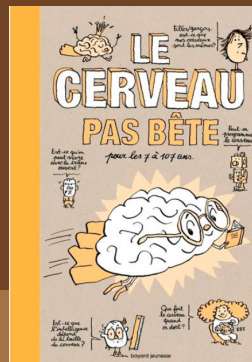
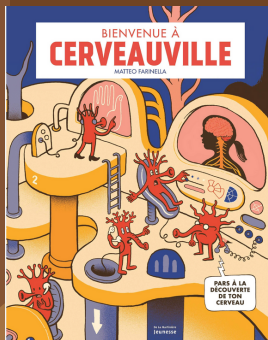
C'est quoi la dyslexie. Un jour, une question



Mais attention !
Ce n'est pas que tu es moins intelligent,
tu apprends juste autrement.
Il existe encore plein d'autres façons
d'avoir un cerveau différent.

14. RESSOURCES

Ce livre inclut des vidéos issues de YouTube, sélectionnées pour leur pertinence pédagogique et leur accessibilité libre. Elles permettent d'approfondir certains thèmes évoqués au fil des chapitres.



Pour en savoir plus

Ce guide a été réalisé à destination des élèves de Polynésie française.

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).

Une Brigade d'Intervention Cerveau et Cognition (BICC) a été initiée sur le territoire afin de former les enfants, les enseignants et les parents à la connaissance du cerveau.

Vous pouvez suivre leurs travaux sur la page Facebook "Neuroéducation Polynésie Française".



Suivez-nous sur
le compte Facebook



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