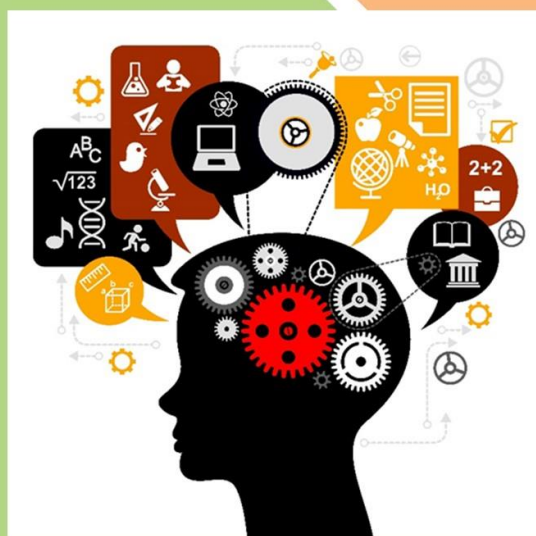




**Appren'on**

**Apprenons à apprendre**  
vous propose ...

## **STAGE D'INITIATION À LA GESTION MENTALE**



### **PROGRAMME DE 4 SÉANCES**

**élèves de l'enseignement secondaire**

**François LEROY**

**du mardi 2 au vendredi 5 novembre 2021**

**de 11h à 12h30**

**dans la grande salle chez  ,  
rue de l'Abbaye 97/2, Ath**

**Prix : 120€**

### **Objectifs du stage :**

- ✓ Concepts de base de la gestion mentale (les gestes mentaux, les postulats) ;
- ✓ Comment je fonctionne dans ma tête ? Le monde des évocations ;
- ✓ Être attentif ;
- ✓ Comment étudier une leçon, préparer un contrôle ? Étudier, mémoriser ;
- ✓ Quelques outils d'organisation et de synthèse.

**SÉANCE D'INFORMATION LE 22 OCTOBRE À 18 HEURES  
(sur réservation)**

 **0476/09.57.50**

 **appren-on@proximus.be**

# STAGE D'INITIATION À LA GESTION MENTALE

## PROGRAMME DE 4 SÉANCES DE 1H30

### Public :

Élèves de l'enseignement secondaire

### Lieu :

Grande salle chez , rue de l'Abbaye 97/2, Ath

### Formateur :

François LEROY, instructeur en Gestion mentale

### Objectifs du stage :

- ✓ Concepts de base de la gestion mentale (les gestes mentaux, les postulats) ;
- ✓ Comment je fonctionne dans ma tête ? Le monde des évocations ;
- ✓ Être attentif ;
- ✓ Comment étudier une leçon, préparer un contrôle ? Étudier, mémoriser ;
- ✓ Quelques outils d'organisation et de synthèse.

### Programme et méthodologie :

- ✓ Alternance d'activités, de dialogues pédagogiques en groupe et de « théorie » ;
- ✓ Activités d'évocations libres et/ou dirigées, d'attention et de mémorisation ;
- ✓ « Analyse » des évocations : langue(s), paramètre(s), constante(s) et personne(s) ;
- ✓ Qu'est-ce qu'être attentif et comment être attentif ?
- ✓ Fonctionnement et caractéristiques des différentes mémoires ;
- ✓ Mémoriser (technique générale) : projet d'avenir, répétition, réactivation ;
- ✓ Mémoriser (techniques spécifiques) : étudier du vocabulaire, préparer un contrôle ;
- ✓ Mandala de la compréhension ;
- ✓ Organiser son travail : méthode Pomodoro, planification des réactivations.

Chaque participant repart avec un livret contenant les activités, leurs analyses et les différentes techniques proposées.

## I. QU'EST-CE QUE LA GESTION MENTALE ?

La **gestion mentale** décrit de manière très précise les **divers mécanismes** et **fonctionnements mentaux** qui entrent en jeu de **manière consciente** dans tout **apprentissage**, qu'il soit **concret** ou **abstrait**.

La **gestion mentale** énoncer clairement et en détail les **processus mentaux** qu'il convient de mettre en place pour effectuer les « **gestes** » **mentaux** essentiels : **faire attention**, **mémoriser**, **comprendre**, **réfléchir** et **imaginer**.

## II. QUE SE PASSE-T-IL DANS MA TÊTE ?

L'**évoocation** joue un rôle fondamental comme outil de la pensée. C'est une façon de **faire vivre dans sa tête le monde extérieur**.

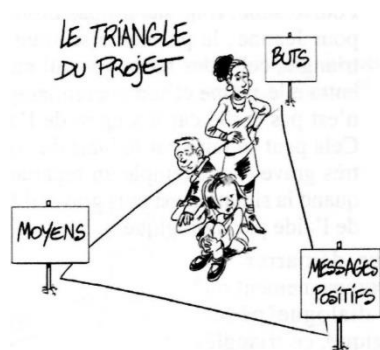
“ Évoquer, c'est faire exister dans sa tête ce que l'on a perçu, en se le « redonnant » sous forme (de représentations) mentales visuelles, auditive, ou tactiles. ”

A. de La Garanderie

Une des premières causes d'échec scolaire est le manque ou l'absence de représentations mentales, ce qui empêche certains enfants ou adolescents pourtant intelligents de réussir à l'école. C'est à travers les apports de la gestion mentale que tout le potentiel mental de chaque apprenant pourra prendre son sens et se mettre au service de ses apprentissages.



## III. ÊTRE EN PROJET !



Le **projet** constitue un second concept fondamental de la gestion mentale et de l'acte d'apprendre.

En gestion mentale, le **projet** se conjugue avec le verbe **être** : « **Être en projet** », « **Se mettre en projet** ».

Pratiquer le projet consiste à « **jeter devant (soi)** », à faire une sorte de **saut dans l'avenir**.

**Être en projet**, c'est **anticiper** mentalement la **tâche** à accomplir dans **tous ses détails** avant même qu'elle ne soit réalisée.

Le projet s'articule autour de trois grands axes :

- ❶ Quel est le **BUT** de ce que je fais ?  
POUR QUOI faire ?  
POURQUOI ai-je envie de le faire ?



- ❷ Quels sont les **MOYENS** dont je dispose ?  
COMMENT faire ?
- ❸ Quels **MESSAGES POSITIFS** est-ce que **JE** m'envoie ?  
QUELLE est ma motivation (confiance en soi, énergie et plaisir) ?  
QUELS sont les déclencheurs ?

## IV. LES GESTES MENTAUX

Des Gestes Mentaux ? Oui, ça existe !!!

Et comme pour les gestes physiques, ils s'apprennent, se perfectionnent, évoluent.

Antoine de la Garanderie, à l'origine de la gestion mentale, en distingue cinq : **l'attention, la compréhension, la mémorisation, la réflexion et l'imagination.**

Si tous ces gestes peuvent être **décrits**, ils peuvent être **enseignés** au même titre que n'importe quelle matière. **Les stages** de gestion mentale tentent de **rendre clairs ces gestes mentaux** qui sont **indispensables** dans tout **apprentissage**, mais souvent considérés comme évidents et dès lors, rarement décrits aux apprenant.

Vous avez appris à nager, vous pouvez apprendre à être (plus) attentif, à (mieux) mémoriser, à (mieux) réfléchir, à (mieux) comprendre, à imaginer (plus encore) !

Vous pouvez vous entraîner à faire ces gestes, les perfectionner, devenir **un athlète en gestion mentale**.



### A. L'ATTENTION, GESTE PREMIER DE L'APPRENTISSAGE

Commençons par l'**ATTENTION**, premier geste de l'apprentissage.



C'est avoir le **projet** de faire **exister mentalement** l'objet étudié et pour cela ouvrir grands les yeux, oreilles, nez, utiliser le toucher et/ou le goût pour explorer l'objet, **le percevoir** avec précision ! Ensuite, il faut mettre ce que vous avez perçu dans votre tête, **l'évoquer** sans plus l'avoir à portée de vos cinq sens, et **vérifier** que vous le faites **avec exactitude**.

## B. LA MÉMORISATION : IMAGINER L'AVENIR POUR RAPPELER LE PASSÉ

La MÉMORISATION consiste à avoir le projet d'utiliser vos nouvelles connaissances dans le futur.



Les étapes obligées du geste de mémorisation sont : **identifier** l'objet d'étude (Que dois-je retenir ?), le **percevoir**, l'**évoquer** pour le faire exister mentalement, et le **stocker** (par exemple en l'associant à quelque chose de déjà connu) pour pouvoir le **réutiliser plus tard**.

Attention, le **stockage à long terme** nécessite plusieurs réactivations.

Par exemple : première réactivation environ 10 minutes après l'étude des informations nouvelles ; deuxième avant 24 heures ; troisième au bout d'une semaine ; etc.

Si l'évocation a été précise pendant la prise d'information initiale, grâce aux processus d'attention, d'imagination et de compréhension, la durée de ces réactivations est très brève.

Comment vous aider du geste d'imagination pour augmenter vos performances de mémorisation ?

- Vous **imaginez** les **scénarios de restitution** : « Où vais-je m'en servir ? », « Quand ? », « Avec qui ? », « Avec quels moyens ? », « Comment va-t-on m'interroger ? », « Faudra-t-il reproduire fidèlement les informations ? Interpréter et/ou transformer les connaissances ? Créer en s'appuyant sur des connaissances ? » ;
- Vous **inventez** des moyens mnémotechniques pour vaincre les trous de mémoire.

## V. EN GUISE DE CONCLUSION

La gestion mentale n'est liée à aucune discipline particulière. Elle relève véritablement de la pédagogie générale. C'est un outil très performant qui vient s'ajouter à d'autres outils. Elle ne remplace ou n'exclut aucune autre forme de pédagogie.

En somme, on peut dire que la gestion mentale ...

explore,  
décrit,  
nomme,  
étudie et  
entraîne

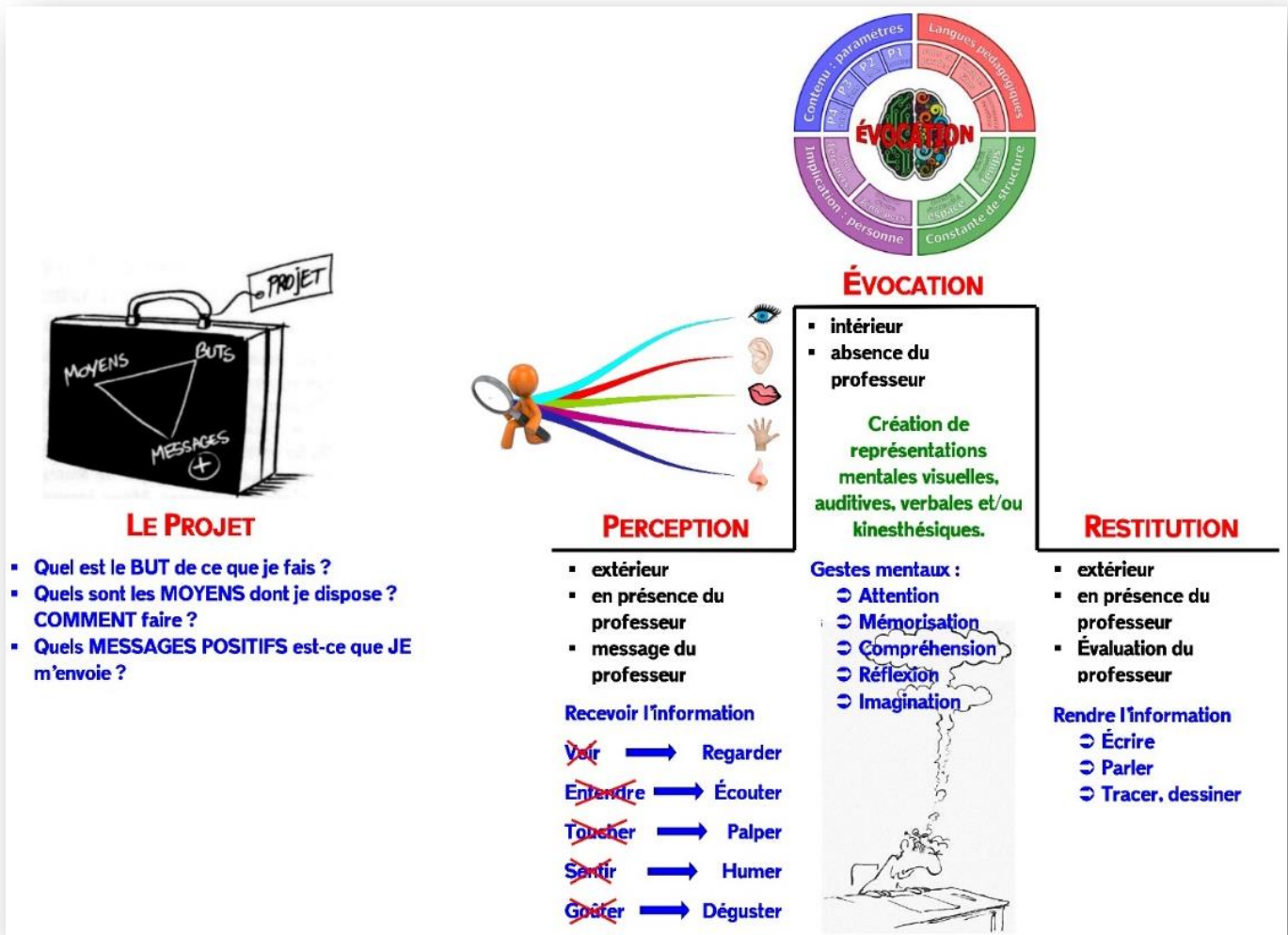
les gestes mentaux de la  
connaissance dans leur  
diversité  
c'est-à-dire  
comment

être attentif,  
mémoriser,  
comprendre,  
réfléchir et  
imaginer

La gestion mentale vise l'autonomie de l'apprenant en le rendant conscient de ses habitudes mentales, afin qu'il puisse les utiliser au mieux et les enrichir s'il le souhaite. Cette prise de conscience se fait par le dialogue pédagogique.

Elle ne peut se résumer à une série de trucs et ficelles. C'est une véritable démarche qui passe obligatoirement par l'observation de son propre fonctionnement mental, grâce à l'auto-observation (ou introspection). Voilà pourquoi plusieurs jours de stage sont nécessaires pour la découvrir et se l'approprier.

## VI. EN SCHÉMA



### Sources :

<http://www.ifbelgique.be/gestion-mentale/presentation-generale>

MATTHEWS Virginie, <https://gestion.reseauxlibres.be/wordpress/>

ÉVANO Chantal, *La gestion mentale. Un autre regard, une autre écoute en pédagogie*, Nathan pédagogie, Paris, 1999

DELVAUX Hélène, MOINET Anne, DELVAUX Pierre-Paul et l'association IF Belgique, *Mener le dialogue pédagogique en Gestion mentale. Regards sur des pratiques*, Chronique Sociale, Lyon, 2018