

« Métacogitations »

Inhiber les mauvaises habitudes? Quand toute la classe s'en mêle, créativité et bienveillance sont au rendez-vous.

Jocelyn Reulier, professeur des écoles, formateur indépendant, chercheur associé au Grene Monde (groupe de recherche en neurosciences et éducation)

Dans ma classe de CM2, j'accompagne mes élèves pour qu'ils soient en mesure de « métacogiter » et de s'offrir mutuellement des stratégies pour mieux se réguler, d'un point de vue affectif comme cognitif. Ils agissent ainsi comme cochercheurs.

« Métacogiter » nécessite pour eux d'accéder à une meilleure connaissance de leur propre fonctionnement cérébral. Chaque année débute par un travail de recherche autour des problématiques suivantes : « *Comment est organisé mon cerveau et comment fonctionne-t-il ? Suis-je capable de développer mes apprentissages ? (plasticité cérébrale) En quoi l'erreur est inhérente au processus d'apprentissage ? En quoi le mauvais stress bloque mes apprentissages ? Comment puis-je mieux gérer mon attention et inhiber des automatismes erronés ? Comment puis-je mobiliser adéquatement mes mémoires ?* »

Les nombreux documents en neurosciences éducatives permettent désormais à l'enseignant, comme aux élèves, de mieux comprendre la manière dont est organisé le cerveau. J'en propose une recension sur le lien suivant^[1]. Les enfants découvrent notamment le concept de « plasticité cérébrale » et réalisent que tout apprentissage est possible moyennant un engagement, la consolidation de ses connaissances et de la persévérance.

LE LANGAGE INTÉRIEUR POSITIF

Faire comprendre à l'apprenant que « l'erreur forge le cerveau » et en faire une alliée nécessitent également de transformer des représentations généralement bien ancrées. Dans le texte intitulé « Du cognitif

à l'émotionnel^[2] », j'offre plusieurs pistes pour expliquer à l'élève comment l'erreur est inhérente au processus d'apprentissage. En effet, de nombreux apprenants perçoivent l'erreur comme une faute et cela génère chez eux beaucoup d'anxiété. Prenant ainsi conscience de l'origine du malêtre (notamment l'évaluation) et des effets que cela produit physiquement et psychologiquement, les élèves métacogitent ensemble et parviennent progressivement à se

« Je vais perdre mes moyens, les autres vont me regarder, ce que je vais dire ne va pas être intéressant ! »

construire leurs propres stratégies d'autorégulation affective.

Pour ce faire, nous nous appuyons notamment sur le livre *Incroyable moi maîtrise son anxiété*^[3] où il est proposé aux apprenants de transformer leurs « *petits minus* » (pensées négatives) en de « *petits plus* » (pensées positives). Par exemple, si l'enfant appréhende d'aller au tableau, il risque de laisser la part belle aux pensées de petit minus telles que « *je vais perdre mes moyens, les autres vont me regarder, ce que je vais dire ne va pas être intéressant !* ». S'autoréguler consiste dès lors à inhiber ses mauvaises pensées en faisant parler ainsi en soi-même ses « *petits plus* » : « *J'ai bien préparé mon exposé et je sais de quoi je vais parler, les autres ne se sont jamais moqués et ils ont hâte d'apprendre des nouvelles choses grâce à moi !* »

² Jocelyn Reulier, « Du cognitif à l'émotionnel », dans Jean-Michel Zakhartchouk, *Enseigner avec les erreurs des élèves*, Cahiers pédagogiques-ESF Sciences Humaines, 2019.

³ Nathalie Couture, Geneviève Marcotte, *Incroyable moi maîtrise son anxiété*, éditions MDI Trente, 2011.

Les enfants aiment théâtraliser ensemble des saynètes leur permettant de développer ce langage intérieur positif. Ils prennent conscience que chacun peut être confronté aux pensées polluantes, qui peuvent parfois prendre beaucoup de place.

LA BOITE À MÉTAOUTILS

Une fois le climat affectif instauré, auquel il faudra veiller toute l'année, nous métacogitons ensemble pour développer des stratégies de régulation de l'attention et de la mémoire. Le dispositif Attention à l'école (Atole) permet aux apprenants de mieux comprendre les processus attentionnels, par l'intermédiaire de nombreuses situations concrètes et motivantes pour les élèves. Il offre également des stratégies d'autorégulation grâce, entre autres, à la métaphore de la poutre^[4] ou à la technique PIM (perception, intention, moyens)^[5]. Néanmoins, dans notre classe, les enfants ont transformé l'acronyme PIM en POM car le terme « objectif » était plus parlant que celui d'« intention ». Les apprenants développent ainsi un esprit critique et construisent progressivement leurs propres outils d'autorégulation pour maintenir leur attention.

Avec des élèves en difficulté attentionnelle, un étayage plus soutenu est toutefois nécessaire. La technique POM étant encore trop abstraite pour eux, j'ai proposé aux apprenants de « *prendre rendez-vous avec leur vagabondage attentionnel* », comme le préconise l'auteure de l'ouvrage *Je combats ce qui m'empêche d'apprendre*^[6]. En effet, puisque ces élèves ont tendance à « *prendre régulièrement leur ascenseur imaginaire* », la psychologue propose d'identifier avec eux des moments où ils pourraient papillonner librement. Un élève a par exemple proposé de s'échapper mentalement lors de temps de chants ; il indique ne pas avoir besoin de les mémori-

⁴ Rester attentif, c'est comme marcher sur une poutre en maintenant son équilibre. Il faut évaluer la difficulté (hauteur, largeur, longueur de la poutre), résister aux distractions et avancer.

⁵ Site Atole : <https://project.cml.fr/atole/>.

⁶ Emmanuelle Piquet, *Je combats ce qui m'empêche d'apprendre*, Albin Michel Jeunesse, 2019.

¹ <https://tinyurl.com/y6b2m6cb>

ser, car « ça vient tout seul ». Les enfants apprennent ainsi à se connaître et à lâcher prise. À ce propos, comme enseignant, il importe également de rester ouvert à de nombreuses stratégies de régulation, en en découvrant par l'intermédiaire de lectures, de formations, etc., mais également en invitant tous les élèves à se faire des cochercheurs de stratégies pour mieux apprendre.

Dans cette dynamique, les élèves métacogitent ensemble pour s'offrir mutuellement un panel de stratégies de mémorisation. Ainsi, en réalisant que relire ou réécrire n'est pas nécessairement efficace, un élève propose d'apprendre les mots « choux, cail-loux, genoux, joujoux, poux, hiboux » en les associant aux parties du corps, de bas en haut. Pour mémoriser l'orthographe des mots du jour, certains proposent de les illustrer, d'autres de les intégrer dans une histoire, voire de les chanter ! La métacognition laisse alors place à la créativité et la mémorisation n'en est que plus efficace, car les enfants développent leur flexibilité mentale. Nous testons d'ailleurs avec entrain les différentes stratégies afin que chacun ait accès à une boîte à outils plus élaborée. L'enseignant peut alors garder toute son âme d'enfant, puisqu'il se fait lui-même cochercheur. Avec les élèves en difficulté, l'enjeu est de bien les connaître pour repérer avec eux les stratégies qui les rejoignent le plus.

ALERTE ERREUR!

Métacogiter ensemble nécessite plus largement de s'engager dans un processus de détection et de compréhension des erreurs de chacun. L'erreur est donc au cœur de mon enseignement et, plus concrètement, depuis que je travaille sur le concept d'inhibition. Ainsi, avec des collègues de collègue, comme praticiens chercheurs, nous avons conduit une recherche-action en neurodidactique permettant à nos élèves d'inhiber des erreurs liées à de mauvais automatismes en orthographe^[7], comme dans la phrase « il les dicte ». La plupart des apprenants (comme des adultes) accordent « dicte » en ajoutant un « s » ou « -ent ». En groupe

de niveau, les enfants concernés par cette erreur prennent conscience de l'automatisme qu'ils ont mis en œuvre (la plupart du temps, « les » est un déterminant et le nom qui le suit s'accorde). Ils doivent alors recourir à leur mémoire pour se redire la règle « les ne commande pas le verbe » et inhiber ainsi le mauvais automatisme.

Avec mes élèves, nous sommes désormais à l'affut d'erreurs récurrentes liées à de mauvais automa-

pondants de La Réunion. Les métaoutils sont alors mutuellement partagés en guise de solutions. Ces prises de conscience sont également utiles pour mieux inhiber de mauvais réflexes comportementaux, comme aussitôt lever la main sans attendre la fin de l'explication, s'engager dans la tâche sans avoir lu la consigne, agresser verbalement l'autre en ne parvenant pas à réguler son cerveau reptilien, etc. Ils développent ainsi leurs fonctions exécutives.

Dans cette démarche, un changement de posture de l'enseignant comme des élèves s'avère indispensable. L'enfant n'attend plus les réponses de l'enseignant comme détenteur du savoir et ce dernier réfléchit constamment à des dispositifs permettant une réelle coopération des savoirs ; il apprend alors à se taire. Il agit dès lors comme médiateur et se fait lui-même cochercheur. Métacogiter permet de développer plus largement des compétences cognitives, affectives et sociales désormais indispensables dans l'école et le monde du XXI^e siècle. ■

L'enfant n'attend plus les réponses de l'enseignant comme détenteur du savoir.

tismes comme dans la comparaison des nombres et des fractions suivants : 1,2... 1,113 ou 1/3... 1/4. Que vont répondre la plupart des élèves ? Pourquoi ? Quelles sont les règles pour inhiber ces automatismes erronés ? Par le questionnement et l'analyse, les élèves se créent ainsi des outils d'alerte et construisent des situations défis (des expériences métacognitives) qu'ils envoient à leurs corres-

SUR LA LIBRAIRIE DES CAHIERS PÉDAGOGIQUES



7 Jocelyn Reulier et al., « Apprendre à inhiber des automatismes pour mieux maîtriser les accords orthographiques », dans Pascale Toscani, *Dynamiser les pratiques éducatives avec les neurosciences*, Chronique sociale, 2017.