



La préparation mentale en tant que stratégie de remédiation et de lutte contre l'échec scolaire (Expérimentation art.34)

(Expérimentation terminée)

Collège Michel de Montaigne
301 ROUTE DE BOUZEMONT , 88270 DOMPAIRE
Site : <http://www4.ac-nancy-metz.fr/pasi/spip.php?article157>
Auteur : Alain Fouchet
Mél : ce.0880017@ac-nancy-metz.fr

L'action apporte une réponse aux problèmes de concentration, d'attention, d'estime de soi, de motivation que rencontrent les élèves. Généralement ces difficultés sont abordées en conseils de classe avec pour simple conseil : "il faut être plus concentré lorsque vous faites vos devoirs...". Oui, mais comment faire ? L'action apporte une réponse : apprendre très concrètement des habiletés mentales, avoir la possibilité et la capacité de les utiliser en cours et de les réinvestir dans la scolarité et dans la vie de tous les jours. L'action décrite s'intéresse à la régulation de l'attention, à l'augmentation de la motivation, à la diminution de l'anxiété, à la gestion du stress, à l'amélioration de l'estime de soi et de la confiance en soi ou encore à une meilleure perception de ses compétences. Les chercheurs spécialistes de l'apprentissage moteur ont souligné très tôt dans leurs écrits l'importance des habiletés mentales comme facteur clé des apprentissages moteurs, que ceux-ci soient abordés dans le cadre de la haute performance ou en milieu scolaire. Ces habiletés mentales sont plus particulièrement la pratique de l'imagerie mentale et l'apprentissage par observation d'un modèle. Ces deux types de stratégie n'ont pas été mis en application dans le domaine scolaire de façon systématique avec un programme visant à pallier les difficultés d'apprentissages ou certaines formes d'échec pendant les cours d'éducation physique et sportive.

Plus-value de l'action

L'aspect véritablement innovant réside dans la réponse que l'on donne à tous ces problèmes de concentration, d'attention, d'estime de soi, de motivation... que rencontrent les élèves. Généralement ces difficultés sont abordées en conseils de classe avec pour simple conseil : "il faut être plus concentré lorsque vous faites vos devoirs...". Oui, mais comment faire ? Car si pour certaines personnalités cela va de soi... pour nombre d'autres individus il leur faut apprendre ces habiletés. C'est cette réponse qui est apportée : apprendre très concrètement des habiletés mentales, avoir la possibilité et la capacité de les utiliser en cours et de les réinvestir dans leur scolarité et dans la vie de tous les jours.

Nombre d'élèves et niveau(x) concernés

L'action concerne tous les élèves d'une classe avec une priorité aux élèves de 6ème et de 4ème.

A l'origine

Le collège Michel de Montaigne est situé dans la plaine des Vosges. Le bassin de recrutement des élèves s'étend sur 40 communes rurales... Si les difficultés scolaires ressenties par les élèves ne s'extériorisent pas en terme de violence, d'incivilités ou de comportements de délinquance comme dans les collèges situés dans les villes, ils n'en sont pas pour autant absents mais restent plus discrets. Nous avons estimé à 25% de la population scolaire du collège le nombre d'adolescents en difficulté scolaire. Ces élèves "présents-absents" se caractérisent par le fait qu'ils ne font pas de bruit et sont démotivés : ils ne rendent aucun travail, n'ont pas leur matériel scolaire ou encore sont exclus d'un ou plusieurs cours. Ces adolescents sont en fort risque de décrochage scolaire car en souffrance et parce qu'ils ne sont pas ou peu perturbateurs, la plupart sont ignorés

des enseignants.

Objectifs poursuivis

- Améliorer la concentration et la motivation des élèves.
- Diminuer le nombre de décrochages scolaires.

Description

Depuis près de trois ans, le collège a mis en place un dispositif de contrat de progrès qui concerne toutes les classes, mais qui est surtout mis en œuvre dans les classes de quatrième. Le dispositif permet aux élèves de progresser en remédiant au manque de motivation, d'organisation, d'implication et de travail. Car le constat souvent établi est celui d'une "classe sympathique..." avec un "problème de manque de concentration et de travail". Le contrat de progrès définit les obligations des élèves en termes d'engagement comportementaux en classe et dans le travail, de droits et de punitions. Ces éléments sont mis en relations avec des engagements des enseignants afin d'aider les élèves à assumer leurs obligations scolaires. Pour amorcer ce travail, je me suis engagé à préparer les élèves avec des exercices de relaxation et de préparation mentale visant à améliorer la concentration.

Modalité de mise en oeuvre

Les exercices de concentration proposés aux élèves, à partir de techniques de relaxation et de pratique d'imagerie mentale, étant réalisés pendant les cours d'éducation physique et sportive - EPS- et étant issus de la psychologie du sport, sont intégrés dans une pratique d'acquisition d'habiletés mentales réinvestissables pendant les apprentissages moteurs. Ainsi un double objectif est visé : répondre au problème de démotivation et de manque de concentration des élèves d'une même classe à partir d'un travail collectif de contrat de progrès. Mais en parallèle, le deuxième objectif s'appuie sur l'utilisation, plus spécifiquement en EPS, des apports des exercices et techniques de relaxation et préparation mentales travaillées dans le cadre du contrat de classe. La durée de mise en place du projet est l'année scolaire entière. Voici un exemple de programmation en gymnastique : 5 étapes : un travail sur la respiration, suivi d'un travail sur le schéma corporel, puis sur l'imagerie mentale et enfin sur la visualisation d'un geste ou d'un élément, d'un enchaînement. En dernier lieu la visualisation est utilisée systématiquement avec le passage sur l'agrès.

Trois ressources ou points d'appui

1) La perception positive de notre action par les différents membres de la communauté scolaire est la principale condition facilitante. Cette perception est largement positive au vu des résultats concrets que nous avons obtenus lors d'une première expérimentation de ce dispositif. Mais ce qui convainc le plus les collègues, ce sont les résultats du travail réalisé sur le dispositif d'ATP de prévention du décrochage scolaire . 2) Une deuxième condition facilitante réside dans la rapide conviction qu'a la majorité des élèves des effets positifs des situations présentées : vous savez Monsieur ça a marché pendant le cours de maths vos exercices...

Difficultés rencontrées

1) Le froid : l'obstacle le plus pernicieux réside dans les conditions matérielles du cours d'EPS. En effet celui-ci se déroule dans un gymnase. Le système de chauffage est très souvent en panne pendant la période hivernale ce qui rend impossible tout exercice de relaxation ou d'imagerie mentale voire même le déroulement de séances d'EPS... 2) Un autre obstacle est le partage du gymnase avec un autre groupe de travail ou classe. Au début du travail, les élèves ont besoin d'une certaine intimité afin de s'investir dans cette forme de pratique à l'abri des regards extérieurs. Avec l'acquisition d'une certaine maîtrise et la découverte des bienfaits de ce type d'apprentissage, les élèves ne tiennent plus compte du regard des autres lorsqu'ils utilisent leurs compétences en situations d'apprentissage moteur.

Moyens mobilisés

6 enseignants

Partenariat et contenu du partenariat

PASI

Liens éventuels avec la Recherche

L'expérimentation repose sur les travaux suivants : Les chercheurs ont très tôt souligné l'importance de la réalisation d'un mouvement de répétition de celui-ci sous forme d'image mentale. C'est ainsi que Thomas (1994) et Schultz (1956) parlent des travaux d'Allers et de Scheminski (1926) qui démontrent que "toute idée d'un mouvement était accompagnée de potentiels d'action dans les groupements musculaires correspondant". A partir d'étude spécifique (Chevalier et Renaud 1990), la préparation des sportifs de haut niveau a intégré cette donnée (Le Scanff 2003) et de nombreuses études en ont à la fois popularisé l'usage (Thill 1998) et cerné les relations qu'entretiennent l'imagerie mentale et la performance sportive (Cadopi et D'Arripe-Longueville 1998)...

Evaluation

Evaluation / indicateurs

Taux de décrochage scolaire, motivation et concentration, amélioration de l'estime de soi.

Documents

=> les bilans de l'action et sa description

URL : <http://www4.ac-nancy-metz.fr/pasi/spip.php?article157>

Type : diaporama

Modalités du suivi et de l'évaluation de l'action

Le degré de satisfaction des élèves est évalué à partir d'un questionnaire libre sur les effets positifs ou négatifs qu'ils perçoivent après ce travail, dans la vie de tous les jours, en classe, au collège et en cours d'EPS. Le deuxième aspect concerne l'avis des enseignants sur la classe après la mise en place du contrat.

Effets constatés

Sur les acquis des élèves :

Sur l'ensemble de la classe un seul élève ne voulait pas faire de relaxation et se dit désintéressé. Tous les autres déclarent avoir retrouvé de la motivation dans leur travail scolaire, avoir utilisé certains exercices pendant des séances d'entraînement en club de foot, avoir réussi à mieux se concentrer, mieux écouter le professeur, avoir senti que l'ambiance de la classe s'était améliorée... La collègue d'histoire-géographie note "qu'ils sont calmes et attentifs à chaque fois qu'ils sortent de ton cours...". Une élève ayant totalement décroché (signalement pour absences) a repris goût au travail et augmenté de façon très significative ses résultats scolaires. Le conseil de classe du deuxième trimestre a conclu que la classe s'était "transformée en modifiant les conditions de travail de façon très positive... était très agréable, motivée...". La collègue professeur principale relève "qu'ils travaillent bien plus vite, avant cela partait dans tous les sens, il y avait un gros problème de gestion du trop plein d'énergie... Maintenant c'est une classe normale, ils sont moins attentifs en fin de journée...".

Sur les pratiques des enseignants :

Cette démarche propose un programme personnalisé à chaque élève à travers des exercices divers comparés régulièrement à une boîte à outils. Chaque élève possède sa propre boîte à outils plus ou moins fournie et il leur est offert la possibilité d'acquérir différents outils avec le mode d'emploi et l'apprentissage que nécessite leur utilisation. Chaque outil possède une fonction (résoudre un problème, éviter le trou de mémoire en plein contrôle, ne plus perdre ses moyens en arrivant au tableau, s'endormir plus vite et mieux...) mais ne convient pas forcément à tout le monde, aussi plusieurs outils de même type sont proposés. Chacun va se constituer sa propre panoplie d'outils et n'aura plus qu'à ouvrir sa boîte à outils pour choisir l'outil le mieux adapté à la situation problème.

Sur le leadership et les relations professionnelles :

Impact et diffusion auprès des autres enseignants d'autres disciplines que l'EPS.

Sur l'école / l'établissement :

Action permettant de diminuer le taux de décrochage.

Plus généralement, sur l'environnement :

Dans le cadre des PPRE - programme personnalisé de réussite éducative l'action devrait probablement offrir une réponse particulièrement adaptée et performante. Mais pour ce qui concerne l'ensemble d'une classe devant faire face à un problème il reste à construire, sur le même modèle, un programme de contrat de réussite éducative pour la classe.