

SOYONS MANUELS : UNE PRATIQUE POUR CHAQUE DOIGT

© Frédéric Rava-Reny, 2005-2009, texte et dessin,

Faire une liste avec des nombres (1, 2, 3, 4, 5) pourrait faire croire à une hiérarchie : telle pratique est prioritaire à telle autre.

Faire une liste avec des lettres (A, B, C, D, E) atténuerait cette idée d'ordre.

Faire une liste avec les doigts de la main m'a semblé beaucoup plus amusant...

Il montre, il indique, il désigne... L'index.

UNE FOIS PAR JOUR, MINIMUM, ACTIVER LES SOUVENIRS

Convoquer et accueillir tous les souvenirs de la journée

Et, dites-moi, ces souvenirs vous les avez comment ?... Vous voyez quelque chose, vous avez du son, vous vous parlez intérieurement ?...

La pensée nous donne le pouvoir de revivre nos moments favoris : pourquoi nous en priver ?

Un instant de complicité avec un ou une ami-e en EPS, l'odeur du petit déjeuner avec les croissants, Voltaire, le calcul du discriminant pour les équations du deuxième degré $\Delta = b^2 - 4ac$, votre victoire du jour... À **VOUS** de choisir ceux que vous voulez garder et ceux qui vous seront utiles.

Souvent, cette pratique développe l'attention, la concentration ou la vigilance ; comme si les personnes étaient plus attentives, concentrées ou vigilantes à ce qu'elles étaient en train de vivre sachant qu'elles allaient plus tard revivre en pensée ce qu'elles sont en train de faire. Cela leur procure souvent le sentiment de vivre plus intensément.

Pourquoi l'activation des souvenirs favoriserait-elle la conscience ?

Suivons deux grandes pistes en examinant rapidement comment cette pratique trouve un écho au niveau de la pensée d'une part et au niveau du cerveau d'autre part.

• **Au niveau de la pensée**, cette pratique permet de renforcer l'évocation (consulter autour de vous un spécialiste de la pédagogie des gestes mentaux pour qu'il vous fasse vivre le sens du mot « évocation »). Elle cultive également les projets du geste d'attention et celui de mémorisation.

Évoquer un cours (le penser) permet de le vivre de plus en plus comme une situation naturelle (dans laquelle vous avez à votre disposition tous vos moyens) et de moins en moins comme une situation exceptionnelle (dans laquelle vous êtes à la recherche de vos moyens).

Vous acquérez ainsi l'aisance que confère une longue pratique, du seul fait de vous être exercé à penser avec une grande intensité, de façon consciente et dirigée (= évoquer) la situation que vous avez à vivre.

• **Au niveau du cerveau** et de ce que nous savons sur son fonctionnement, dans un premier temps nous vous renvoyons à l'article paru dans le n°2 d'*Intelligence mode d'emploi*, « Mémoire ou oubli, il faut apprendre », et dans un second temps nous vous invitons à suivre deux idées : celle du support biochimique et celle du réseau neuronal.

Suivons l'idée du support biochimique de la mémoire : un souvenir a besoin d'un support matériel comme des protéines par exemple. Ces protéines-mémoire ont une durée de vie limitée. Imaginons-les construites pour la journée et destinées à être démontées pendant le sommeil nocturne.

Revivre en pensée le souvenir à garder met de côté la construction biochimique qui sert de support à ce souvenir. En résumé, la nuit, le cerveau commence à démonter les constructions inutilisées ; réactiver permet de prolonger la durée de vie de ces protéines-mémoire en les préservant de ce démontage.

Suivons maintenant l'idée selon laquelle les souvenirs sont comme un chemin (un réseau de neurones). Le cerveau y devient une jungle à la végétation dense et à croissance rapide. Penser quelque chose une fois (l'évoquer), c'est se frayer un chemin dans cette forêt luxuriante. Une fois établi, à moins d'y repasser dans la journée, la végétation repousse et il disparaîtra. Revivre en pensée ce dont vous désirez garder le souvenir établira au contraire un chemin viable pendant une semaine environ (voir *Intelligence mode d'emploi* n°2). Et plus vous allez revivre en pensée ce que vous désirez garder en mémoire, plus ce chemin sera permanent.

Dans cette idée, pourquoi savons-nous encore lire et écrire, activités apprises dans l'enfance ?... Leur maintien a été assuré par une pratique régulière et constante. N'avez-vous pas lu et écrit de façon répétée ? C'est ce qui vous permet de savoir lire même après 2 semaines de vacances sans aucune lecture...

Par contre... votre cours de... vous savez celui où vous avez du mal... vous en souvenez-vous après deux semaines de vacances ?...

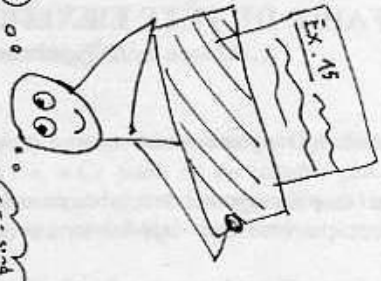
Mais l'avez-vous réactivé ?... ;-)

• une fois par jour (au moins)



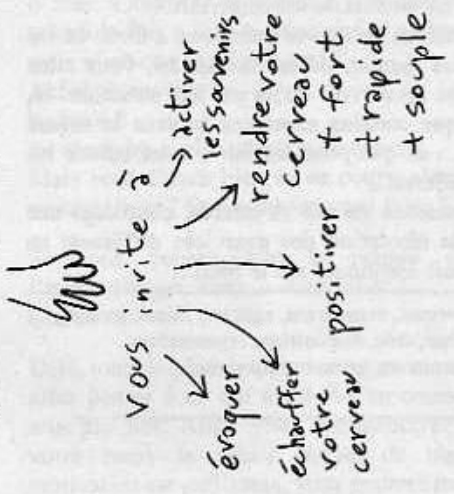
ACTIVER LES SOUVENIRS
 Convoquer et accueillir tous les souvenirs de la journée

• après un exercice

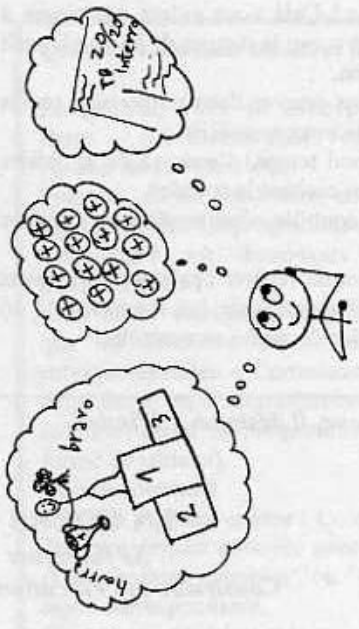


Refaire l'exercice DE TÊTE en cachant la solution (et en prenant son temps)

Votre main

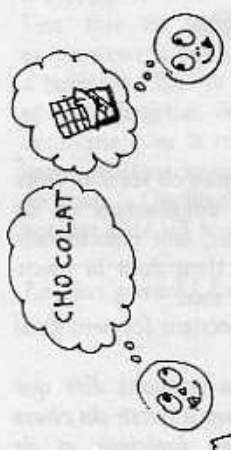


• tout le temps



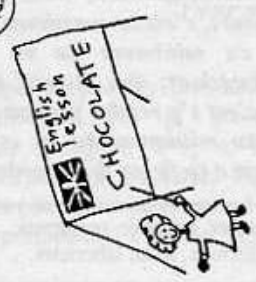
POSITIVER
 et développer un imaginaire d'avenir de RÉUSSITE.

• en cours

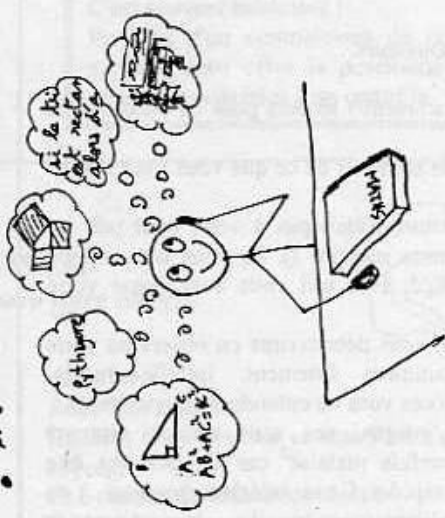


ÉVOQUER

Se fabriquer des souvenirs
 Construire des supports de pensée



• avant de travailler



CAHIER FERMÉ, ÉCHAUFFER
 le cerveau en PENSANT à ce qui a été fait, à ce que vous savez déjà

Le seigneur de l'anneau : par lui tu vaincras les annales ! L'annulaire.

REFAIRE DE TÊTE L'EXERCICE QUE VOUS VENEZ DE FAIRE **Et gagner en souplesse et rapidité**

On pense souvent à apprendre son cours... mais les exercices ?...

Pourtant, quoi de plus rageant¹ de tomber au contrôle sur un exercice que vous avez déjà fait sans savoir le refaire !!!

Et ce ne sera pas faute de ne pas l'avoir *compris*, puisque vous étiez arrivé à le faire, mais bien faute de ne pas l'avoir *mémorisé* !

Aussi, pour favoriser la mémorisation, après un exercice, refaites-le ! Cela vous aidera également à mieux le comprendre, ou de donner de la souplesse à votre compréhension.

Pour le refaire, vous pouvez dans un premier temps vous aider de ce que vous avez écrit.

Puis, dans un second temps, essayer de le refaire seulement de tête en cachant la solution.

Vous n'êtes pas en contrôle, alors profitez-en : **prenez votre temps** !

Cela vous permettra de repérer également les points faibles dans votre façon d'avoir fait l'exercice, là où justement vous auriez décroché en contrôle.

Et si en contrôle vous n'avez *jamais* les mêmes exercices... à quoi bon savoir bien faire ceux du cours me direz-vous ?...

Eh bien c'est que les exercices donnés en contrôle ne sont jamais complètement éloignés de ceux faits en cours. Peut-être ne vous en êtes jamais rendu compte... mais peut-être est-ce justement parce que vous n'aviez jamais mémorisé vos exercices ou les modèles qui ont permis de les construire...

En passant bien en revue vos exercices, à force de les brasser, de les manier, de les manipuler, vous allez peut-être vous apercevoir qu'ils ont une structure² et, ô surprise, que certains exercices suivent le même agencement... et que pour les faire, vous suivez les mêmes procédures...

Prendre conscience de ces structures, c'est déjà une étape dans la résolution des exercices différents en apparence mais identiques sur le fond...

¹rageant = énervant, exaspérant, agaçant, râlant, irritant, ...

²structure = charpente, disposition, organisation, agencement, armature, ossature, squelette...

Brandi en cours de récréation pour réclamer une pause...Le pouce !

EN COURS : ÉVOQUER

Se fabriquer des souvenirs

Construire des évocations, des supports de pensée

Fabriquer des souvenirs...

Comment faire ?

Explorons des souvenirs récents pour en découvrir la saveur.

Essayez de vous souvenir de ce que vous avez mangé à midi.

Ou si la nourriture n'était pas à votre goût (ah, les joies de la cantine scolaire !), de vous souvenir où vous avez mangé, avec qui vous avez passé votre repas...

Pour la plupart, vous découvrirez en observant votre pensée suffisamment finement, qu'elle recèle¹ toujours des choses vues ou entendues (ou parlées) ...

Observer ces images, ces sons ou ce discours intérieur est parfois malaisé² car ils peuvent être fugaces, brefs, rapides. Ce vu intérieur (images...) ou cet entendu intérieur (sons, paroles...) constituent la texture des souvenirs : ils en forment au moins la

trame, et souvent l'étoffe.

Pour certains d'entre nous, la pensée ou les souvenirs prennent la forme de ressentis émotionnels ou de ressentis physiques. Ces ressentis, tant émotionnels que corporels, sont comme un tissu dont la trame masquée est faite d'images ou de sons.

Ce vu intérieur ou cet entendu intérieur forment ainsi la base indispensable à la pensée.

Fort de ce renseignement, nous pouvons dire que ***suivre en cours, c'est se constituer à partir du cours extérieur au minimum du vu intérieur et de l'entendu intérieur; être attentif à un cours, c'est l'évoquer, c'est s'y rendre présent en ayant présent à l'esprit au minimum du vu et/ou de l'entendu*** (et là chacun à sa façon de procéder).

¹ receler = cacher, contenir, renfermer...

² malaisé = difficile, ardu, laborieux...

C'est lui qui vous le dit ! Le petit doigt.

PENSER À CE QUI A ÉTÉ FAIT

Échauffer le cerveau au lieu de vous laisser chauffer les oreilles...

Relire son cours avant de le travailler, c'est... bien. ☺
Vous avez assisté au cours... vous savez donc de quoi il parle. Sa lecture ne vous réserve aucune surprise. Vous pouvez donc croire que vous avez tout compris... et comme vous ne distinguez pas *comprendre* et *mémoriser*, vous estimez avoir accompli votre travail d'élève.

Il faudra attendre le contrôle pour vérifier que vous avez à la fois « bien » *mémorisé* et « bien » *compris* : mais n'est-ce pas un peu tard ?

Ah, si vous aviez su...

Su quoi ?

Su répondre à telle question de cours ?...

Mais vous l'avez bien *lu* ce cours, alors, qu'auriez-vous pu faire ? Que pourriez-vous faire ?...

Si vous pensez que la pensée est utile à l'apprentissage, alors... stimulez-la !

Comment ?

Déjà, tout simplement en prenant un moment où vous allez penser à ce qui a été fait en cours. **Penser**, et non pas lire. Aussi vous commencerez à travailler votre cours le cahier fermé, de tête. Si votre motivation est suffisante, vous pourrez même faire un *cahier d'évocation* (cf. *Intelligence mode d'emploi* n°2 et 3).

Une fois ce temps d'évocation accompli, vous pourrez ouvrir votre cahier et faire ce que vous faites d'habitude : lire. Et là, surprise (et donc étonnement et donc projet et donc évocation). Votre pensée se confronte avec la réalité, et vous vous apercevez de votre oubli ou imprécision ou erreur sur telle partie du cours... Quelle chance, vous vous en êtes rendu(e) compte AVANT le contrôle.

Si des questions demeurent (« *Ai-je bien écrit mon cours ?* », « *Ce point ne me semble pas clair.* »...), vous pourrez toujours demander à un(e) camarade de classe, au professeur, voire même consulter votre livre.

Oui, le livre, vous savez cette *chose* qui pèse si lourd dans votre sac parce que justement elle contient des images et des textes sur chacun de vos cours et même davantage...

Quand les manuels scolaires livrent leurs secrets

En général, vous en avez plein le dos... des livres... qui surchargent votre sac et grèvent l'avenir de vos vertèbres.

Pourtant, en les feuilletant, au début ou à la fin, vous trouverez "le programme officiel" de l'année. Passionnant me direz-vous dans un souffle d'exaspération !

Sans doute changerez-vous d'avis en apprenant que les questions des contrôles sont dans la rubrique intitulée « Connaissances et savoir-faire exigibles » ou « Compétences » (souvent la 3^{ème} colonne quand le programme est présenté sous forme de tableau).

Vous en doutez ?

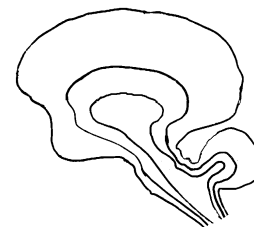
Vérifiez par vous-même ! Comparez les questions de votre dernier contrôle avec les "connaissances et savoir-faire exigibles" ou "compétences" de la leçon correspondante.

C'est souvent saisissant !

En plus d'un complément de cours, le manuel scolaire vous offre la possibilité de prévoir les questions possibles à un contrôle.

Le plus grand ! Le majeur.

POSITIVER, RESTAURER LA GRANDEUR DE L'HOMME **Pour mieux atteindre votre objectif**



En plus de ménager un passage favorable au niveau du système limbique vers le néo-cortex (cf. *Intelligence mode d'emploi*, n°1, « Le cerveau triunique de MacLean »), positiver, c'est aussi se donner des projets (mentaux) de réussite !

Et ces projets permettent à votre pensée de se déployer.

Réussir... quoi ?...

Réussir, c'est réaliser ce que l'on s'est fixé comme objectif.

Et à chacun de définir les siens !

De là à dire que ce sont des objectifs subjectifs...