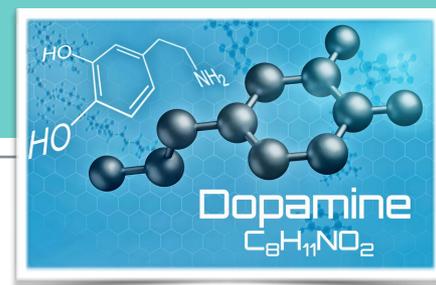




## Accepter la déstabilisation nécessaire à tout apprentissage



### Les émotions et l'apprentissage

Apprendre n'est pas agréable. Du moins au début!

En effet, lorsque vous vous trouvez en face d'une situation nouvelle, le fait de ne pas savoir comment y faire face vous amène à ressentir des émotions désagréables, du stress...

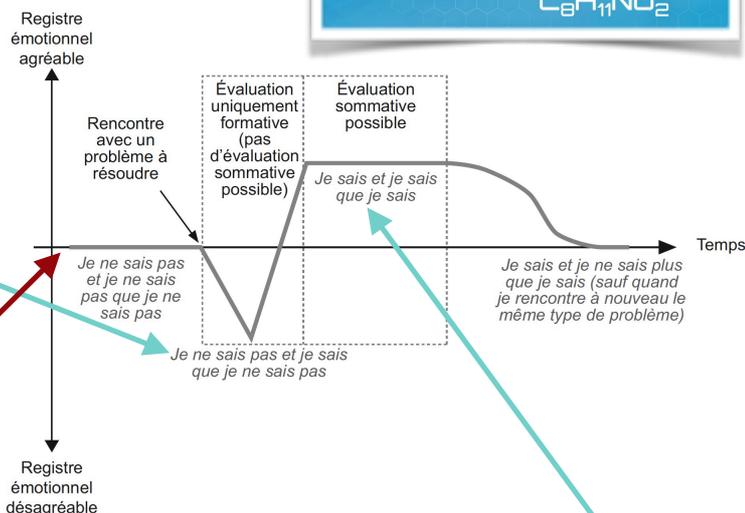
A ce moment, 2 solutions sont disponibles :

• Refuser d'apprendre (reculer sur la courbe de l'apprentissage) :

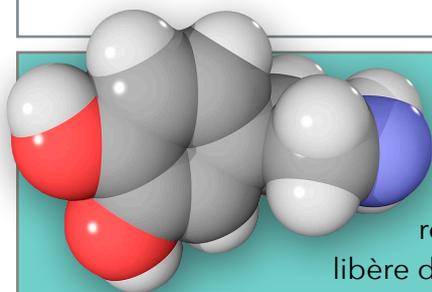
- dire que le prof a tort
- être sur d'avoir raison et ne pas réfléchir aux arguments présentés
- dire que l'on est nul et que l'on ne pourra jamais apprendre

• Apprendre (avancer dans la courbe de l'apprentissage) :

- accepter d'avoir tort, remettre en cause ce que l'on croyait vrai, oublier les choses fausses...



Une fois la difficulté surmontée, la réussite amène une satisfaction et des émotions agréables. Vous avez réussi!



### La dopamine :

C'est l'hormone du plaisir : lorsque votre cerveau en libère, vous êtes heureux! Alors qu'attend-il pour le faire? Et bien il le fait pour vous motiver, pour vous récompenser. Ainsi à chaque fois que vous réussissez quelque chose, votre cerveau libère de la dopamine et vous récompense.

Afin de vous motiver, il en libère même par anticipation (en avance), pour vous inciter à essayer quelque chose. Ainsi lorsque vous pressentez que vous allez réussir, vous êtes déjà heureux! Et oui, c'est ça la magie de la dopamine!

Lorsqu'un enfant apprend à marcher, personne ne lui dit exactement quels muscles contracter .

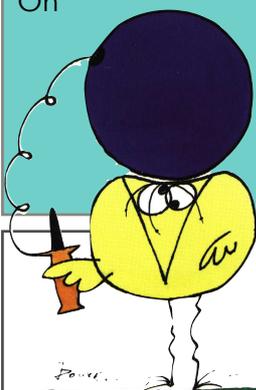
On se contente de l'encourager encore et encore, jusqu'à ce qu'il ne tombe plus. Il apprend uniquement sur la base d'une évaluation du résultat - je suis tombé, ou bien, au contraire, j'ai enfin réussi à traverser la pièce debout !

Dehaene, Stanislas. Apprendre ! Les talents du cerveau, le défi des machines



### Devise Shadok

En essayant continuellement, on finit par réussir. Donc : plus ça rate, plus on a de chances que ça marche!





## Gérer ses erreurs

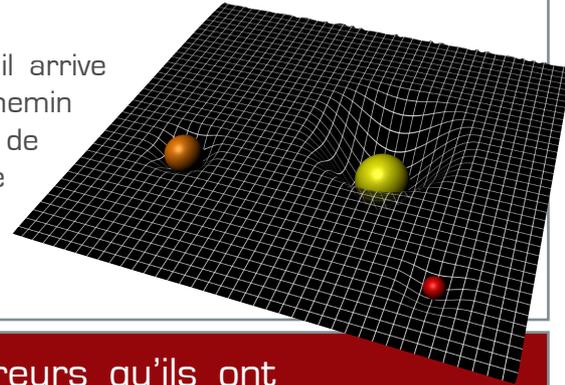
Commettre une erreur n'est pas une catastrophe. Lorsque l'on a commis une erreur, on a appris (ce qu'il ne fallait pas refaire)!

### Apprendre de ses erreurs, oui mais comment?

La première chose à faire et de systématiquement se demander si l'on a fait une erreur en s'auto-évaluant en permanence. Certaines sont facilement détectables, d'autres moins.

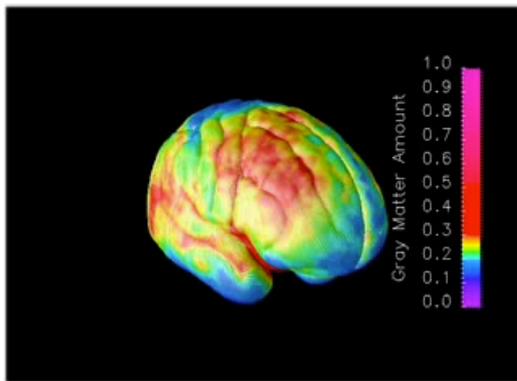
Se corriger, c'est identifier la distance qui sépare ce que l'on a fait de ce que l'on aurait du obtenir puis identifier quelle route on doit prendre pour se rapprocher du succès. Ce n'est pas forcément trouver immédiatement la bonne solution. C'est se corriger petit à petit, en évaluant constamment la distance qui nous sépare du succès et ajustant notre réponse.

Toutefois, si ça marchait à chaque fois, tout serait magnifique. Mais il arrive parfois que, malgré sa bonne volonté, on ne parvienne pas à voir un chemin pour arriver au succès et que, où que l'on regarde, on aie l'impression de s'éloigner de la solution. C'est le moment de demander de l'aide aux autres et au professeur!



Ne juge pas les gens par les erreurs qu'ils ont commises mais par ce qu'ils ont appris de celles-ci!

Grâce aux techniques nouvelles d'imagerie cérébrale, nous pouvons désormais mieux connaître le développement et le fonctionnement du cerveau. En particulier, les études récentes ont permis de mettre en évidence que les adolescents n'utilisent pas leur cerveau de la même façon que les adultes et nous comprenons maintenant mieux les particularités que l'on observe chez eux, et pourquoi, du fait d'une maturation cérébrale encore inachevée, l'adolescence constitue une période à risque.



En effet, cette maturation neuronale, qui **ne s'achèvera que vers l'âge de 25 ans**, ne se fait pas à la même vitesse dans les différentes zones cérébrales : notamment, **la dernière de ces zones à achever son développement est le lobe frontal, partie du cerveau qui gère les fonctions de planification, de recherche de stratégies, d'anticipation, de contrôle du comportement et d'organisation.** À 15 ans, le cerveau d'un adolescent n'a donc pas les mêmes capacités d'abstraction, d'organisation, de prise de décision qu'un cerveau d'adulte puisque la maturation du lobe frontal de son cerveau, siège de toutes ces compétences, n'est pas encore tout à fait achevée.

D'un autre côté, **les régions sous-corticales du cerveau, qui gèrent notamment les émotions (le « cerveau émotionnel »), se développent plus vite que les régions frontales.** C'est ce décalage dans le temps dans le développement de ces différentes zones cérébrales, et le déséquilibre qu'il induit qui peuvent conduire l'adolescent à prendre de mauvaises décisions, à adopter des comportements « immatures » et avoir des relations émotionnelles d'intensité disproportionnée. Et c'est également cela qui permet de rendre compte, au moins en partie, du déficit de motivation spontanée qu'on observe souvent chez lui. Il n'est donc pas étonnant qu'à ce stade de développement de son cerveau, il ait du mal à gérer ses émotions, ses comportements et son emploi du temps, et nous comprenons mieux qu'il ait du mal à se motiver et qu'il soit attiré par le danger : **on pourrait comparer l'adolescent à un « bolide avec de mauvais freins et un mauvais conducteur ».**

L'adolescence va être en effet une période souvent marquée par la recherche d'émotions fortes et de sensations nouvelles, ainsi que par un goût du risque, mais également par une instabilité émotionnelle. Les flots d'hormones qui se déversent dans son organisme font de l'adolescent un être hypersensible : un simple reproche, une critique banale ou une innocente moquerie sont capables de déclencher chez lui des émotions négatives intenses et disproportionnées qui peuvent s'exprimer par des comportements d'opposition, voire d'agressivité.  
**Tout fonctionne en effet comme si, chez lui, les émotions contrôlaient la raison, et non l'inverse.**

## ETRE ADULTE...

Il y a des qualités qui symbolisent l'âge adulte dans la plupart des cultures. Cependant, l'âge adulte ne garantit pas ces caractéristiques.

Il est à noter qu'avoir raison ne fait absolument pas partie de ces caractéristiques...

Caractère	Description
Maîtrise de soi	retenue, contrôle de ses émotions
Stabilité	personnalité stable, forte
Indépendance	capacité d'auto-régulation
Sérieux	capacité de faire face à la vie de manière sérieuse
Responsabilité	responsabilité, engagement, fiabilité
Méthode/Diplomatie	capacité à anticiper et à planifier pour l'avenir, patience
Endurance	capacité et volonté de faire face aux difficultés qui se présentent
Expérience	largeur d'esprit, compréhension
Objectivité	mise en perspective et réalisme
Prise de décisions	capacité de prendre des décisions
Priorités	capacité de déterminer ce qui est nécessaire à tel endroit à telle heure

## Critères d'évaluation et indicateurs de performance



Ce qui est utilisé par le prof pour vous évaluer et ce qui vous permet à l'avance de vous auto-évaluer...

Critère	Insuffisant	Fragile	Satisfaisant	Très satisfaisant
<b>Réaction face à une remarque du professeur suite à une erreur</b>	Je nie avoir commis une erreur. Je lui dis que je n'ai rien compris sans plus de précision	J'écoute la remarque mais je fais à ma manière car je sais que j'ai raison.	J'écoute la remarque et je mets en place les conseils	J'anticipe les remarques en m'autoévaluant.
<b>Réaction face à une difficulté</b>	J'abandonne, c'est trop dur, de toute façon je n'y arrive jamais	Je cherche à résoudre le problème mais sans méthode particulière	Je fais face aux difficultés en demandant ou recherchant l'aide nécessaire	Je cherche les difficultés. Si c'est facile, je sais que je n'apprends rien.
<b>Réaction face à une nouvelle compétence</b>	Je ne travaille pas et je bougonne : encore un truc à apprendre	Je ne m'y intéresse pas, on verra bien ce que ça donne	J'accepte de risquer de faire une erreur et je me lance dans le travail et lisant les ressources à ma disposition, il n'y a que comme ça que l'on apprend.	Je vais toujours m'approprier à l'avance ce dont j'ai besoin pour un cours car je sais que je dois connaître le vocabulaire pour comprendre

## Proverbe chinois

Celui qui pose une question est bête 5 minutes, celui qui n'en pose pas l'est toute sa vie.

生长