

NEuroscol, un projet européen de gestion du stress à l'école

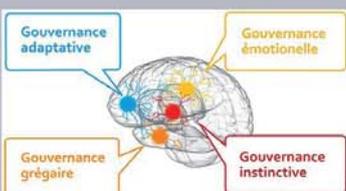
par l'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC)



Dossier spécial :

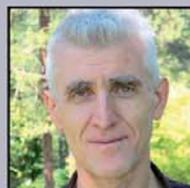
**Qui est aux commandes ?
Le cerveau et ses gouvernances**

Le cerveau



et ses gouvernances

Jacques FRADIN



Directeur de l'IME



À la Une...

Stress et risques

psychosociaux

Neuropédagogie

Intelligences multiples

NEuroscol est soutenu par :



Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette publication n'engage que ses auteurs et la Commission n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

Pasie

Pôle académique de soutien à l'innovation et à l'expérimentation



Le Pôle académique de soutien à l'innovation et à l'expérimentation (PASIE) du rectorat de Nice



La Délégation académique aux relations européennes, internationales et à la coopération du rectorat de Nice

L'Edito



Valérie CLAVEL



Sylvie VILOTTA



Véronique RENIER



Claire GIAUME



Laïla CHETTIH



Gilda ARDIMANNI



Catherine NEGUEDE



Christine DENEL



Caroline WAUCQUEZ

En 2007, l'INRS a estimé le coût financier du stress en France entre 2 et 3 milliards d'euros par an, considérant qu'il s'agissait de minima. L'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail affirme aussi que : *"Le stress occasionné par le travail est l'un des principaux défis que doit relever la politique en matière de santé et de sécurité en Europe"*. Au-delà des enjeux économiques, se situent bien sûr et avant tout l'humain et les risques psychosociaux (RPS) qu'il encourt : *"Ce qui fait qu'un risque pour la santé au travail est psychosocial, ce n'est pas sa manifestation, mais son origine : les risques psychosociaux seront définis comme les risques pour la santé mentale, physique et sociale, engendrés par les conditions d'emploi et les facteurs organisationnels et relationnels susceptibles d'interagir avec le fonctionnement mental."* (collège national d'expertise sur le suivi des RPS). Dans le programme NEuroscol, il s'agit de s'inscrire dans une démarche préventive permettant une gestion du stress des personnels, corrélé ou pas à celui des élèves, en résonnance avec les objectifs relatifs à la Qualité de vie au travail (QVT) de l'Accord-Cadre du 12 janvier 2015 dans la Fonction publique. Alors ce numéro sera plus particulièrement dédié à ce qui est bien plus qu'un simple concept : travailler avec bonheur, en préservant sa santé... Ce qui peut aussi procéder de la découverte, pourquoi pas, de nouvelles clés neurocognitives, voire "neuropédagogiques" ! Bonne lecture... **V. RÉNIER**

Rédactrice en chef

Véronique RÉNIER
(DSDEN - SSFE du Var)

Learn to Be asbl

Caroline WAUCQUEZ

Collège A. Léotard

Claire GIAUME
Gilda ARDIMANNI

Conception graphique

Jérôme PEREZ

Réd. en chef adjointe

Christine DENEL
(Lycée Saint-Exupéry)

Lycée Saint-Exupéry

Sylvie VILOTTA
Laïla CHETTIH

SEGPA Villeneuve

Valérie CLAVEL
Catherine NEGUEDE

Contact : V. RÉNIER

veronique-renier@live.fr
+33(0)4 94 19 72 80

Maquette

www.madmagz.com

Notre précédent numéro disponible sur :

<https://madmagz.com/fr/magazine/679980>

pour les connectés

Cliquez
ici

Les chroniques de

NEuroscol

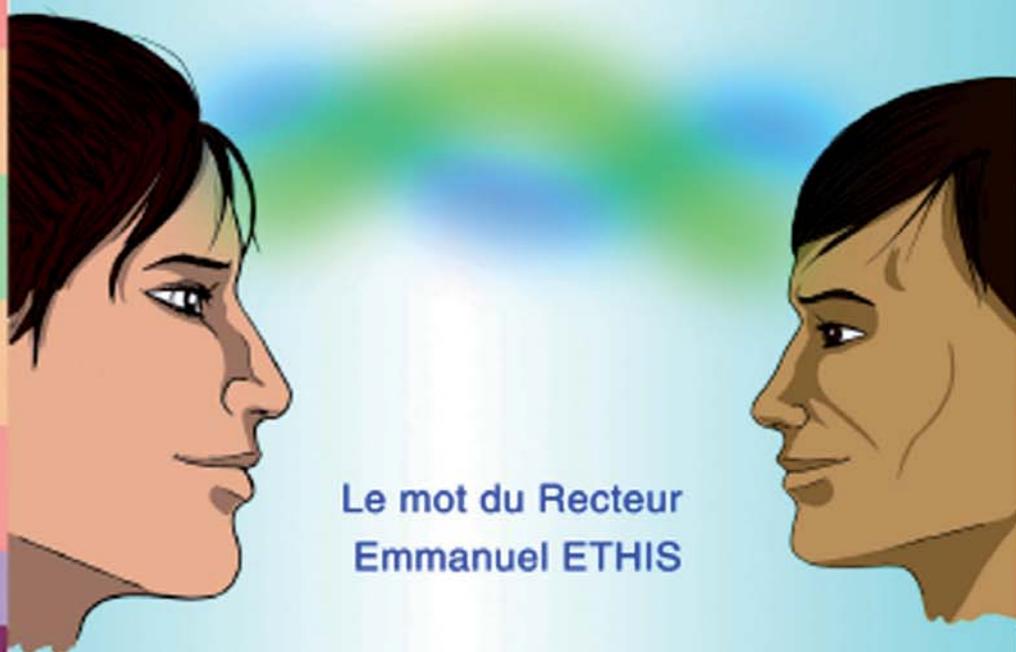


Le cerveau au coeur de l'Education

N°1

NEuroscol, un projet européen
de gestion du stress à l'école

par l'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC)



Le mot du Recteur
Emmanuel ETHIS

Dossier spécial:
Vous avez dit stress ?

Emmanuel ETHIS

recteur de l'académie de Nice



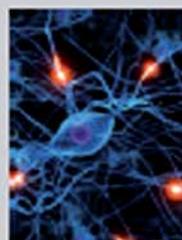
Pierre MOORKENS

président de Learn to Be asbl



Olivier MILLANGUE

inspecteur d'académie DASEN

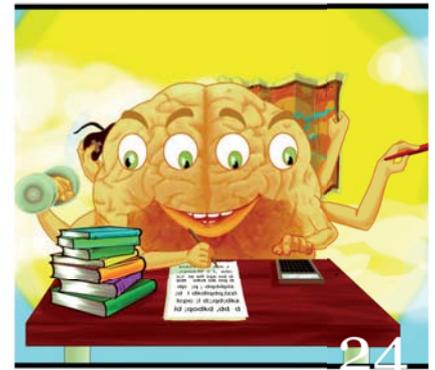
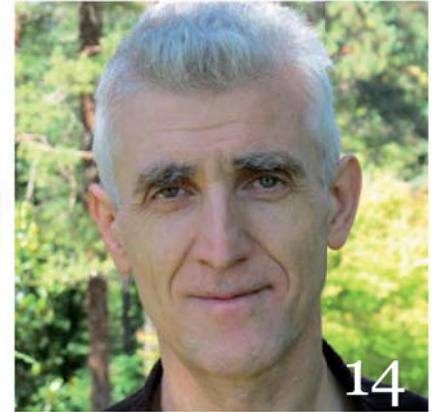
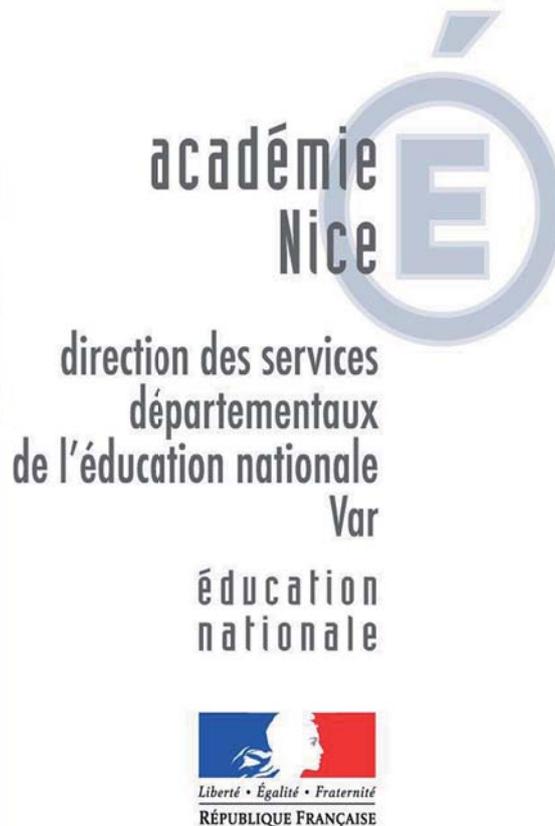
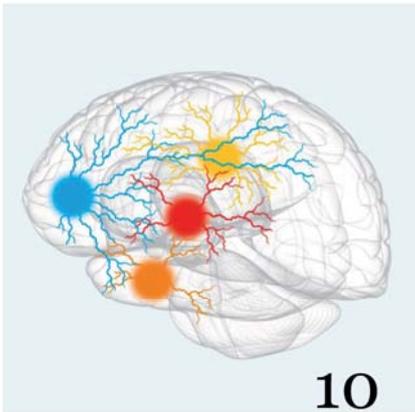


À la Une...

Les neurosciences au
service de l'Education

La plasticité
cérébrale

Sommaire du n°2



L' Actu

6. Le lancement de l'expérimentation de NEuroscol

Dossier spécial ANC

10. Qui est aux commandes ?
Le cerveau et ses gouvernances

Parole de...

14. Dr Jacques FRADIN,
le "Père" de l'ANC :
le stress et les risques psychosociaux

Neurosciences et Education

16. A quoi sert la neuropédagogie ?

France/Belgique...

18. France/Belgique :
du gagnant/gagnant !
Des enseignants belges témoignent...

Coups de projecteur

20. Productions d'élèves

ZOOM+ / ZOOM-

24. Les Intelligences multiples
25. Neuromythe n°1 : "Nous n'utilisons que
10% de notre cerveau !" FAUX ?

Témoignages / Divers

26. Ils témoignent... Côté élèves/côté "pro"
28. Horizons multiples
30. Le coin des lecteurs

Le lancement de l'expérimentation de NEuroscol

L'envie de revisiter ses pratiques, de se (re)motiver au quotidien pour mieux (re)motiver l'élève... Difficile, parfois, de sortir de sa zone de confort pour se lancer un réel défi, celui de participer, à sa modeste mesure, à l'évolution du système éducatif. En être l'un des acteurs appliquant les politiques publiques, en y ajoutant découverte et force d'innovation grâce à l'ANC...

Un démarrage en douceur pour le consortium de 3 établissements

Le défi majeur du lancement de l'expérimentation était de coordonner 17 professionnels candidats pour le lycée polyvalent Saint-Exupéry, 9 au collège André Léotard (REP) et 6 à la SEGPA du collège Villeneuve (REP). Au sein de chaque établissement, des groupes de travail réguliers ont ainsi été mis en place afin de permettre progressivement de mettre en corrélation les acquis de la formation avec les besoins spécifiques de chaque public d'élèves visé. Qu'en émerge-t-il ? Un véritable cocktail de réactions très variées qui reflètent l'humain, avec ses forces et ses fragilités... De l'enthousiasme, de l'impatience même, des échanges très vivants, des idées parfois très originales, l'envie de fonctionner seul(e) ou en binôme mais aussi un temps d'adaptation, la confrontation avec la réalité (maintenant que nous sommes de retour de Bruxelles, il faut se lancer !), des doutes parfois, un peu d'appréhension, un retour sur les notes prises chez Learn to Be asbl et puis enfin la nécessité de "sauter le pas"... Beaucoup de bonne volonté en tout cas et le sentiment de vivre tous ensemble une bien belle aventure ! Afin de "préparer le terrain" pour chacun, en tant que référente du projet, j'ai proposé en tout premier lieu de commencer par animer une heure de sensibilisation à l'ANC pour chacune des 12 classes concernées.

Sensibiliser les élèves, les écouter, les observer...

C'est parti ! Voici plusieurs exemples au lycée Saint-Exupéry... Sandrine ROUMANI, professeur des 1ères COM 2, raconte : *"l'objectif de cette première séance de 2 heures était de leur expliquer ce qu'est le stress, pourquoi et comment il se manifeste, et surtout, savoir identifier l'état émotionnel dans lequel ils se trouvent lors d'une situation stressante. A la question «Qui a déjà stressé ?», les élèves ont répondu unanimement «Tout le monde, c'est obligé !». Ce qui m'a frappée, c'est ce qu'ils ont dit ensuite. Pour eux, «il vaut mieux ne pas stresser car cela fait mal, fait perdre ses moyens. Il vaut mieux gérer son stress, sinon on meurt plus vite, on n'est pas en bonne santé». A la question «Que faites-vous pour gérer votre stress ?», certains ont répondu «Je gère pas, j'attends que ça passe». Certains préfèrent bouger, parler, faire du sport, tourner en rond dans une pièce, écouter de la musique, parler à une personne proche... D'autres veulent frapper, se défouler, s'isoler, se cacher ou pleurer... Le lendemain, lors d'un cours de Vente, avec simulation d'un entretien de vente en binôme, devant la classe, le stress gagnait certains. J'entendais alors des mots échangés : «Je crois que tu es en stress de fuite, moi je suis en stress d'inhibition !» et j'ai compris que l'expérimentation ANC commençait..."*

De la théorie mais aussi des applications très concrètes et ludiques

Avec Chloé MENVEUX et Dorotheé BUZET, enseignantes, la classe de 1ère GA 2 (gestion administration) a pu bénéficier de 2 séances d'une heure chacune, de débats, d'un diaporama et de divers documents qui ont permis d'aborder progressivement les différents types de stress (la majorité de ces élèves se trouvant généralement en stress de lutte). La deuxième séance, intitulée "Je m'occupe de mon stress", a abordé le fameux phénomène de "basculer" (selon l'ANC) du mode automatique au mode adaptatif ainsi que les 4 gouvernances. Auprès des 1ères Accueil, Joaquine POJAGHI et Iris FERRANDI, enseignantes, accompagnées d'Aïssata DEH, CPE, ont proposé des jeux de rôles filmés afin de pouvoir retravailler dessus en groupes, ainsi que des travaux de dessin, ce qui a été fort apprécié par l'ensemble des élèves (questionnaire de satisfaction)...

Entre intégration de l'ANC dans les cours et animation d'ateliers

Au collège André Léotard, par exemple, Ismaa MARZUK, enseignante, a animé une séance d'éducation à l'orientation avec des élèves de 3ème afin d'explorer des domaines vers lesquels ils ne seraient pas allés spontanément. Un atelier pour des 4èmes a également été proposé par Hervé DHOLLANDE, enseignant, et Mylène ZITTEL, CPE. Celle-ci en témoigne: *"La mise en œuvre de l'ANC m'a permis de relativiser les situations conflictuelles grâce à une meilleure compréhension de l'état d'esprit dans lequel l'élève entre dans mon bureau. [...] Les élèves concernés ont apprécié la forme (vidéos, questionnaires, dialogues et explications) et le fond : pouvoir mettre (enfin !) des mots sur leur stress ressenti, vécu au quotidien au collège, (enfin !) reconnu par les adultes, qui, en plus, leur apprennent à le gérer... "*

Pour le second atelier destiné à des élèves de 6e agités, Marie LAURENT, CPE, raconte que cette expérience leur a permis de découvrir un univers qu'ils ne soupçonnaient même pas, avec les effets positifs suivants :

"- le plaisir éprouvé par ces élèves difficiles à « contenir », j'en veux pour preuve leur assiduité en dehors de leurs heures de cours, leur déception à l'arrêt de cet atelier, et plus surprenant, leur curiosité ou leur réceptivité à d'autres univers comme le yoga ou l'intérêt pour les théories bouddhistes évoquées par deux élèves du groupe.

- leur envie de faire partager à d'autres ce projet. En effet, plusieurs élèves informés par leurs pairs « initiés » souhaitaient intégrer le groupe pour bénéficier de cette approche.

- au conseil de classe du second trimestre, l'ensemble des enseignants a noté une amélioration dans l'attitude générale de ces élèves. Ils se sont vus retirer leur avertissement conduite du 1er trimestre."

Claire GIAUME, enseignante, a également largement intégré l'ANC au sein de ses cours de Français, parfois très spontanément lorsqu'elle constatait que l'une de ses classes de 3e (souvent en stress de lutte) commençait à s'agiter ou à rechigner à effectuer une tâche. Elle a également accepté d'être filmée en pleine animation, avec la collaboration de Gilda ARDIMANNI, intervenante, auprès de 4èmes latinistes ([en photo ci-contre](#)) alors qu'elle abordait diverses notions de l'ANC, en s'appuyant pour cela sur un texte de Sénèque dans lequel celui-ci apparaissait stressé !



Des situations, des émotions, des réactions

A la SEGPA du collège Villeneuve, un travail approfondi, en plusieurs étapes, consistant à adapter l'ANC au profil des élèves, a été lancé sur le plan théorique d'abord en classe, par Danièle BORGES, enseignante, puis dans un deuxième temps en petits groupes avec les deux professeurs d'ateliers, Eve ROYER (restauration) et Yann LECLERCQ, (bâtiment), accompagnés de Catherine NEGUDE, directrice. Une réflexion très intéressante, à partir d'un brainstorming, a permis aux élèves d'analyser et de partager leurs émotions et leurs réactions en situation de stress (cf. travaux p. 20).



1ère phase d'évaluation du CAPEF *

Une enquête (80 questions) a été diffusée auprès des élèves, soit:

-225 réponses d'élèves de classes "pilotes",

-191 réponses d'élèves de classes "contrôles".

Le questionnaire d'enquête s'est appuyé sur différentes échelles de mesure validées au plan scientifique et susceptibles de renseigner, au niveau européen, les objectifs définis par l'étude. Parallèlement, une seconde enquête a été conçue à destination des personnels formés à l'ANC et auprès d'autres non formés.

* Centre d'Analyse des Processus en Education et en Formation.

Un premier bilan auprès de la Commission européenne et des perspectives pour la deuxième année du projet NEuroscol...

Le 31 mars 2016, mon rapport intermédiaire concernant la mise en oeuvre du dossier Erasmus+, dans lequel s'inscrit le projet NEuroscol, a été rendu à la commission européenne qui l'a validé et commenté comme suit :

"Les 32 mobilités prévues initialement ont toutes été réalisées conformément à ce qui était prévu au stade de la candidature. Il est à noter le fort enthousiasme qui se dégage à la lecture de l'ensemble de la partie rédactionnelle de votre Rapport Intermédiaire. Les nombreux points positifs qui découlent des activités réalisées semblent permettre au projet d'être une véritable réussite. Dans l'ensemble, les aspects qualitatifs de votre projet sont clairement explicités et permettent une lecture globale de toutes les étapes de sa mise en oeuvre. Les liens et documents fournis montrent vos efforts quant à la dissémination. Les supports sont de qualité. [...] Avec tous nos remerciements pour votre engagement dans les programmes européens pour l'éducation et la formation tout au long de la vie et tous nos souhaits de bonne réussite dans vos activités."

L'année scolaire 2015/16 touche bientôt à sa fin. Le comité de pilotage de NEuroscol s'est à nouveau réuni le 19 mai. Il était temps de réfléchir à l'année scolaire prochaine qui sera riche en événements et nous permettra de "passer la vitesse supérieure". Il s'agissait de poser les bases de notre future organisation : des créneaux horaires spécifiques, le lien à opérer entre les EPI (enseignements pratiques interdisciplinaires), l'accompagnement personnalisé, le tutorat, de futurs projets pédagogiques, le calendrier des réunions... L'an prochain, sur notre bassin, des ateliers d'intégration et de supervision, animés par Caroline WAUCQUEZ, formatrice chez Learn to Be asbl en Belgique, ont été programmés fin septembre 2016. Ainsi tous les candidats pourront réactiver leurs acquis d'apprentissage sur l'ANC et adopter une démarche réflexive sur les premiers impacts positifs ou les difficultés repérées dans l'objectif de pouvoir mieux rebondir. Une conférence académique est également prévue fin février 2017 et sera l'occasion de partages pour toutes les personnes qui souhaiteront découvrir les atouts de l'ANC au sein de l'Education.

V. RÉNIER

Qui est aux commandes ?

Le cerveau et ses gouvernances

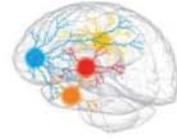
Notre cerveau fonctionne avec différents réseaux neuronaux que l'on peut qualifier de systèmes, c'est-à-dire des ensembles de mécanismes et de fonctionnements propres à assurer des fonctions déterminées, pour analyser et gérer les situations que nous vivons.

Globalement identiques chez tous les êtres humains, les gouvernances ont pour fonction de faciliter l'adaptation de l'individu à son environnement. Une métaphore permet d'illustrer cette notion. Chacun traverse la vie aux commandes de son avion. Le pilote - notre cerveau - dispose de différents systèmes qui peuvent interagir et se compléter, enclenchant soit des modes automatiques, soit des commandes manuelles, pour s'adapter plus finement à l'environnement. Avec son avion, il traverse les turbulences de la vie, adopte certaines directions, prend de la hauteur, régule sa vitesse, décolle et atterrit sur des pistes plus ou moins planes. Le pilote a, selon les événements, le choix de se laisser gouverner par les vents, de confier le pilotage à des mécanismes automatiques et/ou de reprendre la main pour maintenir son cap, en adaptant ses stratégies en fonction des contextes. Ces systèmes remplissent quatre missions essentielles pour l'être humain : assurer sa survie individuelle, assurer la survie collective du groupe, structurer ses motivations et sa vie sociale et émotionnelle, lui permettre l'adaptation et l'innovation dans un environnement complexe et incertain.

Gouvernance instinctive

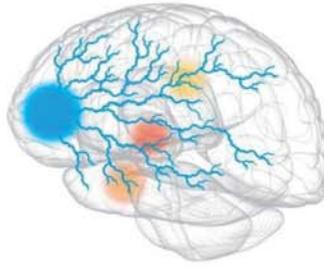
C'est le plus ancien système, archaïque et essentiel, qui gère les fonctions vitales (faim, soif) et la survie de l'individu (sécurité, défense). Lorsque nous percevons un risque pour notre survie, c'est cette gouvernance qui prend très rapidement la main et dirige nos réflexes. Dans l'urgence, ce mécanisme n'est pas contrôlable. Nous ne pensons pas « Ciel, un lion ! Il faudrait que je m'arrête pour réfléchir ... » Il est très difficile de lui résister ; nous réagissons, c'est tout ! Cela prend la forme de 3 types de stress (voir l'article dans le numéro précédent). Cette gouvernance est précieuse quand il s'agit de faire face à un danger réel, mais n'est plus adaptée lorsqu'il s'agit de faire face à ... une situation SANS danger, dans laquelle nos pensées s'emballent : "c'est grave !", "cela ne se peut pas !", "ce n'est pas bien !". L'état instinctif provoque une manière stéréotypée d'être et de voir les choses. Par exemple, je suis en lutte, donc je suis susceptible, réactif, agressif, persuadé d'avoir raison, focalisé sur mon point de vue. Ce n'est pas forcément la meilleure gouvernance pour prendre des décisions équilibrées ou sortir d'un conflit avec respect.

Les 4 gouvernances selon l'ANC



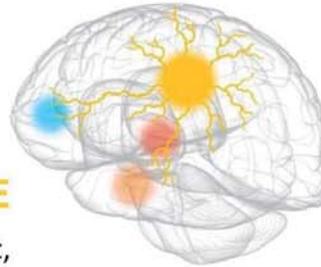
ADAPTATIVE

- Pour s'adapter à l'inconnu, à la complexité et au changement.
- Innovation et créativité.
- Opinion personnelle et empathie.



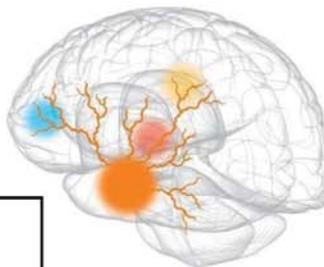
EMOTIONNELLE

- Pour se motiver, être dans son élément, répondre à ses préférences spontanées.
- Pour obtenir un résultat, par obligation.
- Par conformisme, pour protéger son image sociale.
 - Valeurs / antivaleurs, tabous sociaux.
 - Surinvestissement émotionnel.



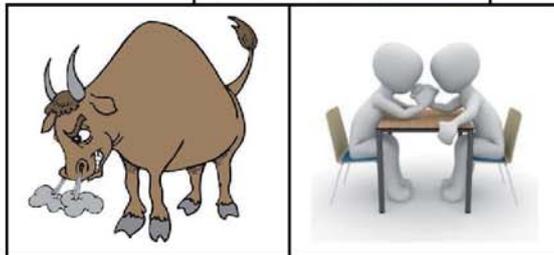
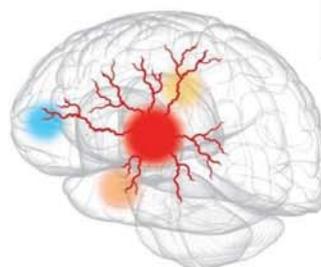
GRÉGAIRE

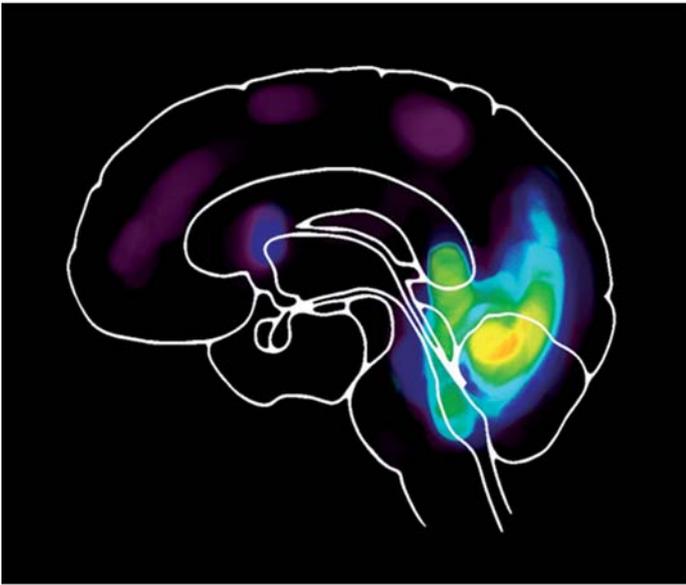
- Représente les rapports de force.
- Confiances et méfiances irrationnelles.
- Aveuglement, aliénation.
- Stéréotypie.



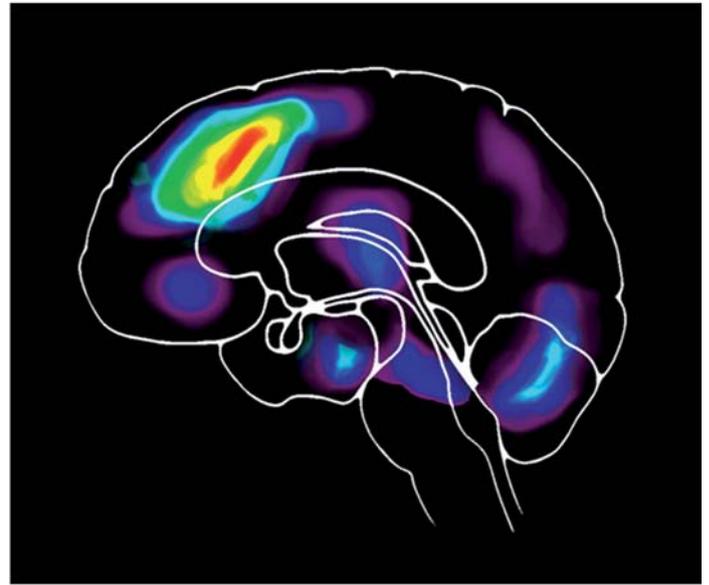
INSTINCTIVE

- Pour satisfaire des besoins physiologiques.
 - Nonchalance, calme.
- Pour se défendre, se protéger en cas de danger réel ou perçu comme tel (= stress).





Mode automatique



Mode adaptatif

Cf. travaux de Posner & al. (1998, 2001...)

Gouvernance grégaire, lointaine mémoire de la vie en troupeau

Lorsque l'être humain perçoit des rapports de force, des enjeux de pouvoir, la gouvernance grégaire s'allume, celle qui a permis la stabilisation des positions sociales et la limitation des combats au sein du clan... Cet instinct sous-tend le degré d'affirmation de soi, la place que l'on prend dans tel ou tel groupe. Il provoque les comportements et les attitudes propres à m'amener, à retourner et rester à «ma» place dans les rapports sociaux. Présent et actif dès la naissance, ce système répond aux questions fondamentales de l'enfant : "*Quelle place pour moi ? Quelle place pour mes besoins ?*"

Dans une équipe, le leader qui sentirait impulsivement sa position menacée et la défendrait de manière abusive, se priverait des bonnes idées, des feedback et de la créativité de ses collègues, ce qui aurait des conséquences en termes de motivation et d'efficacité pour l'ensemble de l'équipe.

Gouvernance émotionnelle

Au cœur de notre conscience se nichent nos motivations, nos élans, nos talents, nos valeurs et nos passions. Cette gouvernance permet à l'homme d'agir dans des interactions sociales, tenant compte des règles spécifiques à son milieu familial, social, culturel, religieux... Elle nous permet d'apprendre en mémorisant l'association entre une expérience et l'émotion vécue à cet instant. L'être humain préfère ce qui a déjà fonctionné et ce qui lui a procuré du plaisir à ce qui a échoué ou lui a procuré du déplaisir. Ce mécanisme plaisir / déplaisir fonde notre vision du monde : nos croyances, nos automatismes, nos conditionnements...

Ce système est au cœur de notre énergie, puisqu'il détermine nos motivations profondes et durables fondées sur les expériences du simple plaisir d'être ou de faire. C'est dans la toute petite enfance que se dessine notre dynamique spontanée, notre personnalité. Ken Robinson dit d'un individu qui est dans cette dynamique qu'il est "dans son élément".

L'enfant se confronte ensuite au réel et aux styles de vie de son entourage, à d'autres manières de voir les choses, à d'autres intérêts... Il s'adaptera en apprenant des valeurs, des règles, des compétences pour s'ajuster à ses différents cercles d'appartenance.

Selon le neuroscientifique Antonio Damasio, les émotions sont le noyau de la conscience et de la prise de décisions, qui reposent sur des valeurs spontanées ou acquises par la culture et l'éducation. Sous cette gouvernance, nos actions restent empreintes de croyances, de naïvetés, de certitudes et d'automatismes. Ces mécanismes nous prédisposent à (ré)agir d'une manière assez prévisible. Et dans des situations difficiles, ce sont les devoirs, les obligations, mais aussi les antivaleurs, les jugements, les évitements et les compensations, qui prennent le pas et peuvent conduire à la démotivation et à la souffrance émotionnelle.

Gouvernance adaptative

L'intelligence adaptative est le fruit d'un long processus de maturation, à travers les espèces, et dans notre vie jusqu'à l'âge adulte (mature autour de 25 ans). Intelligence dite "supérieure", elle siège principalement dans notre néocortex préfrontal, particulièrement développé chez l'homme. Non - ou peu - consciente, cette forme d'intelligence, ouverte, intuitive, créative, flexible, ne s'impose pas ; elle est disponible. Elle prend le temps d'intégrer tous les éléments d'une situation nouvelle et/ou complexe pour les combiner, les réassembler autrement, inventer, créer des solutions innovantes ou simplement adaptées dans l'instant. Elle régule les émotions et le stress, permet de prendre du recul et dépasser les évidences. Cette gouvernance facilite l'empathie, la perception fine des relations entre les êtres humains et l'opinion personnelle respectueuse de celle d'autrui. Enfin, son action transparaît dans l'innovation, les solutions "disruptives", les idées et les nouvelles perspectives.

Qui est aux commandes, alors ? Tout le monde, mon Capitaine !

En fonction des situations que nous vivons, ces systèmes complexes et interconnectés, qui nous gouvernent autant que nous les gouvernons, créent notre « état d'esprit », influencent notre vision du monde, provoquant parfois des tensions internes et des difficultés de vie. La gouvernance détermine l'intention et les objectifs ultimes, généraux de l'individu. Selon la gouvernance qui domine, nos pensées et nos comportements ne seront pas les mêmes, de sorte que les décisions que nous prendrons seront différentes et n'auront pas les mêmes conséquences.

Avec l'ANC, il est possible de mieux comprendre les interactions entre nos activités, nos comportements, nos motivations, nos intolérances, notre niveau d'énergie. Cela permet de mieux les gérer, donc d'adapter nos comportements. Le stress est un précieux signal d'alarme d'une incohérence interne, qui nous invite à changer de stratégie.

Notre intelligence adaptative peut alors être mobilisée volontairement et transparaître dans la sérénité et le calme avec lequel nous nous adaptons aux changements et aux incertitudes de la vie.

C. WAUCQUEZ

Sources :

- Jacques Fradin. *L'intelligence du stress*. Eyrolles (2008).
- Antonio Damasio. *L'Erreur de Descartes*. Odile Jacob (2010).
- Ken Robinson. *L'élément*. PlayBac (2013).
- Patrick Collignon. *La puissance du mental*. Eyrolles (2014).

Le laboratoire Psychologie & Neurosciences de l'Institut de Médecine Environnementale (IME)

Focus sur les problématiques de recherche à l'origine de l'ANC

Les travaux du Laboratoire de Psychologie & Neurosciences (LPN) de l'IME sont orientés sur 6 thèmes principaux de recherche (les quatre premiers ciblent l'individu, le cinquième les organisations, le dernier le sociétal) :

1. Stress et adaptation : la gestion des modes mentaux, amorce-t-elle une quatrième vague de TCC*? Quels sont ses impacts sur l'apprentissage en situation complexe, dans une société multiculturelle et en rapide évolution ? Quels sont ses impacts sur la prise de décision, la créativité, la sérénité ou encore l'empathie... ?

2. Motivations durables : quels sont les facteurs de motivation à l'œuvre lorsque nous réalisons des projets à long terme, lorsque nous sommes généreux, c'est-à-dire de façon vraiment désintéressée ? Qu'est-ce qui nous permet de "rebondir" en cas d'échec ? Qu'est-ce qui sous-tend nos passions et hobbies ?

3. Troubles de l'assertivité et des rapports de force: quel est le rôle de cette sociabilité primitive que nous nommons "positionnement grégaire", source de nombreux troubles et comportements à risque ? Comment la gérer et non plus la subir ?

De l'individu aux organisations, puis au sociétal...

4. Les dépendances psychologiques et leurs liens avec les troubles de l'évitement social (honte, ridicule...) : comment prévenir et traiter certains "complexes sociaux" pour réduire les addictions ?

5. La biosystémique relationnelle et organisationnelle : comment les individus et organisations interagissent-ils ? Que maîtrisons-nous vraiment et quels stéréotypes nous influencent ? Comment les appréhender et en réduire l'impact ?

6. Les leviers de communication facilitant les comportements éco-citoyens : comment activer le mode mental adaptatif ?

Ces recherches incluent notamment des validations de questionnaires, des études cliniques et de l'imagerie cérébrale (en partenariat avec le Centre de recherche en Neurosciences de Lyon). Les objectifs généraux sont de valider le modèle ANC et de développer des outils de mesure, thérapeutiques, pédagogiques, managériaux, afin de faciliter/accélérer l'évolution des comportements et de la société.

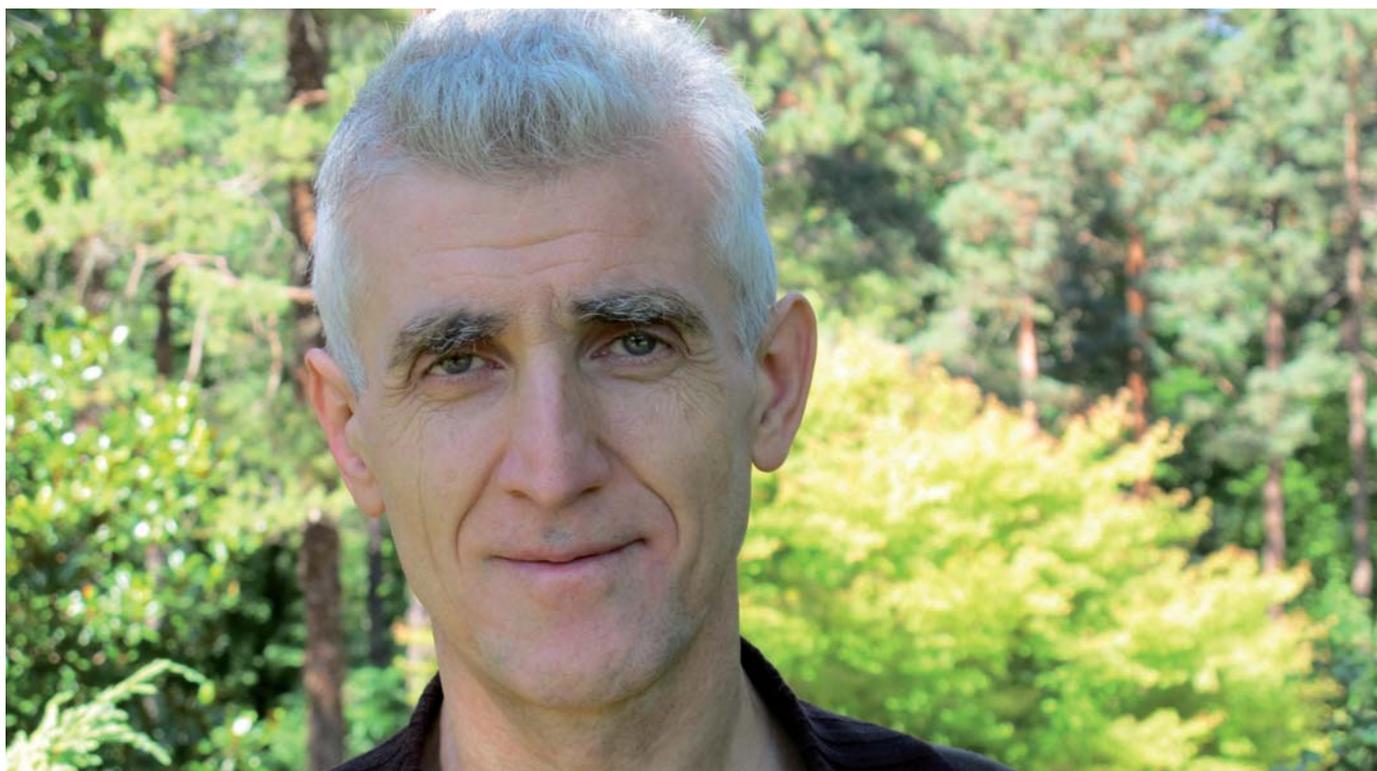
www.ime-recherche-lpn.fr

* thérapies comportementales et cognitives.



Mieux être, mieux vivre, mieux travailler

Dr Jacques FRADIN, le "père" de l'ANC : *le stress et les risques psychosociaux*



Jacques FRADIN est docteur en Médecine, comportementaliste et cognitiviste (AFTCC*). Il a fondé en 1987 et dirige l'Institut de Médecine Environnementale (www.ime.fr). Il est l'initiateur de l'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC). Ses recherches et activités sont orientées sur les changements de comportement en médecine, santé au travail, développement durable, éducation...

*** Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive.**

Le stress est au cœur des dysfonctionnements psychologiques de l'individu :

- les thérapies comportementales et cognitives (TCC) ont largement démontré le rôle majeur des pensées irrationnelles (peurs, croyances, refus, conformisme...) dans l'apparition du stress individuel et des états anxiodépressifs ;
- l'approche de l'ANC s'appuie notamment sur les neurosciences. A l'instar des sportifs qui préparent leur corps avant d'exercer leurs compétences, l'ANC active des attitudes ou modes mentaux universels, en amont d'une résolution de problème : « cultiver » le mode mental adaptatif permet par exemple de mieux gérer les situations complexes ou inconnues.

Le stress au travail est plus multiforme que le stress individuel

Le stress est également au cœur des risques psychosociaux (RPS). Il est à la fois :

- la traduction d'une réceptivité individuelle (stressabilité) ;
- le symptôme révélateur des dysfonctionnements de l'organisation et du management (incohérence, décalage entre moyens et exigences, problèmes de légitimité et d'autonomie, manque d'écoute) ;
- le producteur de ces mêmes dysfonctionnements (anxiété, colère et découragement qui perturbent la réflexion) ;
- la traduction du dysfonctionnement cognitif de ceux qui conçoivent le management et les organisations stressantes.

Il s'agit alors de chercher à améliorer la Qualité de vie au travail (QVT).

Bio-organisation et fonctionnement du cerveau humain

Le partage d'une "méta-culture" de la connaissance de soi et des autres permet d'améliorer simultanément ce que l'on croyait il y a peu encore antinomique, à savoir :

- la performance de l'organisation
- l'épanouissement de l'individu.

(<http://fabriquespinoza.fr/productions/rapports/>)

Lorsque l'on stresse au travail, afin de prévenir un éventuel "burn out" (point de non-retour qui indique que le corps ne peut plus faire face), les questions à se poser sont :

- "Qu'est-ce qui m'appartient ? Dans quel état mental suis-je ? En recherche de maîtrise ou d'ouverture?" On a intérêt à s'ouvrir, à faire preuve de curiosité, de nuance, de souplesse, d'une capacité à écouter les autres, de rationalité et d'opinion personnelle (sans intolérance au point de vue de l'autre).

- "Qu'est-ce qui appartient aux autres, à l'organisation ? Qu'est-ce qui relève de leur responsabilité ?"

Plus on a l'impression de vivre une sorte de "mission impossible", plus on a intérêt à l'exprimer : "Je suis tout-à-fait partant et désireux pour accomplir ce que vous me demandez mais pour cela, il faudrait que je puisse avoir tel niveau d'autonomie ou disposer de tel levier d'action." A l'extrême, on peut aussi avoir affaire à ce qu'on appelle un "management toxique"...

En 2011, l'IME a mené en partenariat une étude sur le stress au travail, intitulée ESTIME. Sur 7025 actifs interrogés (hors chômeurs), 74% des répondants s'y disaient satisfaits de leur travail mais environ 1 actif sur 3 souffre de stress, d'épuisement psychologique et/ou de perturbation du sommeil à cause du travail :

- **1er facteur**, l'hyperinvestissement émotionnel au travail (41%),
- **2e facteur**, la démotivation liée au manque de résultat et de reconnaissance (1 actif sur 4),
- **3e facteur**, l'organisation non "biocompatible" (1 actif sur 4),
- **4e facteur**, un manque d'esprit d'équipe et une communication managériale inadaptée (22%).

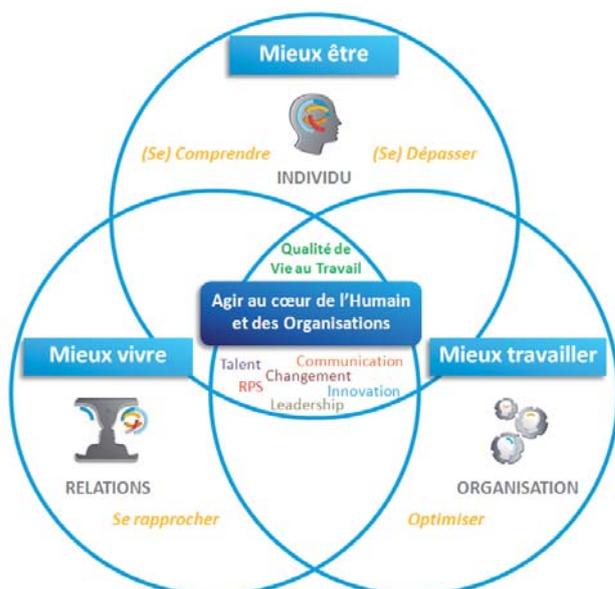
Nous appelons "bio-organisation" une organisation biocompatible, c'est-à-dire compatible avec le fonctionnement du cerveau humain.

Dr Jacques FRADIN
Directeur de l'IME

(www.jacquesfradin.com)

Cliquez sur la zone ci-après :

<https://www.youtube.com/watch?v=BVXpShAUE4U>



A quoi sert la neuropédagogie ?

" Grâce aux neurosciences, en particulier l'imagerie cérébrale, il existe aujourd'hui une véritable science des apprentissages : c'est la « neuropédagogie », terme que j'ai introduit en France en 2006." ¹ Olivier HOUDÉ, professeur à l'université Sorbonne Paris Cité, directeur du Laboratoire de psychologie du développement de l'éducation de l'enfant, CNRS.

Pédagogie du cortex préfrontal : "résister" aux automatismes

L'imagerie cérébrale "aide à expliquer pourquoi certaines situations d'apprentissage sont efficaces, alors que d'autres ne le sont pas. En retour, le monde de l'éducation, informé qu'il est de la pratique quotidienne - l'actualité de la pédagogie -, peut suggérer des idées originales d'expérimentation. Ainsi, se développe aujourd'hui un aller-retour du labo à l'école. Ces découvertes commencent aussi à être enseignées aux étudiants des nouvelles Ecoles supérieures du professorat et de l'éducation (ESPE) [...] À l'école, depuis toujours, on apprend surtout par la répétition, la pratique et l'automatisation. C'est très bien mais [...] le cerveau des élèves doit aussi apprendre à raisonner par le schéma inverse : inhiber ses automatismes. Il serait donc très utile de développer à l'école une pédagogie du cortex préfrontal. [...] C'est «apprendre à résister»."¹ nous explique Olivier HOUDÉ.

Le mimétisme s'avère également une condition sine qua non de l'apprentissage. "Pour apprendre d'autrui, il faut se reconnaître dans l'autre et lui ressembler. C'est ce que montrent des chercheurs de l'Inserm qui étudient les mécanismes cérébraux et comportementaux de l'apprentissage social ."² révèle Elisabetta MONFARDINI.

Les "neurones miroirs", des alliés pour la neuropédagogie

Comment notre cerveau fonctionne-t-il dans l'interaction sociale ? Dans les années 1990, le Pr RIZZOLATI et son équipe ont découvert ce qu'ils ont appelé les «neurones miroirs». "Tels des «miroirs dans le cerveau», ces neurones s'activent aussi bien lorsqu'un individu (humain ou animal) exécute une action que lorsqu'il observe un autre individu (en particulier de son espèce) exécuter la même action, ou même lorsqu'il imagine une telle action. [...] Les sciences du cerveau et du comportement réalisent de telles découvertes sur le fonctionnement humain (apprentissage, créativité, coopération, etc.) qu'il serait insensé de ne pas les intégrer aux méthodes pédagogiques et managériales."³ nous explique Céline BUTIN-CANIS.

V. RÉNIER

1 Revue Les grands dossiers des sciences humaines. Dossier *La psychologie aujourd'hui*. N°42. Mars-avril-mai 2016 (p 46).

2 Elisabetta MONFARDINI. *Le mimétisme nécessaire à l'apprentissage*. Site web Inserm. 14 avril 2014.

3 Céline BUTIN-CANIS. *Pourquoi les sciences du cerveau changent la donne en formation*. ANDRH. numéro 543. Octobre 2013 (p. 46, 47).



Des expériences d'enseignants belges en classe sur l'ANC

Lors de la formation à Bruxelles et de nos échanges avec les participants, la question de l'application de l'ANC a été évoquée plus d'une fois : cela paraît une montagne ! Quel stress !

Voici quelques petites expériences toutes simples pour vous donner des idées...

Voulez-vous apprendre avec curiosité et ouverture ?

L'expérience de cette enseignante d'anglais montre qu'on peut sortir de la transmission « frontale » d'une matière de cours et susciter un état d'esprit ouvert à l'apprentissage par un exercice favorisant l'intelligence adaptative.

« Dans le cadre du cours d'Anglais, je mène un projet sur Shakespeare : je leur propose de fermer les yeux et de se projeter dans le temps, imaginer qu'on est dans les rues de Londres à l'époque de Shakespeare (les sons, les odeurs, le vent, la pluie...). C'est un exercice de multisensorialité, curiosité, changement de point de vue... »

Cette ouverture sensorielle a aidé les élèves à s'intéresser aux caractéristiques de la littérature shakespearienne.

Voulez-vous apprendre par la relativité ?

Lors des commémorations de la Bataille de Waterloo en juin 2015, un enseignant formé à l'Approche Neurocognitive et Comportementale a eu l'idée d'utiliser un autre exercice : la multiplication des points de vue.

Il a proposé à ses élèves de travailler en groupe pour rechercher des informations sur les événements historiques, chaque groupe se plaçant dans la position d'un des protagonistes : les Anglais, les Prussiens, les Français, les habitants locaux...

Les résultats ont été spectaculaires : les élèves se sont pris au jeu, ils étaient curieux et intéressés, ils ont dépassé les évidences et les certitudes, et ils ont appris la relativité historique.



Prendre soin de l'état émotionnel des jeunes et diminuer le stress

"En 6ème (Terminale en France), j'ai un énorme groupe, ils sont peu motivés, bavardent. Je mets beaucoup d'énergie à essayer de chouettes pistes de travail et je n'ai pas de retour. Ils doivent faire une présentation de livre. J'insiste sur le fait que ce ne peut pas être une présentation classique, d'aller chercher ce qu'ils avaient particulièrement aimé, de s'impliquer personnellement. Ils étaient très stressés.

J'ai alors spontanément lancé la discussion sur le stress :

1. Qu'est-ce qui vous stresse ?... et j'ai listé au tableau.
2. Pensez à trois choses positives à tirer de cette expérience ... J'ai listé au tableau.
3. Proposez des solutions pour vous mettre dans des conditions plus favorables, moins stressantes...

J'ai listé, par exemple, mettre les bancs en carré...

On a adapté la classe, tenu compte de leurs suggestions et les résultats étaient bien meilleurs que d'habitude. Ils ont beaucoup apprécié, veulent que les cours se donnent avec cette disposition.

Ça leur a fait beaucoup de bien de voir qu'on accorde de l'attention à leurs ressentis, qu'on est tous comme cela, stressés, rien qu'en parler aide déjà beaucoup.

Juste avant un examen, je prends le temps de les aider à faire baisser le stress (Qui veut aller courir ? Qui veut se relaxer ? Qui veut en parler ?) puis je passe entre les bancs pour faire baisser le stress en cours d'épreuve..."

**Témoignages recueillis
par l'équipe de Learn to Be asbl
lors d'ateliers à Bruxelles**

Productions d'élèves

De la découverte de tout un monde, celui du cerveau et de ses multiples interactions vers une traduction en émotions, pensées et comportements générateurs de stress ou de bien-être... Des enseignants impliqués qui partent de l'expression des élèves pour les accompagner vers le "devenir" d'eux-mêmes, dans une créativité révélatrice...

Brainstorming (pêle-mêle de situations de mal-être, bien-être)

Je ne me sens pas bien lorsque, quand :

on se moque de mon prénom, on m'embête, on m'a insulté avant de rentrer en classe, je n'ai pas envie de travailler, le cours ne m'intéresse pas, je suis avec certains professeurs, on me donne un exercice difficile, je suis déjà énervé, j'ai des observations sur mon carnet, j'ai une mauvaise note, il y a une évaluation, le professeur m'interroge, je dois trop réfléchir, je travaille et on me parle en même temps, on m'accuse à tort, je fais une bêtise, je sais que je vais avoir une heure de retenue, je passe au tableau, je lis devant les autres, il y a des tensions entre élèves, les élèves que j'apprécie sont absents...

Je me sens bien lorsque, quand :

je parle avec mes copains, je regarde des films, je suis en classe avec certains professeurs, on fait des jeux, je suis en atelier, je comprends vite, je ne travaille pas, je donne une bonne réponse, les professeurs me félicitent, je suis dans un cours qui m'intéresse, je finis tôt les cours, je sais que je vais avoir cours en atelier, je me mets au travail sérieusement, je n'ai pas encore de mot dans mon carnet, il y a une ambiance détendue, je n'ai pas de soucis (à l'extérieur ou à l'école), je suis en forme, j'ai bien dormi la veille, j'ai une bonne note ...

Les émotions et les comportements réactionnels

Lorsque je ne me sens pas bien, je ressens, je suis :

mal au ventre, envie de partir, palpitations, envie de taper, énervé(e), stressé(e), agressivité, troublé(e), triste, affolé(e), peur, panique, tremblements, ému(e), du chagrin, de l'ennui, vexé, de la honte...

Lorsque je ne me sens pas bien, mon comportement est, je réagis :

désagréable, envie de taper, méchant, agressif, je deviens violent(e), vulgaire, lutte, combat, fuir, partir, être seul(e), me renfermer...

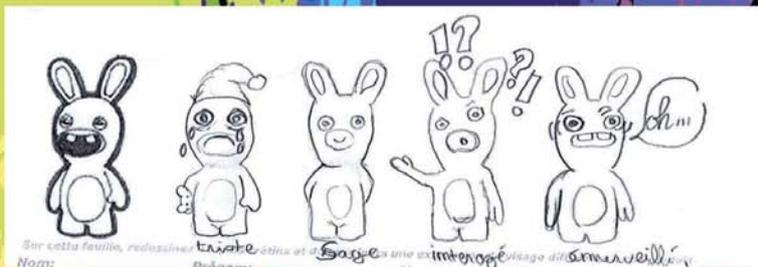
Lorsque je me sens bien, je ressens, je suis :

joie, tranquille, content(e), heureux, calme, détendu(e), à l'aise, joyeux, bien dans ma peau...

Lorsque je me sens bien, mon comportement est, je réagis :

bon comportement (exemplaire), je rigole, plus de concentration, je souris, bonne humeur, cool, normalement...

**Propos d'élèves de 4ème SEGPA
recueillis par Eve ROYER et Yann LECLERCQ
professeurs de L.P. (collège Villeneuve)**



Sur cette feuille, redessinez 4 lapins crétins et donnez leur une expression de visage différente à chaque fois.

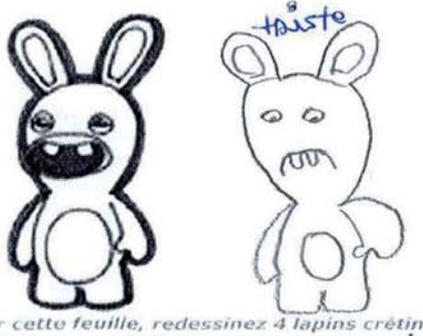


Sur cette feuille, redessinez 4 lapins crétins et donnez leur une expression de visage différente à chaque fois.

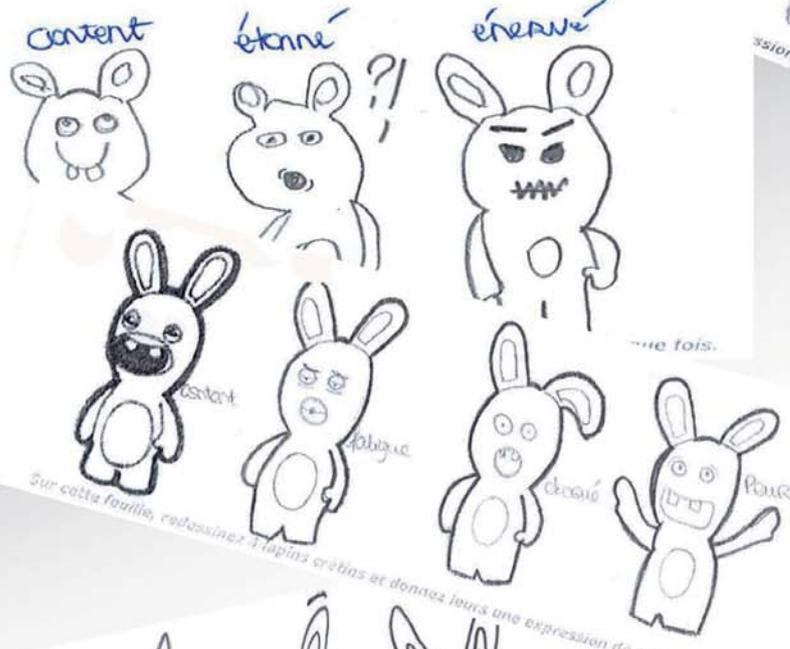
Sur cette feuille, redessinez 4 lapins crétins et donnez leur une expression de visage différente à chaque fois.



Sur cette feuille, redessinez 4 lapins crétins et donnez leur une expression de visage différente à chaque fois.



Sur cette feuille, redessinez 4 lapins crétins et donnez leur une expression de visage différente à chaque fois.



Sur cette feuille, redessinez 4 lapins crétins et donnez leur une expression de visage différente à chaque fois.



Productions de 1ères Bac pro, réalisées sur le thème du personnage de Lapin crétin, ayant permis aux élèves de réfléchir et travailler autour des émotions (qui constituent l'une des portes d'entrée de l'ANC) et recueillies par Iris FERRANDI, professeur d'Arts appliqués (lycée Saint-Exupéry)

Travailler sur les personnalités n'est pas chose aisée lorsque l'on s'adresse à des adultes. Il est d'autant plus délicat d'aborder cela avec des préadolescents en pleine construction qui sont fragilisés par les changements qui s'opèrent à leur âge. Il fallait donc trouver une entrée plus subtile pour défricher le terrain et les accompagner ainsi, à se livrer sans être sur la défensive. J'ai donc opté pour un travail sur le portrait qui focaliserait leur attention sur l'image d'eux-mêmes ainsi que sur la difficulté technique pour qu'ils baissent la garde sur l'entrée plus psychologique contenue dans les consignes. Cette entrée était de préparer un support qui évoquerait leur personnalité par les formes, les couleurs et la composition.

Ces trois notions, qu'ils connaissent pour les avoir croisées depuis la sixième

et qu'ils ont intégrées, sont un substrat où l'inconscient n'est plus en défiance puisqu'elles sont appréhendées.

Ainsi, peu à peu, leur personnalité s'est laissée dévoiler et les a préparés, tout en douceur, à la phase suivante qui permettra de relier les composants exprimés au vocabulaire de l'ANC.

T. R.

professeur certifié
d'Arts plastiques

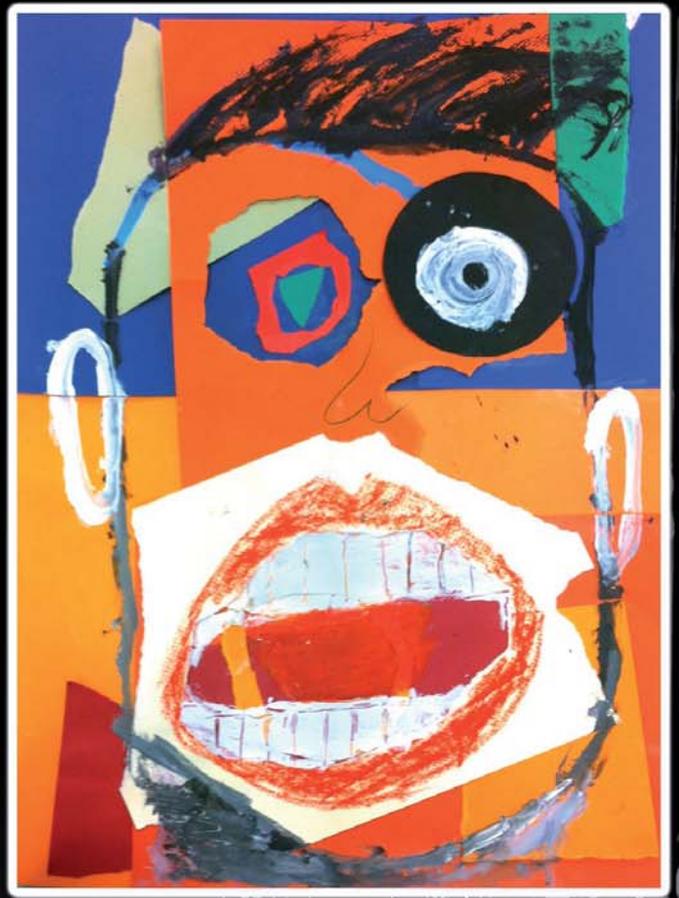


Thomas T.

Travaux d'élèves de 4e
collège André Léotard



Ahmed J.



Faris M.



Nancy D.



Lena L.

Sur les traces d'Howard Gardner...

Psychologue cognitiviste et professeur de neurologie à la faculté de Boston, H. Gardner réalise depuis de nombreuses années des recherches sur le développement des capacités cognitives de l'être humain. Il s'appuie notamment sur des études menées dans des domaines tels que l'anthropologie et la psychologie cognitive. La théorie des intelligences multiples a vu le jour dans le monde anglo-saxon en 1983 avec la publication du premier livre de H. Gardner, "Frames of mind". Cette nouvelle approche de l'intelligence suscite depuis, un grand intérêt, en particulier pour ses applications dans les domaines de l'enseignement et de l'éducation.

En quoi consiste la théorie des intelligences multiples ? L'approche de H. Gardner permet de clarifier notre rapport, passé ou présent, au système scolaire: les difficultés et les échecs ne démontrent pas forcément l'incompétence, ils sont souvent engendrés par la non-reconnaissance de certaines intelligences.

Howard Gardner remet radicalement en cause les tests d'intelligence s'appuyant sur les deux postulats suivants :

- l'intelligence peut être mesurée et quantifiée,
- elle est déterminée pour la vie.

Il a cherché à élargir les paramètres permettant de définir et de comprendre l'intelligence afin d'intégrer l'infinie diversité des capacités humaines et ceci dans toute culture et dans tout contexte social. Il a ainsi défini 7 intelligences, puis en a rajouté une 8ème (l'intelligence émotionnelle ou intrapersonnelle).

Les différents types d'intelligences

Ces intelligences sont :

- **L'intelligence verbale/linguistique** : la capacité à être sensible aux structures linguistiques sous toutes leurs formes.
- **L'intelligence logique/mathématique** : la capacité à raisonner, à compter, à calculer et à tenir un raisonnement logique.
- **L'intelligence visuelle/spatiale** : la capacité à créer des images mentales, et à percevoir le monde visible avec précision dans ses trois dimensions.
- **L'intelligence musicale/rythmique** : la capacité à être sensible aux structures rythmiques et musicales.
- **L'intelligence corporelle/kinesthésique** : la capacité à utiliser son corps d'une manière fine et élaborée, à s'exprimer à travers le mouvement, à être habile avec les objets.
- **L'intelligence naturaliste** : la capacité à reconnaître et à clarifier des formes et des structures dans la nature.
- **L'intelligence interpersonnelle** : la capacité à entrer en relation avec les autres.
- **L'intelligence intrapersonnelle** : l'aptitude à faire de l'introspection, c'est-à-dire à revenir à l'intérieur de soi, à identifier ses sentiments, à analyser ses pensées, ses comportements et ses émotions. Elle fonctionne en étroite relation avec l'intelligence interpersonnelle.

Pour conclure, les intelligences multiples peuvent être adaptées à chaque école, à chaque classe et à chaque situation d'apprentissage selon les besoins mais également à la formation des adultes et au développement personnel.

S. VILOTTA / L. CHETTIH

Sources :

- Gardner Howard. *Les intelligences multiples*. RETZ (2008).
- Hourst Bruno. *A l'école des intelligences multiples*. Hachette éducation (2014).
- Hoerr Thomas R. *Intégrer les intelligences multiples dans votre école*. Chenelière (2004).

Neuromythe n°1 à la loupe : "Nous n'utilisons que 10% de notre cerveau !" FAUX ?

Qu'est-ce qu'un neuromythe ? Une légende urbaine ?

"Un neuromythe est une croyance infondée scientifiquement ou une extrapolation erronée de travaux scientifiques qui donne lieu à des dérives."¹ (d'après l'expression de Bruno della Chiesa). Prudence, donc...

Les origines du mythe des 10% d'utilisation du cerveau restent floues. "Serait-il né des mots du psychologue William James [Sidis] qui aurait déclaré que l'homme moyen tend à ne pas utiliser tout son potentiel ? [Sidis] n'avait pourtant pas parlé de cerveau. Serait-il la conséquence de mots attribués à Albert Einstein qui aurait soutenu ne pas utiliser plus de 10% de son cerveau ? Les archives du physicien démentent cette source"². Par ailleurs, "le mythe pourrait avoir été inspiré par le fait que le cerveau n'est qu'en partie composé de neurones [...]. D'autres cellules, les cellules gliales, servent de support aux neurones. [...] les neurones ne représentent pas 10% du tissu cérébral - et nous utilisons en outre tous nos neurones et toutes nos cellules gliales en fonction de leurs spécialités respectives."² La médiatisation des techniques d'imagerie cérébrale aurait-elle pu à son insu contribuer au mythe des 10% ?

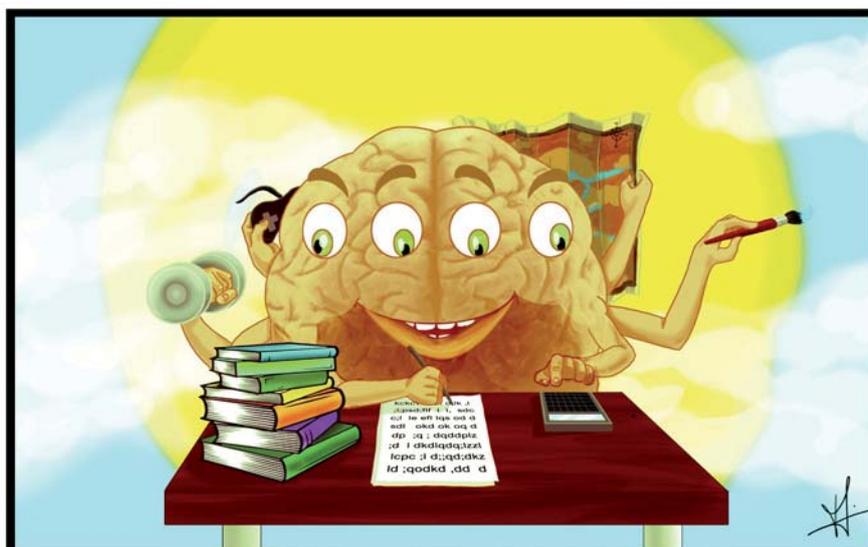
Une interprétation erronée ou pas de la science ?

Alors que penser ? D'une part, "l'absurdité d'une telle idée [les 10%] a été pointée par Beyerstein dans un article du Scientific American en 2004 et, parmi les millions de travaux effectués sur le cerveau, personne n'a jamais trouvé une portion non utilisée."³

D'autre part, d'après des travaux réalisés en janvier 2016 par des chercheurs américains du Salk Institute for Biological Studies (San Diego) : " le cerveau humain serait [...] doté d'une capacité de stockage presque aussi vaste que celle du Net ; de quoi rallumer la vieille rumeur estimant que nous n'utilisons que quelques pourcents de notre cerveau, et que cet organe reste encore largement inexploité..."⁴

V. RÉNIER / V. CLAVEL

- 1 Revue Cahiers pédagogiques. Dossier Neurosciences et pédagogie, N° 527, février 2016 (p. 56).
- 2 Pasquinelli, E. (2015) *Mon cerveau, ce héros - mythes et réalités*. Le Pommier (p. 96, 97).
- 3 Gausse, M. & Reverdy, C. (2013). *Neurosciences et éducation : la bataille des cerveaux*. n°86. I.F.E. (p. 9).
- 4 Revue Destination Science. *Cerveau - des capacités sous-estimées !* N° 17. Mars-juin 2016 (p. 72).



Réactions et témoignages

Nous avons recueilli dans chacun des trois établissements quelques réactions et témoignages d'élèves et d'adultes engagés dans le projet NEuroscol. Les signes d'une dynamique positive qui se confirme depuis notre retour de formation auprès de Learn to Be à Bruxelles ainsi que le lancement de l'expérimentation de l'ANC...

Des élèves du lycée Saint-Exupéry

"Il n'y a pas de honte à stresser, c'est normal ! Ce qu'on veut, c'est savoir comment faire pour moins stresser !" (élèves de 1ère COM 2).

"J'ai découvert que j'ai deux types de stress dominants. Quand je veux réussir les examens et aller jusqu'au bout, c'est le stress de lutte. Il y a des moments où j'ai un coup de mou et je ne suis pas motivé à 100% mais je ne me décourage jamais, c'est le stress d'inhibition. J'ai découvert également que j'ai un mode adaptatif pour relativiser..." (Guy P., élève de 1ère GA 2).



Des élèves du collège André Léotard



Suite aux premiers ateliers "Mieux travailler ensemble" (élèves de 4ème) :

"Quand je suis dans une situation de stress, je pense à ce qu'on m'a appris et j'essaye de me calmer. L'ANC me sert dans ma vie de tous les jours." (Donia B.)

"Dans cette activité, nous avons appris comment canaliser notre stress, respirer un bon coup et penser que ce n'est pas la fin du monde." (Zacharia E.)

Des élèves de la SEGPA du collège Villeneuve

A la question "Comment vais-je réagir lorsque je ne me sens pas bien ?", nos élèves ont retrouvé et commenté les 3 types de stress évoqués par l'ANC :

- Stress de lutte : "Ça, c'est moi !..."
- Stress de fuite : "C'est les lâches qui fuient !..."
- Stress d'inhibition : "Nous, on ne réagit pas comme ça !"

Toutes ces réactions spontanées nous montrent le chemin à emprunter afin de faire évoluer leurs représentations pour leur permettre d'acquérir une meilleure connaissance et estime de soi...



Valérie NEUMANN, proviseure-adjointe (lycée Saint-Exupéry)



Les personnels d'encadrement sont soucieux de la réussite des élèves et de leur bien-être à l'école. Ils le sont tout autant des équipes d'enseignants qu'ils managent. Ce n'est pas un hasard ni une coïncidence si les formateurs en management se sont intéressés très tôt aux travaux des chercheurs en neurosciences. Aujourd'hui, dans le cadre de mon travail, je teste ce que j'ai appris en formation sur l'ANC auprès de Learn to Be à Bruxelles et je constate que je suis moins sensible au stress mais surtout que je parviens à décrypter plus rapidement ce qui fait réagir mon interlocuteur et à désamorcer les situations conflictuelles. Autant pragmatique que scientifique, je suis convaincue que ce programme "Savoir-être à l'école" sera un des piliers de la formation des professionnels prochainement...

Claire GIAUME, professeur de Lettres (collège A. Léotard)

La formation a vraiment été pour moi le point de départ d'une nouvelle manière de vivre et d'enseigner. Elle m'a donné de véritables pistes pour renforcer ma confiance en moi, apprendre à relativiser, mieux cerner mes priorités. Depuis, j'ai indéniablement gagné en estime de moi-même et en efficacité !

En me faisant travailler sur mes intolérances et sur mon stress, l'ANC m'a appris à m'ouvrir davantage aux autres, et ainsi à pouvoir commencer à lire dans les réactions de mes élèves : je suis plus compréhensive, plus patiente, plus à l'écoute. Une relation de confiance s'est installée au sein de mes classes, les élèves se sentent mieux écoutés et mieux compris. Je ne suis qu'aux prémices de mon expérimentation, mais j'en sens déjà les bénéfices dans mon quotidien, personnel comme professionnel !



Yann LECLERCQ, professeur de lycée professionnel (SEGPA Villeneuve)



Après avoir vécu à Bruxelles une formation de grande qualité, c'est dans les starting-blocks que j'attendais avec impatience de pouvoir expérimenter ce projet auprès de nos élèves et de transmettre cette émulation positive.

Sur les plateaux techniques (ateliers) de notre SEGPA, nous avons choisi d'aborder avec eux l'inventaire des situations vécues en classe qui favorise leur sentiment de bien-être ou de mal-être. Nous avons constaté qu'il était plus facile pour eux d'identifier les causes que de s'exprimer avec nuance sur les effets qui en résultent. Il était donc logique pour nous d'entamer un travail de réflexion sur le thème des émotions, par le biais d'activités manuelles et artistiques. Apprendre à les reconnaître en s'extériorisant, pour apprendre ensuite à mieux les contrôler. Un début très prometteur et riche en émotions !

NEUROSCIENCES & VIE AU TRAVAIL

Patrick
Collignon



LA PUISSANCE DU MENTAL

Hyperinvestissement, stress, épuisement...
Comment se remotiver ?

EYROLLES

La puissance du mental

de Patrick COLLIGNON
chez Eyrolles (2014)

Hyperinvestissement, stress, épuisement.. Comment se remotiver ? Comment gagner de l'énergie et arrêter d'en perdre ? Ce livre s'adresse à tous ceux qui éprouvent des difficultés à se motiver et ressentent dans le cadre de leur travail une fatigue ou une lassitude qui n'est pas seulement physique. Stress, hyperinvestissement émotionnel, colère, agacement, anxiété entraînent une forte déperdition d'énergie qui réduit le bien-être et les performances et peut mener, dans les cas chroniques, au "burnout". À travers une meilleure compréhension du cerveau, l'auteur invite à reconstituer ses apports d'énergie...

Patrick COLLIGNON est expert en vulgarisation et développement des compétences individuelles et s'est spécialisé dans l'ANC. Il est Product Development Manager à l'INC.

Le management toxique

de Patrick COLLIGNON
et Chantal VANDER VORST
chez Eyrolles (2013)

Harcèlement, humiliations, vexations... Tels sont les premiers mots qui viennent à l'esprit quand on parle de management toxique. Pourtant, il ne se limite pas au harcèlement. Un management devient toxique lorsqu'il place une personne dans l'incapacité de réaliser ses tâches et ses missions ou qu'il la soumet à une pression émotionnelle supplémentaire. En prenant appui sur les récentes découvertes en psychologie et en neurosciences, cet ouvrage permet de comprendre comment se mettent en place les comportements toxiques et de passer à l'action pour ne plus en être la cible.

Patrick COLLIGNON (voir sa présentation ci-contre).

Chantal VANDER VORST, Managing Director de l'INC, est également coach et formatrice.



REVUES OU ARTICLES :

Les Grands Dossiers des Sciences Humaines

Dossier spécial "La psychologie aujourd'hui" - N° 42
(mars-avril-mai 2016)

"[...] Rien que pour se tenir au courant des nouvelles recherches en neurosciences, il faudrait lire (et comprendre, et retenir !) une centaine d'articles scientifiques par jour. [...] Nous faisons le pari de cerner les grandes lignes, repérer les tendances, dissiper les malentendus, débusquer les clichés. En un mot, restituer la vitalité d'une respectable mais imprévisible vieille dame qui ne cesse de se régénérer. À la croisée des chemins entre tradition et modernité, alors que le divan voisine tant bien que mal avec l'imagerie cérébrale, la psychologie pourrait hésiter, piétiner, tourner en rond. En un mot se perdre. Au lieu de cela, elle explore. Et c'est ce que nous allons faire ensemble." (éditorial).

Le Monde. La lettre de l'Education.

L'actualité. "Les neurosciences exercent aujourd'hui un immense attrait sur les enseignants." N°883.
(16 mai 2016).

Cerveau & conscience

Dossier spécial "Tout sur le cerveau . Comment développer son potentiel?"
N°6 (avril-mai-juin 2016)

Dans ce numéro, il est question de mémoire, d'intelligence, de nutrition, de concentration et d'intuition...

RÉSEAUX SOCIAUX :

NEuroscol communique sur :

LinkedIn, Facebook, Twitter, Viaeduc, eTwinning (à venir).

**Joël MATHIEU, DAREIC (délégué académique
aux relations européennes, internationales
et à la coopération) - Rectorat de NICE**

Je voudrais vous dire que je suis particulièrement fier d'avoir très modestement contribué à porter ce projet, parce qu'il est assez exemplaire à plusieurs points de vue. D'abord du point de vue de ses objectifs, qui cadrent parfaitement avec les grands objectifs de la politique européenne en matière d'éducation ; le renouvellement et la modernisation des approches et les pratiques pédagogiques, la diffusion de l'innovation et l'échange de bonnes pratiques. C'est le fondement du programme Erasmus+ et c'est parfaitement conforme à tout ce que vous faites, dans cet esprit-là. Par ailleurs, ce projet s'attache aux fondements, encore mal explorés dans notre formation, de ce qu'est la relation à l'élève. Il agit sur certains leviers essentiels, à la fois du métier d'élève et du métier de personnel de l'éducation, quelle que soit la fonction que l'on occupe. Ce sont ces leviers essentiels qu'il faut mobiliser pour améliorer durablement le fonctionnement et l'efficacité du système éducatif, en France et en Europe. Ce n'est pas un hasard si ce projet est soutenu par le PASIE et accompagné par le CAPEF : il touche à des enjeux fondamentaux, sur lesquels il faut que nous agissions tous. Il faut donc apporter le plus grand soin à tout ce qui concerne la diffusion en vue d'une démultiplication des résultats de vos observations, pour un maximum d'impact. Il faut réfléchir dès maintenant aux suites du projet, y compris dans le cadre d'un partenariat européen plus large, qui pourrait prendre la forme cette fois-ci d'un partenariat stratégique. Pour aller plus loin, pour mettre en pratique à une échelle plus large, ce partenariat pourrait inclure des praticiens de terrain et des chercheurs de plusieurs pays européens... *(propos tenus lors du comité de pilotage de NEuroscol du 19 mai 2016 au collège Villeneuve à FREJUS).*

**Sylvie NARDEUX, psychothérapeute intégrative
ACOUPHÈNE Institut - EPICTETE (PARIS)**

Voilà qui me semble un projet cohérent avec l'éducation de nos enfants. Comprendre son fonctionnement psychodynamique suffisamment tôt pour lui éviter d'emprunter des orientations inadaptées *(post sur LinkedIn).*

**Hélène BEGNIS, professeur
de Sciences physiques
collège Thomas Edison - LORGUES (83)**

J'ai lu avec grand intérêt votre premier numéro "Les chroniques de NEuroscol" et j'adhère complètement à tous vos articles. Je trouve votre initiative extraordinaire et nécessaire auprès des adolescents aujourd'hui. Je vous félicite de déployer autant d'énergie au sein de l'Education nationale. Nous avons besoin des neurosciences pour faire évoluer nos pratiques dans nos classes. Il manque aussi, me semble-t-il, l'essentiel actuellement dans nos programmes scolaires : donner la possibilité à un adolescent de comprendre comment fonctionne son cerveau, lui donner des outils dans la gestion de ses émotions et de son stress à l'école (yoga, méditation, sophrologie ...) , l'aider à améliorer son attention en classe et sa mémorisation pour faciliter ses apprentissages ... bref, des outils pour améliorer son bien-être et ses relations avec son entourage ainsi que des outils dans "l'apprendre à apprendre" issus des neurosciences. [...] Je vous envoie le lien vers le descriptif de mon projet sur Eduscol: <http://eduscol.education.fr/experitheque/consultFicheIndex.php?idFiche=12269>. Cela a été une expérience très enrichissante pour les élèves et moi-même. [...] Je pars à la rentrée prochaine enseigner dans un lycée français au Canada, à Ottawa. Mon mari et moi-même avons obtenu un poste là-bas. Nous partons avec nos 3 enfants. J'aimerais en savoir davantage sur votre projet et vos objectifs à venir ! Car je suis convaincue que l'avenir dans l'Education nationale doit absolument intégrer les neurosciences, le mal-être des adolescents (et des adultes) devient trop grand... Peut-être même pourrions-nous travailler ensemble, échanger nos pratiques, nos réflexions, nos satisfactions... *(mail du 1er juin 2016).*

**Un grand merci à tous pour vos réactions très encourageantes. Qui sait, peut-être de nouveaux partenariats naîtront-ils par la suite de ces sympathiques échanges...
V. RÉNIER**

N.B. Les éventuels problèmes de mise en forme (espaces dans les colonnes, décalages, etc.) sont liés à des contraintes inhérentes à la plateforme Madmagz et sont indépendants de notre volonté.

Dans notre prochain numéro (novembre 2016)

Dossier spécial ANC

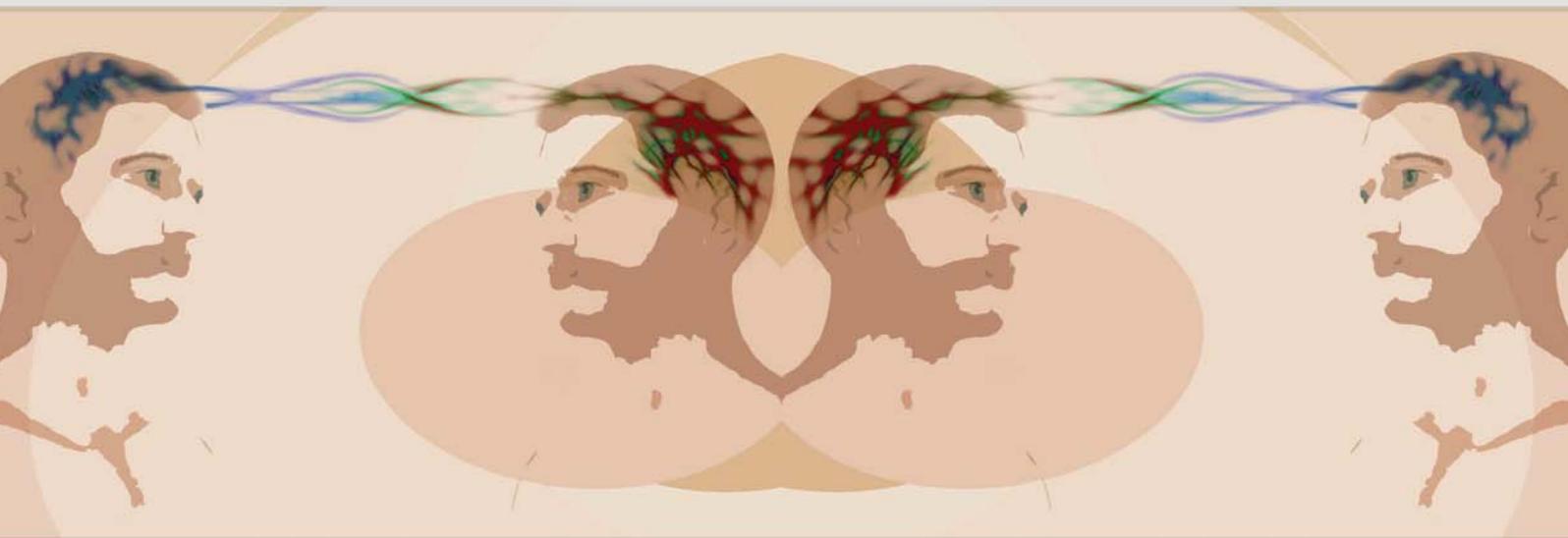
**Cerveau et positionnement grégaire :
sortir des rapports de force...**

L'erreur, source d'apprentissage

Il était une fois...

La naissance du programme Savoir-être à l'école

Zoom + : cerveau et attention



EN ATTENDANT, REJOIGNEZ-NOUS SUR FACEBOOK, LINKEDIN, TWITTER ET VIAEDUC !





Savoir-Être à l'École

PARTENAIRE ET SPONSOR DE NEUROSCOL



Pour qu'**apprendre et enseigner**
soient **un plaisir partagé !**

Un programme de formations et d'accompagnement pour répondre aux défis de l'éducation grâce à la richesse de l'Approche neurocognitive et comportementale (ANC).

Une grille de compréhension de nos mécanismes cérébraux mise à la disposition des équipes pédagogiques

En partenariat avec les équipes de **Learn to Be** (Bruxelles) et du **CAPEF** (ESPE - Université de Nice Sophia Antipolis), nous sommes heureux d'accompagner tous les acteurs de l'éducation de Fréjus et Saint-Raphaël engagés dans le projet NEuroscol et son évaluation.



L'APPROCHE NEUROCOGNITIVE ET COMPORTEMENTALE AU SERVICE DE L'ÉDUCATION

Association sans but lucratif déclarée le 26/11/2014 - 8, rue Lamartine – 75009 Paris
contact@savoir-etre-ecole.org - 01 44 82 92 24 - www.savoir-etre-ecole.org