Transcription de webinaire : *Les compétences de la gestion de l'attention, de l'impulsivité et de l'anxiété*

Jennifer :
Bonjour et bienvenue tout le monde au 4e webinaire pour l'année 2020 - 2021 de TA à l'école. Je me présente, je suis Jennifer Wotherspoon, spécialiste francophone des troubles d'apprentissage au sein de l'équipe TA à l'école. Après les webinaires d'aujourd'hui nous vous enverrons les diapositives et un lien pour un sondage afin d'avoir vos commentaires concernant ce webinaire. Dans environ 3 semaines, l'enregistrement du webinaire sera disponible et nous enverrons un lien à tous les participants. Avant de commencer, voici quelques trucs à noter, nous voulons que vous soyez à l'aise avec le panneau de configuration Zoom. Alors, pour poser une question, vous allez entrer votre question dans la fenêtre de «Q et R » et cliquer sur envoyer. Vous pouvez cocher la case « Envoyer anonymement », si vous ne souhaitez pas que votre nom soit lié à votre question dans le « Q et R ». Si l'hôte répond via le « Q et R », vous verrez une réponse dans la fenêtre de « Q et R ». L'hôte peut également répondre à votre question en direct ou à haute voix. Vous verrez une notification dans la fenêtre de « Q et R », si l'hôte prévoit d'agir ainsi. Veuillez noter que vous pouvez poser vos questions au cours du webinaire, mais qu'elles ne seront répondues qu'à la fin pendant la période de questions. Vous pouvez également communiquer avec nous en cliquant sur le bouton « Converser » qui va ouvrir une fenêtre de chat. Veuillez noter que vous pouvez envoyer votre message à l'hôte seulement ou à tout le monde.

Alors la production de ce webinaire a été réalisée grâce au financement du ministère de l'Éducation. Veuillez noter que les opinions exprimées ne reflètent pas nécessairement celles du ministère de l'Éducation. Nous vous invitons à consulter notre Padlet où vous trouverez toutes les informations concernant nos webinaires et tous les matériaux de présentation. Veuillez noter que les diapos pour cette présentation sont disponibles sur notre Padlet. On va partager ce lien dans le « chat ». Lors du webinaire, nous publierons les faits saillants de la présentation sur Twitter et Facebook. Nous vous invitons à joindre la conversation en utilisant le mot-clic #webinaireta. Maintenant, c'est avec fierté que l'équipe TA à l'école présente notre conférencier Alain Caron qui animera ce webinaire sur les compétences de la gestion de l'attention, de l'impulsivité et de l'anxiété. Titulaire d'une maîtrise en psychologie de l'université Laval, Alain Caron travaille depuis plus de 25 ans dans le secteur de l'éducation. Fort de son expérience de travail auprès des élèves du primaire, du secondaire et de ceux qui éprouvent des difficultés d'adaptation scolaire, il a développé un intérêt particulier pour l'incontournable problématique de l'attention en classe, de l'hyperactivité et de la persistance dans la tâche, ainsi que de l'importance des fonctions exécutives dans la réussite scolaire des élèves. Alors, bonjour Monsieur Caron, merci d'être avec nous aujourd'hui. Je vous cède maintenant la parole.

Alain :

Merci bien. Alors, bonjour tout le monde. Alors bienvenue à cette présentation sur les compétences de la gestion de l'attention, de de l'impulsivité et de l'anxiété. Alors, écoutez,

pour vous mettre en contexte, j'ai travaillé et je travaille encore en milieu scolaire depuis déjà un bout de temps, de sorte que j'ai vu, je vous dirais l'évolution du problème de l'attention. Je voudrais pratiquement dire que j'ai vu naître le TDAH dans les écoles. C'est une des raisons d'ailleurs pourquoi j'ai beaucoup travaillé sur cette question-là. Parce que c'était une problématique à laquelle j'étais constamment confronté et puis bon, on a vu l'évolution du problème du TDAH qui est devenu de plus en plus présent jusqu'à devenir presque je dirais une norme ou de taux d'enfant ayant un diagnostic a beaucoup augmenté. Et ce qui est évident dans les dernières années, c'est qu'on a augmenté, que y avait une nouvelle problématique qui apparaissait, qui était celle de l'anxiété. Alors, un peu comme je l'indique dans le PowerPoint, après l'ère du TDAH, on est peut-être rendu à l'ère de l'anxiété. Ceci étant dit, à mon sens les 2 ne sont peut être pas indépendants parce que on va le voir dans la la présentation que je vais vous faire que la gestion de l'attention, l'impulsivité de l'auto contrôle repose beaucoup finalement sur la gestion de la pensée et de tous les mécanismes autour de l'attention. Et je pense que la fragilité du contrôle cognitif, la notion du contrôle cognitif qui est la partie de notre cerveau des fonctions exécutives qui gère l'instant présent et l'information qu'on traite dans l'instant présent, incluant entre autres, l'important aspect de l'autocontrôle est une variable essentielle. On le sait dans la réussite scolaire, mais aussi dans justement la gestion de l'attention, de l'impulsivité et de l'anxiété. Donc, c'est problématique-là ne sont peut être pas si loin les unes des autres quand on comprend le fonctionnement de la pensée derrière tout ça. C'est donc que je veux essayer de faire à travers la petite présentation qu'on va voir aujourd'hui de vous initier un petit peu cet aspect-là.

Comme je disais, j'ai travaillé longtemps en milieu scolaire et depuis 4-5 ans, je fais aussi du bureau privé, la clinique auprès des jeunes, ce qui souvent m'amène dans un contexte un petit peu différent des mêmes problématiques dans le sens que c'est une démarche un petit peu plus structurée, plus psychothérapeutique, si je peux dire. Ce qui m'a amené effectivement à développer les outils, que je vais vous présenter aujourd'hui qui sont des outils, je dirais utilisable dans différents contextes, que ce soit en contexte classe ou on peut les utiliser d'une façon plus générale ou dans l'intervention individuelle, ou même pour les parents à la maison. C'est une approche qui vise justement à outiller l'enfant. Alors écoutez, on commence.

On peut donc aller avec la première diapositive. Alors, comme je disais après l'ère du TDAH, c'est peut être celle de l'anxiété. Ce qu'on sait maintenant, on sait que le développement des habiletés cognitives, émotionnelles et comportementales sont essentielles au développement général et cognitif de l'élève. On sait entre autres que les habiletés socio émotionnelles sont une variable essentielle dans la réussite scolaire des élèves. Donc la réussite, l'apprentissage ne repose pas qu'essentiellement sur les variables cognitives, mais aussi sur les variables émotionnelles, affectives et de gestion cognitive. Alors l'expression, les compétences G.A.I.A. que j'appelle à cause de gestion de l'attention, de l'impulsivité et de l'anxiété. Oui j'ai été très chanceux d'avoir une expression qui sonne bien. Gaïa qui est, si je me souviens bien, une déesse de la terre, si je me souviens bien donc j'ai été chanceux. Les lettres sont tombées

toutes seules. Tout ça pour dire que c'est une approche qui va travailler l'aspect cognitif qu'on appelle cognitivo-comportementale. Donc, donner des outils aux jeunes sur la façon de gérer leurs pensées. On a un petit brin de ce que j'appelle, ce qui est bien connu, le mouvement de la pleine conscience, c'est-à-dire l'importance de prendre conscience de soi dans l'action, pour justement travailler l'attention, l'impulsivité et l'anxiété. Et finalement, il faut jamais oublier que l'enfant est une personne dans sa totalité, alors c'est un petit peu le contexte dans lequel je vais vous parler des compétences sur la gestion, l'attention de l'impulsivité et de l'anxiété.

Donc... Il y a au départ 9 compétences de la gestion de l'attention qui sont, je dirais le corps central de l'approche de ce que je propose. Je vous les présente très rapidement : comprendre son attention, faire les bons choix, contrôler son impulsivité, gérer ses émotions, garder le cap vers son but, penser efficacement, maîtriser son stress en anxiété, revenir sur ses erreurs et ses succès et devenir un guerrier G.A.I.A. On va les regarder en détail plus tard. Si on regarde les autres composantes, qui sont sur la diapositive suivante, qui sont les 6 savoir-faire de base. Les 6 savoir-faire de base c'est un petit peu comme ce qu'on appelait les bonnes vieilles compétences transversales. C'est des habilités qui sont comme être présente un peu partout dans la vie. Y a pas de bons ou mauvais moments pour les utiliser. C'est comme une attitude dans la façon de faire. Alors, prendre conscience dans l'action. Contenir l'impulsion, développer la flexibition, Cherchez pas le mot dans le dictionnaire. Je l'ai inventé. Je vous expliquerai, qu'est-ce que c'est tantôt. rediriger la pensée, construire le sentiment de compétences et finalement mettre en pratique « Arrête, observe et agis ». Donc plongeon dans le sujet. On va regarder les 9 compétences une après l'autre et pour un petit peu explorer les différentes pistes et outils que ça peut nous donner dans l'intervention auprès des jeunes.

La première, comprendre son attention. Sur l'attention, je vous dirai une chose toute simple. L'erreur, c'est de penser que l'attention est une question d'attention. L'attention ne relève pas de l'attention. L'attention, c'est un ensemble de processus cognitifs qui interagissent pour faire en sorte que l'enfant est attentif ou non. Dire un enfant sois attentif n'a pas de sens en tant que tel parce que il ne sait pas nécessairement qu'est-ce que ça implique et surtout, même nous, comme adultes ont très souvent très rarement vraiment conscient de qu'est-ce qui structurent notre attention. Alors je vous donne quelques petites pistes. On a 3 systèmes attentionnels. Ces 3 systèmes attentionnels sont en interaction constante pour faire en sorte que notre attention va là où elle doit aller dans l'instant présent. Le système d'alerte. Le système d'alerte c'est la partie notre attention, ce qui est constamment (le maudit) en alerte pour capter d'information importante autour de nous. Par exemple, vous êtes à un 5 à 7 avec des amis ou après une journée à l'école et vous discutez avec quelqu'un et vous entendez dans un groupe à côté votre nom. Votre système d'alerte l'a capté et vous dit : « On parle de toi. » Alors notre système d'alerte c'est la partie de notre cerveau qui effectivement attentive à tout ce qui est pertinent. À l'origine, si on monte à 10, 15, 20, 100 000 ans, c'est un système, c'est un mécanisme normal parce que quand on vivait dans la jungle, si on prenait une marche tranquille et quand on entendait une branche craquer en arrière, notre système d'alerte nous disait : « Attention, c'est

peut être un lion qui a faim. » Aujourd'hui en 2021, les dangers ne sont pas toutes sortes de cet ordre-là. Il y a peu de chance de se faire manger par un lion dans la rue. Les dangers, ils sont sociaux, ils sont au niveau de la pandémie, ils sont au niveau d'interaction, ils peuvent être à différents niveaux donc le système d'alerte s'est adapté et nous avertit de ce qui est pertinent dans l'environnement. Donc l'élève qui est en classe, son système d'alerte est en marche et il est attentif à tout ce qui pourrait être quelque chose qui est pertinent ou dangereux.

2e composante de notre système attentionnel, le système d'orientation ou aussi de récompense. Je préciserai un petit peu la nuance tantôt. Vous avez entendu votre nom dans 2-3 personnes qui jasent en arrière. Votre système d'alerte vous a averti. Votre système d'orientation est celui qui va décider de dire « je vais écouter qu'est-ce qu'on dit sur moi » et qui va parvenir à accorder moins d'importance à la conversation que vous avez et aux autres choses pour mettre l'accent sur ce qui est votre cible. Écouter ce qu'on dit peut être à mon propos. Ça, c'est le système d'orientation. C'est le système qui choisit quoi regarder dans ce qui est pertinent. C'est aussi le système de récompense parce que y'a une partie de notre cerveau qui recherche le fun, avoir du plaisir. En fait, c'est un autre mécanisme de survie. C'est une partie de notre cerveau qui recherche, qui est bon pour nous autres. Alors cette partie-là de notre cerveau, quand l'enfant, par exemple, écoute un cours de grammaire depuis 20 minutes, qu'il a compris, puis il s'ennuie un petit peu. Son cerveau lui dit, est ce qu'il y a quelque chose autour qui pourrait être intéressant et il le recherche. Alors son système de récompense va rechercher la gratification immédiate. L'effet, entre autres des jeux vidéo, accroche beaucoup cet aspect là de notre attention, c'est-à-dire ce qui va nous stimuler. Notre cerveau recherche constamment la nouveauté parce que ça le stimule. C'est le propre du système d'orientation. Et finalement, le système exécutif, c'est le chef d'orchestre. C'est la partie de notre cerveau qui prend des décisions. Mon système d'alerte peut m'avertir que quelqu'un a prononcé mon nom en arrière. Mon système d'orientation peut m'aider à écouter ça en faisant semblant de continuer la conversation. Mais mon système exécutif va me dire : « Hey, la personne avec qui tu parles, t'as quelque chose d'important à lui dire. Donc oublie le reste et concentre toi sur ça. » Le système exécutif prend des décisions. Le système exécutif, c'est lui dans la tête de l'élève qui dit: « Ouin, lui essayer de me faire rire là, mais ça c'est important parce que c'est une question d'examen. Le système exécutif de l'élève, c'est celui qui dit à l'élève : « Oui j'aimerais bien m'amuser, mais je vais me concentrer, je vais finir mon travail dans les 15 minutes prévues. J'irai à la récréation après et là, je pourrais m'amuser.

Donc, ces 3 systèmes-là, dès l'instant où on se réveil jusqu'au moment, on se couche fonctionnent et ce sont eux qui structurent notre attention. 2e chose, puis comprendre ça, c'est déjà une base pour comprendre : « Qu'est-ce qui distrait l'enfant et qu'est-ce qui fait qu'il revient à sa cible? » 2e aspect important de l'attention, c'est le pouvoir de l'intention. L'intention structure notre attention. Exemple très simple, vous dites à votre jeune à la maison, on est en hiver, vous lui dites : « Écoute, on va aller jouer dehors, va chercher tes mitaines rouges dans le garde-robe et viens nous rejoindre dehors. » Alors le jeune se précipite dans le

garde-robe et il ouvre les 2 portes. Et là, y'a le fouillis complet, mais son cerveau a bien noté rouge, donc automatiquement, Le cerveau cesse de voir tout ce qui n'est pas rouge. Et là, foulard rouge, tuque rouge, manteau rouge, ah!, mitaines rouges. Et là, il a trouvé beaucoup plus vite parce que l'intention qui était de trouver quelque chose de rouge a fait un filtre à l'attention qui a fait en sorte que ça a été très rapidement. C'est la même chose lorsqu'on arrive dans une foule, dans un festival et qu'on doit rejoindre quelqu'un qu'on connaît. Il y a 2000 personnes et vous êtes venu rejoindre quelqu'un que vous connaissez. Votre cerveau à ça comme filtre et il va repérer une caractéristique de cette personne. La personne a des cheveux roux, donc votre cerveau vient de déterminé que tout ce qui n'est pas roux dans la foule est sans intérêt. Mais toutes les têtes rousses, le cerveau va les scanners beaucoup plus vite. Donc, l'intention détermine l'attention. Une intention très claire augmente l'intensité de l'attention et l'intention va être d'autant plus forte que la chose pour laquelle on a intention est importante pour nous. L'importance qu'on accorde à quelque chose détermine l'attention qu'on y met. Quand on demande à l'enfant : « Est-ce que faire tes devoirs c'est important ? » Il va vous répondre : « Bien sûr! » Mais 5 minutes avant, il a joué au Nintendo. Il faisait un jeu vidéo en ligne et il a perdu un match avec des amis. Et là, il doit se dire : « Je veux ma revanche. » Ce qui est important là, c'est ça et son attention va être mobilisée vers son désir de se reprendre et non pas les leçons et les devoirs. Donc quand on veut l'attention des enfants, et il faut surtout déterminer qu'est-ce qui est important pour eux, là dans l'instant présent et quel est leur intention. Le pouvoir de l'intention est énorme. Et notre attention va toujours aller vers ce qui est important dans l'instant présent.

Exemple. Vous revenez du travail, vous êtes en auto, vous roulez. Vous pensez distraitement votre journée, quelqu'un regarde, traverse la rue sans avoir regardé et il est droit devant vous. Peu importe ce à quoi vous pensiez votre attention, ce qui est important dans l'instant, c'est pas écraser cette personne-là et votre cerveau se charge de vous amener toutes vos ressources attentionnelles à ça. Alors voyez-vous? Quand je dis que l'attention n'est pas qu'une simple question d'attention, tous ces mécanismes là font qu'à un moment donné en classe l'enfant et là dans la tâche concentré ou il est ailleurs. Et comprendre, ça, c'est commencer à pouvoir travailler sur leur attention.

On passe à la 2e compétence : Faire les bons choix. À partir de ce que je viens vous dire, faire les bons choix cognitifs, ça va être faire les choix qui vont structurer notre attention en fonction de la cible. Par exemple, définir notre intention. Au lieu de demander aux élèves d'être attentif à ce qui font, de se concentrer sur leur travail et demande leur : « C'est quoi ton intention ? » Qu'est-ce que tu veux faire ? Alors si c'est « Je veux faire 3 problèmes dans les 5 prochaines minutes », l'intention est beaucoup plus précise et y'a une cible qui se structure et donc l'attention va se structurer autour de ça. Choisir ce qui est important, vous allez me dire : « Oui, mais ça se peut que ça soit pas important pour l'enfant qui fasse le problème numéro 2. Peut être pas. Mais peut être que de lui dire le problème numéro 2 Tu dois le faire sinon tu vas toujours le faire à la maison durant la récréation après l'école là ça devient un peu plus

important donc ça prend un sens. La cible c'est : « Je fais numéro 2 pour que ce soit fini, que je passe à d'autres choses. » Voyez-vous? On crée l'importance aussi sur notre cible d'attention. Utiliser la bonne intensité attentionnelle. Il n'est pas nécessaire que l'enfant ait une intensité d'attention à 100% en rentrant le matin jusqu'à la fin d'une journée. Il faut apprendre à moduler les temps où c'est plus important de mobiliser l'attention maximum et les temps où on peut l'attention se détendre un petit peu plus. Il faut avoir une sorte de 3 vitesses, si je peux dire dans l'attention, la vitesse maximale quand c'est très important, puis là on est en situation de performance attentionnelle. Une vitesse moyenne qui est celle de dire, bon, on se concentre, mais on n'est pas obligé de se donner mal à la tête sur notre concentration, on peut quand même avoir des petites pensées qui se promènent autour regarder à gauche, à droite de temps en temps et la vitesse lente qui nous dit pas de presse, on a tout le temps qu'il faut. Puis c'est pas grave si c'est pas aussi bien fait quand au travail on peut relaxer. Alors, il faut être capable de faire ce choix là et faut je vais le mettre sous 2 angles comme intervenant, on doit être capable de proposer aux élèves des temps précis ou leur attention doit être maximale. On est en code haute vitesse. Et des temps où on est en mode moyen ou en mode plus lent. Et que les élèves puissent comprendre que quand on est en mode maximale, c'est le temps là d'accorder de l'importance, puis d'avoir intention claire sur ce qu'on a faire. Donc on peut le montrer de façon explicite aux élèves, mais les élèves peuvent aussi apprendre à le faire. Vous remarquerez que j'ai prononcé le mot explicite et il est sous entendu dans tout ce que je vais vous dire aujourd'hui, on doit montrer aux élèves de façon explicite cette gestion cognitive là. On doit la nommer, la dire. Moi dans ma tête quand j'essaye de me concentrer, je commence par avoir une intention précise ce que je veux faire. Dans la prochaine demi-heure, mon intention c'est de lire un chapitre du livre. Alors, ça structure et si l'enfant nous entend le nommer, si il nous entend le dire, là dans la prochaine demi-heure, trouvez une intention très claire, par exemple d'identifier le personnage, de faire ce qu'il faut résoudre. 5 problèmes, peu importe une intention claire quand l'élève la formule, structure son attention.

Dernières composantes, maintenir l'équilibre entre les systèmes attentionnel, le système d'alerte. Le système d'alerte a comme impact quand il surchauffe de provoquer ce qu'on a fait. L'effet stimulus bande chez les enfants qui sont qui ont un problème de attention dès qu'un moindre bruit, qu'est-ce qui passe ? Un qui tousse. Ah, le concierge passe la pelouse dehors. Leur système d'alerte est tellement en alerte qui vont tout capter. Donc constamment inattentif. De l'autre côté, d'autres sont sur le système de récompense. Ils sont constamment en recherche d'une gratification immédiate. Donc, qu'est-ce qui pourrait être drôle? Ah, je vais faire ça. Ils sont ailleurs. Et le système exécutif qui lui dit : « Ben, je devrais faire ça. » Il y a un équilibre à maintenir. On ne peut pas faire taire le système d'alerte et le système de récompense pendant 1h sans espérer que l'enfant soit distrait. C'est la nature de notre cerveau nous avertir des dangers et des nouveautés. Donc quand pendant 4-5 minutes, on se concentre sur notre cible, nos 2 systèmes viennent se manifester et dire : Aille, il y a peut être quelque chose à observer. J'ouvre une parenthèse. L'enseignement en mode virtuel par l'ordinateur et les tablettes et autres, est très exigeant pour les élèves parce que ils doivent se concentrer sur

un écran duquel on ne peut pas s'échapper parce que l'information est là, mais qui n'offre pas l'ensemble de la stimulation d'un environnement habituel. Donc ça demande une concentration beaucoup plus forte pour la même heure d'écoute que d'être en classe parce que l'esprit a moins de d'espace pour s'aérer, se distraire, répondre, laisser le système d'alerte : « Ah oui ça okay, on part, je reviens à ce que je suis entrain de faire. » Nos 2 systèmes d'alerte et de récompense sont constamment en train de nous solliciter. Il faut donc apprendre à trouver un équilibre entre les écouter et revenir à notre cible. La télécommande. J'utilise pour chacune des compétences une analogie pour illustrer un peu comment ça se manifeste, sur une façon imagée, la télécommande. Quand on était installé devant devant notre téléviseur avec une télécommande, on a donc le contrôle. On choisit le poste qu'on choisit d'écouter. On peut aller vers quelque chose qui est stimulant, quelque chose qui est documentaire, quelque chose qui va nous faire peur. On a le contrôle sur le volume, je peux choisir d'augmenter ou diminuer le volume. Je peux mettre sur mute. Avoir un silence pendant un certain, donc, faire les bons choix, c'est utiliser ma télécommande pour choisir ce que je veux avoir à l'avant-plan. Je peux revenir en arrière, je peux sauter les annonces, je peux faire toutes sortes de choses. J'ai le contrôle et c'est ça faire les bons choix. On doit donc montrer aux élèves à faire des choix cognitifs, choisir ce qui est important, choisir, nommer leur intention, choisir de répondre ou de ne pas répondre à leur signale et leur système d'alerte ou de récompense là. Donc, faire les bons choix.

Une autre composante essentielle dans les compétences, G.A.I.A. 3e compétence : Contrôler son impulsivité. Contrôler son impulsivité essentiellement, c'est être capable de reporter à plus tard une gratification immédiate pour choisir quelque chose de plus gratifiant plus tard. Si vous allez sur Internet en tapant : test du Marshmallow, vous allez avoir des dizaines de vidéos qui illustrent la situation où on mettait des enfants devant une guimauve en leur disant : « Je vais te laisser quelques minutes, je vais aller à l'extérieur. Si quand je reviens la guimauve est encore là, je t'en donne une 2e. Mais si tu l'as mangé, c'est correct. Mais elle est délicieuse, donc tu peux la prendre si tu veux, mais si tu m'attends pour la manger, je t'en donne une 2e. Alors voyez-vous de ce simple contexte là où on a une tentation, avec la possibilité d'avoir plus plus tard, à condition de ne pas accéder à la tentation immédiate. C'est ça le contrôle de l'impulsivité. Walter Michel a fait, qui est un chercheur américain, a passé 25 ans de sa vie à étudier cette petite situation là pour ressortir des grands principes qui nous permettent de bien comprendre aujourd'hui le contrôle de l'impulsivité. Son modèle est très simple, c'est ce qu'il appelle le système chaud et le système froid. Le système chaud est la partie de notre cerveau qui s'active face aux récompenses et aux gratifications immédiates, la guimauve qui est devant moi. C'est très limbique. Le système chaud est très associée à notre système émotionnel, à notre système des passions aussi, nos passions sont sollicitées par notre système chaud. C'est ce qui nous mobilise, hein. C'est ce qui nous prend aux tripes comme on dit. Donc, c'est la tentation de la guimauve qui dit : « Elle est bonne la guimauve. » Et ta envie de la prendre. Ce système chaud là nous porte être plus impulsif. De l'autre côté, on a découvert qu'il y a un système froid, système froid, lui s'active pour les récompenses plus grosse mais plus tard. Pour

les guimauves, c'est la partie de notre cerveau qui va dire : « Ouais, mais attends, un p'tit peu. Si t'attends, tu vas en avoir 2 et c'est tellement meilleur d'en avoir 2. Donc le système froid très associé aux fonctions exécutives, donc à l'autocontrôle, à la planification, arrive plus tard dans le développement, mais sa fonction c'est d'être capable justement de prendre un peu de contrôle, puis laissez l'impulsivité de côté pour choisir quelque chose qui va être plus payant pour plus tard. C'est notre frein qui vient nous dire non, prend pas la guimauve. Tu vas en avoir 2 tantôt.

Petite illustration très simple. L'été s'en vient. Je me regarde dans le miroir. Je vois que j'ai pris un petit peu de poids. Je me dis : Ah oui, j'ai envie de perdre ça à partir du moment, où on va commencer à se promener un peu en bedaine. Et là, je suis dans une pâtisserie et je suis devant le comptoir avec toutes les pâtisseries qui m'appelle, qui m'interpelle, qui ont l'air délicieuses. Et là, je les regarde une par une, puis je me dis : « Je ne dois pas en prendre, je ne dois pas en prendre, je ne dois pas en prendre... bon... ben je vais en prendre 12 s'il vous plaît. » On ne peut pas être dans une situation comme ça où on a le facteur qui activent notre système chaud et ne pas être capable. La stratégie est toute simple. Si je suis devant le comptoir des pâtisseries, y'a une seule solution : sortir de là. Ça, c'est le système froid. Le système froid va me dire : « Regarde. Sors d'ici parce que t'as devant toi des choses qui vont tenter. Va ailleurs ta un objectif de perdre un certain nombre de kilos d'ici l'été. Sors. Le système froid vient de me dire. L'objectif à long terme, c'est de perdre un peu de poids pour cet été. Alors, il m'a proposé une alternative qui est : « Va t'en d'ici parce que ici, t'as des grosses chances de finir par en prendre une ou 2 ou 3 pâtisseries. Donc, une stratégie de la gestion de l'impulsivité repose sur système chaud, système froid C'est que si ça consiste à développer, à voir les désavantages de l'action impulsive, donc, c'est quoi les inconvénients de prendre la guimauve tout de suite ? C'est quoi l'inconvénient de pousser mon petit ami qui m'a poussé? C'est quoi l'inconvénient de m'amuser durant le cours, plutôt que de finir mon travail. Donc refroidir, faut en quelque part refroidir le côté chaud et de l'autre côté, rediriger sa pensée vers les avantages futurs. J'aurai 2 guimauves si je pousse pas l'ami qui m'a poussé, j'aurai peut être pas de conséquence. Je me retrouverai peut être pas en punition ou pas de récréation. Puis si je finis mon travail, mais je vais peut être pouvoir aller en récréation donc réchauffer les objectifs futurs. OK donc c'est un petit peu ça qui est la dynamique de construction d'autocontrôle.

J'ai mis comme analogie, les saisons, c'est que quand on est sur le bord de la piscine en plein été, il fait chaud. Généralement, on est sur le mode « on se laisse aller, on planifie pas, on vit l'instant présent. » Alors que quand on est en hiver durant l'hiver, à moins 30 à l'extérieur, c'est le temps où on s'organise, c'est le temps où on perd pas de temps à l'extérieur, on se structure. Le système froid va beaucoup plus facilement structurer notre attention, structurer notre autocontrôle. Donc, on passe à la compétence suivante. J'ai des petits problèmes, mon écran secondaire qui vient de me laissez tomber. Gérer ses émotions. La gestion de ses émotions, c'est la capacité de développer ses compétences socio émotionnelles. Comme je le disais un petit peu plus tôt, les les compétences socio émotionnelles sont des compétences qui sont

essentielles. Dans le développement général de l'élève, qu'est-ce que ça veut dire les compétences socioémotionnelles ? Donnez-moi une petite seconde, je retrouve. Mes points de repère, ça sera pas long. Voilà. Voilà. Parfait.

Donc, les compétences socioémotionnelles, c'est l'ensemble de la gestion du monde relationnel, affectif et émotif. Ça implique quoi pour l'élève? Comprendre les situations sociales, adopter son comportement au contexte, comprendre les émotions des autres, donc être empathique, être créatif dans la recherche de solutions, reconnaître l'origine d'une émotion puis en identifier l'impact chez les autres, être capable d'adopter le point de vue de l'autre. Toutes ces compétences-là sont des compétences qui sont beaucoup en interaction avec toute notre système attentionnel. Le radar. Développer la gestion des émotions, c'est développer un radar qui est sensible au contenu relationnel, au contenu émotif et au contenu affectif. J'élabore pas trop dans cet aspect là parce que c'est en soi une journée. Si on embarque dans toute la gestion des émotions, mais on est sur le terrain de la gestion des conflits, la gestion de ses émotions, bref, les compétences socio émotionnelles sont une valeur sûre à développer chez les élèves pour améliorer leur rendement. D'ailleurs, il y a un lien direct, on sait maintenant que les fonctions exécutives au début qu'on plaçait surtout sur le mode de l'apprentissage sont aussi importantes sinon plus importante dans toute la gestion de notre univers intérieur. Donc, les compétences socio émotionnelles, c'est aussi des compétences qui sont reliées aux fonctions exécutives. Donc les développer, c'est aider l'enfant à mieux réussir de façon générale. Et si ce n'était que de réduire la quantité de conflits de situation plus problématique,de situation émotive ou affective qui viennent interférer avec l'apprentissage ? Si ce n'était que de diminuer ça, on n'y gagnerait déjà énormément dans une journée.

On passe à la 5e compétence qui est : Garder le cap vers son but Encore une fois, ici, je viens vous dire quelque chose qui est tout à fait la même chose que je vous ai dit au début. L'attention n'est pas une question d'attention, c'est une question de la gestion... Moi, je dis souvent, c'est une question de la gestion de la cible. Qu'est-ce que tu veux faire ? Où est-ce que tu veux aller ? Qu'est-ce que tu vises ? Plus une cible est claire, plus l'intention se précise parce que si la cible c'est : Je dois terminer mon travail de recherche pour mardi prochain. Sa structure implique plein de choses, sa structure, qu'est-ce que je dois faire ? Dans quel ordre et tout ? J'ai une date. J'ai un moment, c'est très précis. La cible peut être beaucoup plus courte que ça. Souligner 3 mots importants dans le paragraphe qui sont reliés à la question : Qu'a-fait le personnage principal? La cible est beaucoup plus à court terme. Elle est très courte. Mais du moment où elle est très claire, Je n'ai même plus besoin de demander à l'enfant d'être attentif au concentré, est-ce qu'il fait ? Je lui dit : « Vise ta cible. » S'il vise sa cible de fait, il devient attentif. De fait, il devient concentré et si attentif et concentré, il risque de nous donner son maximum. Alors nommer explicitement une cible. Dire aux élèves : « Commencez votre travail. » Vous remarquez que les 75% des élèves commencent et ont une bonne idée, mais c'est le 25% qui a plus de misère de : Commencer le travail, ça veut dire quoi ? Ça veut dire, je me rends où pis qu'est-ce que j'ai à faire ? Puis j'ai combien de temps pour le faire ? Parce

qu'une cible, c'est aussi une durée pour s'y rendre. Quand on est en voyage, on dit : « Ben on se planifie un voyage, on va aller dans à telle ville et c'est une journée de route. On veut aller explorer une autre province. C'est presque une journée de route. Comment on va structurer dans trajet est beaucoup déterminé par notre cible. Donc déterminer une cible claire et atteignable. La clarté d'une cible, ça veut dire faut que ça soit très précis. Qu'est-ce que l'élève a à faire ? Rédiger un paragraphe de 40 mots pour résumer l'histoire. C'est précis. Si c'est résoudre 5 problèmes dans les 30 prochaines minutes, c'est très précis. Vous pouvez avoir des toutes petites, des cibles moyenne, des cibles à long terme t'as un travail à faire que tu nous mets dans un mois et demi, puis il y a une présentation PowerPoint à faire. Les cibles plus les cibles sont claires, moins on a besoin de dire à l'enfant de se concentrer, d'être attentif. On ne fait que lui rappeler tu vas où? C'est où ta cible? La cible doit être atteignable. La meilleure façon de perdre l'attention et la concentration d'un jeune, c'est lui donner une cible qu'il ne voit pas parce qu'elle est trop loin. Si j'ai un arc et des flèches puis qu'on me dit « Tire la cible. » Mais je dis : « Elle est où la cible? » Je la vois pas. Je ne peux pas me concentrer, mais si je la vois, je peux m'essayer. Puis si je l'atteins, bien je vais vivre un succès. Donc voyez-vous, l'attention se structure en fonction de notre cible. Plus on va réussir à rendre notre cible importante pour l'élève plus elle va le mobiliser. Parce qu'on sait que l'intention, l'importance crée, nourrit l'intention qui structure l'attention. Alors tout ça fait en sorte que l'attention devient efficace.

Vous avez sûrement déjà vu un petit vidéo qu'on voit sur Internet ou on va être 2 équipes de basketball, se faire des passes. Et on demande, la tâche c'est : Compte le nombre de passes que l'équipe blanc se fait. Alors là, on commence à regarder ça très concentré parce que le ballon se promène vite Et personne ne voit, le personnage qui passe habillé... c'est un gorille ou un singe qui passe en arrière, qui nous fait 2-3 steppettes et qui continue. Personne ne voit parce que la tâche c'est : compte les passes. Alors ça, c'est un bel exemple de comment notre cerveau s'orchestre autour d'une tâche autour d'une cible, à partir de l'instant où je dis à mon cerveau : « Compte le nombre de passes ? » et qui a un aspect défi-là. Parce que on dit ça va être difficile, mon cerveau tasse le reste se concentre sur les passes et réussit très bien la performance, mais je n'ai pas vu le gorille qui passe en arrière. C'est l'effet qu'on appelle la cécité attentionnelle, c'est-à-dire que notre attention ne verra pas ce qui est pas important pour nous. Plus mon but est clair, plus ma cible est claire, puis je vais l'atteindre. J'ai réussi à compter le nombre de passes, mais l'impact d'une cible, c'est qu'on voit pas ce qui est pas important. Mais en même temps, c'est merveilleux parce que si j'avais vu le gorille, j'aurais arrêté de compter mes passes. Alors, voyez-vous comment on structure l'attention. Si la cible est très claire contre le nombre de passes, le jeune verra pas le distracteur qui passe parce que sa cible est très claire, très stimulante, très motivante. Elle représente un défi pour lui. Donc son cerveau lui dit : « Focus, on performe. » Et c'est de cette façon là que la cible a un rôle essentiel. Donc on va utiliser notre système attentionnel de façon efficace pour structurer, toute l'attention.

Donc si on passe à la compétence 6, penser efficacement. C'est vraiment de passer à un autre niveau. On a vu jusqu'à date, comment le cerveau se structure pour être attentif, comment on va moduler l'attention en travaillant non pas sur l'attention, mais bien sûr l'intention sur la cible, sur l'importance des choses. Penser efficacement, c'est arrivé au niveau de la métacognition. La métacognition c'est la capacité à. Comment je dirais ça... prendre un recul, puis regarder l'ensemble, puis diriger tout ça. C'est pour ça que l'analogie associée à penser efficacement, c'est le chef d'orchestre. Le chef d'orchestre, lui, a l'ensemble des données. Il connaît ses musiciens, il connaît les différents groupes d'instruments, les violons, les cordes, les trompettes, les percussions, donc il à la partition devant lui, il sait la durée, de tout ça Donc lui, il va diriger l'ensemble de tout ça. Donc faire de la métacognition de façon explicite, c'est montrer à l'enfant les choses sur lequel il peut développer du contrôle, pas sur la tâche elle-même ou les contenus, mais bien sur lui-même, sur ses propres processus. Tirer le maximum de son contrôle cognitif. Apprendre justement à comprendre cette notion de contrôle cognitif. J'ai pas le temps ici d'élaborer sur le contrôle cognitif lui-même, puis de quelle façon on le renforce. Mais la métacognition va aller sur ce terrain. Mettre des filtres spécifiques à son attention. Ça veut dire quoi ? L'exemple des mitaines rouges. Quand j'ai mis les mitaines rouges, à ce moment-là... Quand je disais : « Va chercher tes mitaines rouges. », ça c'est ce qu'on appelle un filtre attentionnel. Mon cerveau met une lunette où il cherche que le rouge. Un filtre spécifique à l'attention, ça peut être : « Corrige les pluriels de ton texte. » Alors voyez-vous? Ça devient un filtre, on dit : « Ne porte attention qu'au pluriel. » Donc le cerveau va mettre de côté le reste et l'enfant va repérer plus facilement les pluriels. Donc un filtre, c'est choisir qu'est-ce qui est important là. Je cherche mes mitaines rouges, donc qu'est-ce qui est important ? C'est le rouge. Donc ce filtre là détermine mon attention. Exécuter promptement l'action. S'activer efficacement au bon, au bon moment. Planifier efficacement ses « minimissions » Le concept de minimissions a été développé par Jean-Philippe Lachaux, qui est un auteur français qui a, entre autres, publié un livre qui s'appelle « Les petites bulles de l'attention » qui est un petit chef-d'oeuvre sur la façon justement de comprendre nos mécanismes attentionnels et comment on les stimule. Et pour lui, la notion de minimission, c'est un petit peu cette notion-là d'un fil très spécifique mais à court terme Justement, l'exemple de : Je suis un chercheur de pluriel, hein ? On donne le texte à l'élève, tu dois réviser et tu dois corriger les fautes de pluriel. Donc t'es un chercheur de pluriel. Je suis un rangeur de jouets, hein. Je suis un trouveur d'idée. C'est une petite mission, très courte, 5 minutes, c'est très très clair.

Alors la cible étant claire, accessible à court terme, bien nommée de façon explicite, toute l'attention se mobilise vers ça. Impacte : le même impact qu'avec : compter les passes au basketball. On ne voit pas le gorille parce qu'on est concentré sur une tâche précise. La minimission du petit vidéo sur les passes de basketball c'était compter le nombre de passes. Et cette minimission-là a comme impact que tout le cerveau se mobilise vers la cible, rien d'autre. Donc, je ne vois plus les distracteurs. C'est de cette façon là qu'on développe le contrôle cognitif de l'élève. C'est dans la clarté de ce qu'ils doivent atteindre qui va amplifier leur capacité à réussir. Développer les bonnes séquences d'action. Bref, le chef d'orchestre, c'est lui

qui pointe. C'est au cuivre de jouer plus fort, au violon d'embarquer. C'est à tout le monde de ralentir. On accélère, alors c'est la partie de notre cerveau qui pense efficacement, qui coordonne un petit peu toutes les choses qu'on a vues précédemment.

7e compétences. Maîtriser son stress et son anxiété. Encore ici, on a une zone qui pourrait prendre une journée à l'explorer dans en soi, mais je vais quand même vous donner quelques petites pistes pour voir de quelle façon ce dont je parle depuis le début de la gestion de l'attention, la gestion des pensées, tout ça a un impact au niveau de la gestion du stress et de l'anxiété. Gérer son stress et son anxiété, c'est gérer efficacement les événements qui se présentent à nous. La métaphore que je prends pour le stress et l'anxiété, c'est le kayakiste. Quelqu'un qui fait du kayak sur une rivière va s'ajuster à ce qui se passe, mais il va aussi anticiper ce qui s'en vient. S'il connaît la rivière. Il sait qu'il y a des rapides, il va ajuster son rythme, son contrôle et il peut même prendre la décision de dire non, je vais débarquer de mon kayak, que je vais marcher sur le rivage parce que les rapides sont trop forts pour moi. Gérer son stress, c'est être capable justement, un moment donné de décrocher puis dire non. Pour l'instant, je suis pas prêt à faire ça. Je prends une petite pause, je marche à côté. Je rembarquerai plus tard. Donc, c'est toute cette gestion-là de ce qui s'en vient, puis trouver les ressources nécessaires, les stratégies nécessaires pour désamorcer ça. Ça implique certaines petites habilités à développer, prendre soin de soi. Vous savez, puis là, je m'adresse à nous autres comme intervenant, particulièrement vrai dans un temps de pandémie. Surcharge de tout là. Rester actif physiquement, un cerveau bien oxygéné là C'est essentiel. Le fait de bouger va libérer des tensions, de faire l'activité physique, peu importe la forme. Le fait d'être actif physiquement contribue à diminuer le stress. Et si on baisse le stress, l'anxiété à moins de chance de se pointer. Bien dormir, dormir est essentiel. C'est ce qui permet d'une part au cerveau de consolider les apprentissages du jour, ce qui est déjà quelque chose d'important pour les élèves. Et c'est ce qui fait aussi qu'on a de l'énergie disponible. Manger sainement, savoir s'amuser. La capacité à sortir de son corps puis faire d'autre chose, puis encore là, peu importe la forme que ça prend est d'essentiel. Donc, prendre soin de soi, c'est la première stratégie pour gérer le stress et l'anxiété chez les adultes, mais chez les enfants aussi. Gérer ses émotions alors effectivement, tout ce qu'on voyait dans la compétence précédente sur la gestion des émotions va rester vrai, va contribuer à diminuer le stress et l'anxiété. Adopter un dialogue interne positif et responsabiliser la façon dont on se parle est essentiel sur l'état émotif qu'il génère. Alors, si un élève se répète, je vais échouer mon examen. Je vais échouer mon examen, je pourrais pas aller étudier plus tard dans le domaine que je veux. Mes parents seront pas contents, et cetera, les autres vont rire de moi, peu importe. Si son dialogue interne est de cette nature, c'est sûr que son stress et son anxiété augmentent. On doit donc montrer encore là, de façon très explicite aux élèves, Comment on peut se parler pour diminuer ça? Combattre les pensées irrationnelles. J'y arriverai jamais. Personne m'aime. Je suis pas bon. Toutes des pensées qui n'ont pas d'assises réelles, il faut désamorcer ça. Apprendre à rester calme sous la pression. Choisir la bande-annonce réconfortante. Je vais en reparler un peu plus tard sur cet aspect-là.

Compétence numéro 8. Revenir sur ses erreurs et ses succès. Apprendre, c'est développer l'aptitude à retenir de ses apprentissages. C'est valider ses prédictions. 2 exemples : La prédiction en lecture. Quand on prend un livre, on donne un livre aux élèves. On leur dit : « Bien, si tu regardes la page de la couverture, la C4 la page arrière d'après toi ça parle de quoi ? Le jeune fait des prédictions. « Ah, pour moi c'est une histoire, c'est un roman policier parce qu'on voit les personnages Il y a un chapeau, il a l'air un peu louche, on dirait qu'il y a quelqu'un de mort par terre, il va faire des prédictions et là il va commencer la lecture de son livre et il va comparer ce qu'il a prédit avec ce qu'il y a comme information pour s'ajuster constamment. Apprendre, c'est ce processus là, d'ajuster nos prédictions en fonction des nouvelles informations qu'on essaie. C'est d'apprendre à ajuster son tir et cette aptitude à apprendre à ajuster son tir est une fonction exécutive essentielle, que la flexibilité cognitive, qui fait partie d'une bonne gestion de l'attention, de l'impulsivité et l'anxiété. On doit. Rendre l'erreur comme quelque chose de positif et de constructif. Tant que l'erreur va être perçue par l'élève comme quelque chose de négatif, il va à l'encontre de son cerveau. L'analogie de l'archer est très simple.Je m'installe devant une cible qui est 30 mètres devant moi avec mon arc. Je tire. Ma flèche passe complètement au-dessus. C'est une erreur, mais je m'ajuste. Je dis : « Je visais trop, je vais donc baisser. » Je tire une 2^{e} fois, je tombe en dessous mais juste un peu. Ah c'est mieux. Mais mon erreur me permet de m'ajuster à chaque tir. J'apprends du tir précédent, donc mon erreur me permet de m'approcher de plus en plus. Au bout d'une heure, 2h de pratique. Finalement, j'atteins toujours la cible. J'ai développé une compétence et à partir du moment où je ne fait plus d'erreur, c'est donc que l'apprentissage est acquis. Alors voyez-vous? L'erreur est essentielle dans l'apprentissage.

Et notre 9e compétence. Ce que j'appelle être un guerrier G.A.I.A. pour la gestion de l'attention, de l'impulsivité et de l'anxiété. Faut voir ça comme un modèle, une genre d'analogie, de la quête intérieure qu'on donne aux jeunes. C'est une quête d'intégration. Développer tous les outils pertinents, tout ce que je vous ai dit depuis le début, de faire pour le jeune, quelque chose qui se traduit par une quête qui est celle de développer ces outils-là, ces stratégies-là. Cette façon là de comprendre comment ton attention fonctionne, comment on impulsivité fonctionne, comment ton anxiété peut apparaître, pas apparaître comment tu peux contrôler tout ça. Apprendre à gérer efficacement ça pour justement être efficace dans ta façon de faire. Donc, cette notion là du guerrier intérieur qu'on voit souvent dans plusieurs traditions que ce soit oriental ou les traditions toltèques ou mexicaines, c'est un thème qui revient souvent, qui est un peu cette quête intérieure là de comprendre finalement comment je fonctionne. Alors le guerrier G.A.I.A. se laisse pas entraîner par les distractions. Il comprend, le jeune comprend que son système d'alerte puis son système de récompense va le solliciter. Mais qui est capable de dire : « Non, c'est pas le temps de répondre à ça. Non, c'est pas le temps de répondre à ça. » Il est capable de gérer ses impulsions, puis ses pensées anxieuses. Il est capable d'être conscient de lui-même dans l'action, il est capable de dire : « Oups... je suis peut être en train de faire une erreur. ». Il intervient au bon moment sur ses pensées, ses émotions. Il réajuste son tir, sa

direction, au besoin. Il peut canaliser efficacement son énergie. Bref, par sa pratique, par l'expérience très concrète au jour le jour, le jeune intègre tout ça. Et notre rôle nous comme intervenant, c'est d'être le vieux sage avec la longue barbe à côté de lui qui lui montre, qui lui explique, qui lui dit de façon très explicite comment moi j'aurais fait. Essaie-le. Observe. Qu'est-ce que t'apprends? Alors toute cette stratégie-là contribue à construire, justement, ces compétences.

Alors ça fait le tour des 9 compétences. On va regarder maintenant les savoir-faire. qui sont, eux aussi, comme je disais, les savoir-faire faut voir ça plus comme des compétences générales, mais qui sont tout aussi importantes à intégrer dans la vie de tous les jours.

La première : Prendre conscience dans l'action. Prendre conscience dans l'action c'est en quelque part la base du transfert. Ce que ça veut dire c'est que, le jeune à la maison, je fais un jeu vidéo, il joue contre, il combat des stormtroopers de Star Wars. Il est très bon, il est très efficace. Il développe une habileté, il développe habiletés visuomotrices à gérer de l'information, agir, il devient excellent. Le problème, c'est que la probabilité qui rencontrent des stormtroopers en se rendant à l'école est assez mince. Donc cette compétences-là, il n'y a pas l'occasion de la pratiquer dans la vie ailleurs que devant son écran. Prendre conscience dans l'action, c'est savoir transférer les stratégies dans des situations réelles. L'élève qui dans une situation où on joue à « Ni oui, ni non » par exemple, et dans laquelle, au moment où il arrive pour dire oui, on voit dans son visage qu'il se bat contre son envie de dire oui, il trouve, il dit : « C'est tel cas. » à la place de oui, On lui dit : « Regarde, tu viens de faire quelque chose. T'avais envie de dire Oui, tu t'es retenu. T'as donc contrôlé ton impulsivité pour donner une réponse. Voilà ce que t'es capable de faire. Et quand tu voudras me donner la réponse, vous donner la réponse sans lever la main, souviens-toi que c'est la même chose. Tu dois apprendre à retenir ton envie de parler, juste lever la main avant. Prendre conscience dans l'action, c'est faire des ponts avec le futur. C'est nommé explicitement qu'est-ce que tu dois faire, c'est faire des arrêts dans l'action. On est en train de faire un problème de mathématique dans laquelle il y a un piège. Pendant qu'on est en train de lire la question, aille... Avez vous déjà vu une question comme ça, qui nous cache peut être un piège ? On allume une petite lumière qui nous fait être un peu plus attentif et qui va favoriser le transfert avec d'autres connaissances qui ont été faites ailleurs. Faire des liens pendant que je suis en train de faire : Aille, le problème numéro 3 là, ça ressemble au numéro 7 que t'as fait hier, que t'as très bien réussi. Alors je l'aide à faire un lien, un transfert d'informations vers quelque chose de qui a déjà été réussie vers quelque chose qui est à faire. C'est donner des rétroactions immédiates qui va aider l'enfant à prendre conscience de lui-même.

Mon analogie pour cette notion-là, de prendre conscience dans l'action c'est celui de la lampe de poche. Y'a une panne d'électricité. Il fait noir dans la maison. Vous sortez une lampe de poche. À quoi elle nous sert la lampe de poche ? Elle nous sert à éclairer ce qui est important pour nous, pour qu'on puisse le voir. Vous prenez pas la lampe de poche pour vous éclairer

vous-même, c'est inutile. Vous éclairez par terre pour voir où vous marchez. Vous éclairez dans le tiroir pour aller voir où vous avez mis les allumettes et les chandelles. La lampe de poche, elle vous permet d'amener à la conscience quelque chose qui est important pour vous à ce moment-là. Alors la lampe de poche, c'est un peu ça. C'est cette analogie de dire que notre cerveau, son travail, c'est trier l'information en fonction de ce qui est important pour nous, tasser les choses pas importantes. Mais au final, on doit choisir de prendre notre lampe de poche et déclarer ce qui est important pour nous. C'est ça, prendre conscience dans l'action.

On passe à la compétence B. Contenir l'impulsion. Contenir l'impulsion, je vous dirais, ça se résume, Le délai d'attente avant tout. C'est la capacité de reporter la gratification à plus tard, comme on en a parlé un petit peu plus tôt. Et la meilleure façon pour y arriver, c'est développer ce délai d'attente. Attends un petit peu avant d'agir. Fais juste regarder, parce que si on a ce petit délai d'attente là, on peut commencer à refroidir le chaud, hein ? Comme je disais tantôt. Commencer à voir les avantages qui auraient à ne pas faire tout de suite. Donc, ce délai d'attente là, il est essentiel à aider l'élève à construire cette capacité là à attendre un petit peu. Pourquoi savoir attendre le bon moment ? Bloquer les automatismes aussi. On connaît tous les problèmes de mathématiques du genre : Pierre 20 billes, 8 de plus que Paul. Et les élèves tombent dans le piège. Ils font 20 plus 8 alors qu'on doit soustraire. Le plus qui est dans la question tend un piège et l'automatisme plus égale addition, fait faire l'erreur. Donc, contenir l'impulsion, c'est être capable de : Aille, soit attention, reste attentif ce petit délai-là, va faire dire, ouin peut être que c'est pas ça qu'il faut que je fasse. Rester centré sur la cible. Si je suis centré sur ma cible, j'ai des chances de mieux contenir mes impulsions autres. Bref, garder le contrôle de soi. Le chasseur. Que ce soit un chasseur de chasse ou un photographe. Doit savoir être très patient. Si vous avez déjà vu un chat qui surveille un oiseau, il est d'une patience infinie. L'oiseau est là est presqu'à portée, mais il ne bouge pas. Il contient son envie de bondir vers sa droite, donc contenir l'impulsion est d'autres compétences essentielles.

La 3e : Développer la flexibition. La flexibition pour moi, c'est la rencontre de la flexibilité cognitive et de l'inhibition. La flexibilité cognitive, c'est la capacité de s'adapter à une situation en temps réel. C'est passer d'une tâche à l'autre. J'écoute le professeur qui explique quelque chose, je prends une note, je me prends des notes, je continue à l'écouter, je prends des notes. Cette capacité là à passer de l'un à l'autre sans perdre le fil de l'un et de l'autre, c'est ce qu'on appelle la flexibilité cognitive. C'est une habilité essentielle dans la gestion, de la pensée tout court. Dans la gestion entre autres, de l'anxiété, parce que l'absence de flexibilité cognitive, c'est la rigidité cognitive et la rigidité cognitive est généralement associé à l'anxiété. Parce que si je suis anxieux et je ne garde qu'une seule cible en tête, celle qui me fait peur, j'arrive pas à me décentrer, aller vers d'autres choses. Alors cette capacité à aller vers d'autres choses va me permettre de sortir de ma cible qui génère l'anxiété pour aller vers une autre cible. Donc, flexibilité cognitive : Essentiel à développer chez les jeunes. Et ça se fait par tous les jeux possibles, qui consistent à passer d'une tâche à l'autre. D'être créatif de poser des questions, tout le développement de la curiosité, du questionnement, la créativité, construit la flexibilité

cognitive. L'inhibition quant à elle, c'est pas compliqué, c'est l'aptitude à retenir l'impulsion. C'est que je dois être capable de retenir mon envie d'aller trop vite, de faire une erreur, de bloquer mes automatismes. Donc l'interaction des 2, c'est à dire m'ajuster à la situation. Oups. Me retenir pas aller trop vite. Reprendre, m'ajuster encore. Cette dynamique là, crée ce que j'appelle la flexibition. Le vélo est un bel exemple parce que quand on est en vélo, on fait les deux. On a pas le choix de s'ajuster. Le volant nous permet de nous ajuster, de tourner. On voit un trou, on le contourne. Nos freins nous permettent de se retenir, d'arrêter, donc ne pas aller trop vite et c'est une constante interaction. Le fait de pédaler va me permettre de me donner un rythme, une vitesse que je peux ajuster, alors voyez-vous, la constante, le constant ajustement de tout ça. J'accélère, je ralentis, je tourne, et cetera. On est en pleine flexibition, alors le vélo est une belle illustration de ce qui est la flexibition. Dans une tâche, on doit montrer à l'élève comment alterner à : Va pas trop vite. Regarde les autres possibilités. Essaie-le, qu'est-ce que ça dit ? Reviens. Ah, c'est toute cette aptitude à jouer dans cette zone-là, va le rendre efficace.

Ensuite, si on regarde notre compétence suivante. Rediriger la pensée. Rediriger la pensée, c'est choisir volontairement des nouvelles cibles cognitives qui vont modifier notre humeur ou notre attention. Redirigé les stratégies, les stratégies de redirections pour favoriser notre contrôle de notre univers, notre univers émotif, cognitif et comportemental. Ça vise à bloquer les pensées non pertinentes ou irrationnelles. Si je suis capable de me rendre compte, je me dis, Ah, je serai jamais capable de faire ça. Combien d'élèves à force d'avoir des difficultés dans une tâche en particulière finisse au moment où on pouvait juste présenté la feuille, il dit, je suis pas capable. L'automatisme de Je suis pas capable est rendu trop fort et il faut rediriger la pensée vers d'autres choses. Rediriger vers la sortir des boucles circulaires qui génère l'anxiété, implique d'amener la pensée dans d'autre chose. L'analogie de la bande-annonce illustre bien ça. Quand vous allez au cinéma ou vous regardez les les bandes-annonces sur Netflix. Une bande-annonce à une mission précise. Si vous regardez une bande-annonce d'un film d'horreur, l'objectif, c'est en 2 minutes, 2 minutes 30, c'est de vous faire suffisamment peur. pour vous dire : Aïe, ça a l'air bon ce film-là. Si vous regardez une bande-annonce d'un film d'amour, c'est que ça soit suffisamment attendrissant pour vous dire, alors, faut qu'on aille voir ça. Si c'est un film d'action, il faut qui est assez d'action pour vous dire : Ou ça brasse dans ce film-là. La bande-annonce veut vous vendre un état émotif, un état intérieur qui va vous faire aller voir le film parce que c'est ce que vous recherchez. Donc une bande-annonce, on en a constamment dans notre tête. C'est nos croyances internes. De : « Ah, c'est difficile, je serais pas capable, j'ai peur tout seul dans le noir. » Vous savez, l'enfant qui parle de son anxiété, puis qui dit : « J'ai peur tout seul dans le noir. » Les enfants entendent une situation aux nouvelles ou un enfant c'est fait kidnapper. Alors là, ils se mettent à voir une bande-annonce dans leur tête où ils vont marcher dans le quartier. Puis y'a une auto qui va s'arrêter puis aller kidnapper. Même si statistiquement dans leur ville ce n'est jamais arrivé dans les 20 dernières années. Leur bande-annonce leur dit, C'est à toi, ça va t'arriver. Alors cette bande-annonce là, crée un état qui génère de anxiété. Rediriger la pensée c'est leur apprendre de nouvelles bandes-annonces. Une

bande-annonce qui est centrée beaucoup plus sur la réalité. Ce n'est jamais arrivé dans notre ville qu'un enfant se fasse kidnapper. Donc les probabilités que ça t'arrive sont... T'as plus de chance de te faire frapper par la foudre en fait. Donc, jouer sur cette capacité à rediriger la pensée permet à l'enfant de choisir, là où il va amener sa pensée. C'est très très vrai et très important pour l'anxiété, le stress. Mais c'est aussi vrai pour l'attention, parce que rediriger sa pensée vers la chose importante est du même ordre. La bande-annonce qui dit : « Je vais réussir ce travail avec succès. » est pas du tout la même bande annonce que : « Bon, je suis poche là-dedans. » Et ça change l'impact final. Donc la bande-annonce illustrait bien cette notion là de rediriger la pensée.

5e compétence : Construire le sentiment de compétence. Construire le sentiment de compétence, c'est très simple. C'est savoir quoi faire, mais ça se construit par l'expérience. Je vous donne un exemple très personnel, j'ai recommencé à faire du ski alpin il y a 2 ans après presque 15, 20 ans sans en avoir fait. J'ai jamais été un bon skieur. J'étais un skieur correct, mais sans plus. Alors je vais avec des amis qui me disent : À chaque vendredi, nous on va faire du ski. Et c'est des gens qui font du ski depuis 20, 30 ans, dont un, celui qui m'a invité, qui a été moniteur de ski pendant 20 ans. Donc c'est des gens qui skient très très très très bien. Après 2 minutes, à la première journée où je recommence à faire du ski, mon ami vient me voir puis il me dit : « Bon peut être qu'Alain, on va te laisser faire quelques descentes tout seul parce que les autres qui sont déjà rendus en bas. Et j'étais très très craintif, qui est normal après 15, 20 ans, et j'allais pas vite et j'avais toutes les mécanismes de résistance. Mon Dieu, ça va vite et j'ai continué. J'en ai fait puis j'ai pratiqué et finalement un an et demi après je les suis. J'arrive à les suivre. Pourquoi ? Parce que de pente en pente. Tout mon corps apprend. Je suis capable de faire ça. La première pente qui comme ça, je la fais. Mon corps me dit : « Hey, ça marche, je suis capable. » La fois d'après, je prends une pente un peu plus,un peu plus. À chaque fois que je fais quelque chose d'un peu plus dur que je réussis, je suis en train de construire mon sentiment de compétence, c'est à dire, je sais faire ça. Je sais quoi faire avec une pente comme ça. On arrive dans une pente qui est comme ça, je ne sais plus quoi faire parce que c'est trop vite, trop fort. Ça m'est arrivé l'année dernière, mon ami : « On va aller essayer cette pente là du sous-bois. » Ça a pas bien marché parce que c'était trop pour moi trop vite. Développer son sentiment de compétence, c'est accumuler les petites réussites pour construire son sentiment de « Je sais quoi faire ». Donc développer son sentiment de compétence, c'est mettre l'élève devant ses réussites et avancer petit pas par petit pas. On ne peut pas demander à un élève d'avoir confiance en lui. S'il ne réussit pas quelque chose. Il va avoir confiance en lui à partir des choses qu'il est effectivement capable de faire et qu'il a effectivement déjà fait. Mais de ça, on peut construire. Ça t'es capable de faire ça, donc on construit sur ça le sentiment de compétences. L'impact : On voit développer son sentiment de compétences, on va désamorcer le doute parce qu'on ajuste nos cibles. Je reviens de questions de cible. Si ma cible est atteignable, toute mon attention, tout mon cerveau va se mobiliser pour la tête. Quand je suis devant une piste de ski qui est atteignable pour moi, mon cerveau me dit : T'es capable de faire ça. Tu l'as déjà faite, je sais quoi faire, donc mon efficacité maximum parce que je ne suis pas

distrait par d'autres choses. [Inaudible] parce que le doute embarque le stress. le : « J'ai jamais fait ça. » et là, ça vient toute interférer avec ma cible qui, finalement, qui était inaccessible, qui finalement que je n'attendrai pas. Une cible accessible, construit le sentiment de compétences et on repousse la cible tout simplement de cette façon là, on désamorce le doute parce qu'on est toujours sur le mode réussite. Savoir demander de l'aide, c'est une des compétences, pour le sentiment de compétences essentielles. Un élève qui est capable de lever la main, puis dire je comprends pas, j'ai besoin d'aide et plus compétent que celui qui s'entête être à essayer, même s'il finit par réussir Parce que quoi qu'il arrive dans la vie, s'il est capable de demander de l'aide. Il va être capable d'avancer et être capable de la recevoir parce qu'il y a des élèves à qui vous offrez de l'aide, mais ils n'en veulent pas. Il y a une rigidité qui fait qu'il la refuse. Alors le sentiment compétences passe aussi par ça. Bref, le sentiment de compétences, c'est d'apprendre à faire face à ce qui arrive, mais pour le faire, on le fait à la vitesse que l'enfant peut gérer, avec des cibles que l'enfant peut gérer.

On passe à notre dernière compétence. Mettre en pratique « Arrête, observe et agis » L'approche « Arrête, observe et agis » que j'ai fait, développé au fil des dernières années, qui se traduit entre autres par un livre du même titre chez Chenelière. Repose sur 3 éléments clés « Arrête, observe et agis » Dans « Arrête », on a toute la question du contrôle, de l'impulsivité, l'aptitude à bloquer les automatismes et à savoir activer notre inhibition. À dire : « Oh, non, la c'est pas le temps, je me retiens. » Donc le « Arrête » là c'est le point de départ de tout apprentissage, que ce soit cognitif, relationnel, situation de conflit. Être capable de dire : « Oh arrête. » C'est la façon le point de départ de régler, dans un conflit, c'est le plus bel exemple. L'élève qui est capable, avant de répondre impulsivement puis frapper l'autre qui dit : « Arrête » Il vient de faire quelque chose qui va lui permettre d'aller vers une résolution du conflit s'il ne fait pas l'arrête, il y en aura pas de résolution de conflits. Même chose dans les apprentissages, il faut être capable de s'arrêter.

2e chose : Observe. Maximiser la pensée, la pensée lente qui va prendre le temps de réfléchir. J'ai une belle interférence ici. C'est mon système d'alerte sur 4 pattes viennent nous avertir que quelqu'un vient de sonner à la porte. Alors c'est un exemple de système d'alerte et mon système d'orientation me dit : « Oh, le temps passe. » Je dois donc terminer ce que le système exécutif vient de me dire : « Parfait. » On revient au point : Observe. Donc, quand je disais observe. C'est l'aspect de prendre le temps d'analyser, de prendre conscience de mâcher l'apprentissage. De faire quelque chose avec. Et finalement « agis », c'est la pratique, la pratique, la pratique qui va me permettre d'intégrer tout ça dans l'action. C'est la consolidation des apprentissages qui fait et qui développe les compétences. La notion d" « Arrête, observe et agis ». C'est un peu une approche que j'ai développée après écouter une petite vidéo dans 15, 20 minutes sur le site TED qui présente des conférences. C'était un moine européen là je pense qui expliquait la stratégie, « Stop, Watch and Go » Et il expliquait que dans la vie. La façon sage d'aborder la vie est très simple. C'est comme quand on est sur le bord d'une route. La traversée d'un chemin et qu'on doit traverser. La première étape, c'est « stop ». Avant de traverser,

regarde à gauche, à droite, regarde si c'est libre, si tu peux traverser sans danger. Donc première étape, « Stop ». Le « Watch » c'est, je regarde, puis bon, est-ce que des autos, des camions ? Est-ce que la circulation est ce que je peux traverser. Et finalement, c'est « Go ». Vas-y après, puisque t'as analysé la situation, bien passe à l'action. Ce «Stop, Watch and Go », c'est la base de beaucoup, beaucoup beaucoup de choses et on doit montrer ça aux élèves. On doit leur montrer de façon explicite. Dans chacun de ces mots-là, il y a une journée de formation. Dans « arrête », dans «observe», dans.« agis ». Y'a beaucoup, beaucoup de choses dans chacun de ces mots là, mais c'est pas nécessaire de s'alourdir la vie. Souvenez-vous de ça. « Arrête, observe, agis ». C'est de cette façon là qu'on va aider les élèves à construire des compétences sur la gestion de l'attention, de l'impulsivité et de l'anxiété, qui va les aider les rendre plus efficaces.

On a fait le tour. Alors j'espère que ça vous a permis d'avoir une petite idée. Si vous voulez en savoir plus, j'ai mis sur la présente page, puis aussi qui va être sur le PowerPoint que vous pouvez télécharger, les différents liens vers mes sites, la formation en ligne, le MéthoBulles, etc. Qui va vous donner une idée des différents outils et autres. Bref, tout ce qui peut accompagner ça. Mais j'espère que j'ai réussi à vous donner des petites pistes. Sur l'importance de montrer aux enfants le contrôle qu'ils ont sur comment ça fonctionne, un cerveau, un humain, et que quand on joue là-dessus. le résultat va se manifester. Cherchons pas tant à dire aux enfants : Soyez attentif. Travaillez bien. Travaillons la cible, l'intention, la redirection de pensées toutes ces choses là et on va avoir comme impact une meilleure attention, un meilleur autocontrôle et tout ce qui s'ensuit. Alors je vous remercie. Ça a été très agréable de faire cette petite présentation. Il nous reste quelques minutes là pour des questions si jamais vous avez des questions.

Jennifer :
Oui, merci beaucoup Monsieur Caron pour cette excellente présentation. Nous allons passer pour quelques minutes aux questions. Alors, si vous souhaitez poser une question à notre conférencier, veuillez entrer votre question dans la fenêtre « Q et R », s'il vous plaît et cliquer envoyer. La première question. Est-ce qu'une cible à long terme sollicite automatiquement la fonction de planification.

Alain :
Je suis pas sûr d'avoir bien compris si la cible à long terme.... sollicite automatiquement la fonction de planification. Oui, oui, mais il faut faire attention dans le sens suivant. La cible à long terme, En fait... la cible reste une cible. Ce que j'ai pas eu le temps d'aborder, c'est entre moi et la cible, si la cible est trop loin, comment je vais baliser la route pour m'y rendre ? Parce que si j'ai besoin d'étape par exemple, je planifie un voyage, puis notre destination est a une journée. Ben je devrais devoir planifier le plein d'essence, dîner. Une petite pause, donc je vais devoir planifier des choses, donc mettre une cible à long terme implique de planifier. L'enfant n'est peut être pas encore apte à planifier efficacement, donc on doit lui montrer de façon

explicite comment je vais mettre des étapes pour atteindre ma cible. Mais une cible à long terme, oui, nécessite la planification, mais chaque souci, c'est à dire étape vers la cible, devient à ce moment-là la cible qui va structurer l'attention à court terme. Parce que si la cible est trop loin, elle ne structure pas l'attention. Elle structure le résultat final, donc c'est la cible à long terme implique de la planification qui a des petites sous cibles qui elles deviennent, je vais appeler sur les « minimissions » pour reprendre un terme, si chaque petite cible est comme une minimission, bien là ça devient de minimission en minimission. Je vais arriver à destination. Un long voyage de 3 jours en voiture, c'est long mais si on a bien la première étape ça va être : On va aller dîner dans tel restaurant. Vous vous souvenez c'était super bon les desserts qu'ils ont. Après ça et on va s'arrêter aux chutes-là. On va d'étape en étape, ce qui change le rapport avec chaque cible. Donc là, mobilisation de la pensée, de l'attention de l'énergie. Alors oui, une cible à long terme force l'organisation de la planification, mais si elle est trop loin. Y'a des chances qu'on perde l'élève en route si on met pas des petites cibles en cours de route.

Jennifer :
Merci beaucoup. Le système exécutif, est-ce que c'est la même chose que l'attention divisée?

Alain :
Bon, dans l'univers cognitif, il y a beaucoup de terminologie. Puis des fois d'un auteur à l'autre, il y a des différences. Il y a ce qu'on appelle les fonctions exécutives. C'est vraiment les, je veux dire, les mécanismes qui traitent l'information. L'attention divisée c'est la En fait, l'attention divisée, c'est la capacité de penser à 2 choses en même temps. Et ça existe très, très peu, soit dit en passant, parce que le cerveau humain est faites pour n'être qu'attentif qu'à une seule chose à la fois. Sur le plan neurologique y'a ce qu'ils appellent un goulot d'étranglement qui fait que quand il y a trop d'informations qui arrivent dans notre cerveau. Il y a une seule information qui vient à la conscience, donc l'attention divisée ou partagé, qui est un synonyme, c'est traiter 2 informations en même temps. Mais ça existe que dans des situations très particulières. Qui est par exemple brasser ma soupe en parlant au téléphone, je suis capable de faire 2 choses en même temps parce que l'une va chercher quelque chose qui est moteur qui pas trop compliqué et l'autre, une autre partie de notre cerveau. On peut pas lire 2 textes en même temps et non les fonctions exécutives ne sont pas la même chose que les processus attentionnels. Mais ce sont les fonctions exécutives qui vont structurer l'attention. Alors écoutez, c'est un univers complexe, le fonctionnement neurocognitif du cerveau au niveau l'attention des fonctions exécutives et il faut comprendre quelque chose. Moi je vous les sépare pour expliquer un peu les différences, mais tout ça c'est pris dans un pain qui s'appelle notre cerveau et ça interagit très dans l'immédiat, donc Donc, c'est un univers assez complexe. Mais non, y'a une différence entre l'attention divisée puis partagé et ce qu'on appelle les fonctions exécutives puis le contrôle exécutif.

Jennifer :
Excellent. Merci beaucoup. ...va expliquer l'anxiété aux enfants de manière explicite.

Alain :
Elle, j'ai pas compris le début de la question. Et qui était aux enfants de manière explicite ? Et je suis pas sûr de comprendre la question par rapport à l'aspect explicite.

Amanda :
Je pense que l'audio coupe à chaque fois qu'elle essayer de te poser la question. Comment expliquer l'anxiété aux enfants de manière explicite ?

Alain :
Écoutez, c'est une grosse commande, mais ce qu'il faut bien comprendre la base du stress et de l'anxiété, c'est que le stress et normal et le stress, c'est face à une situation réelle, quelque chose qui est réel. J'ai un examen de mathématiques dans une demi heure, c'est l'examen de fin d'année. OK, donc je suis stressé. L'anxiété, c'est face à une situation hypothétique. Je ne serai jamais capable d'aller à l'université, hein ? Je veux dire, si je réussis pas mon examen, je pourrais jamais étudié à l'université par exemple, il y a rien qui nous dit ça, hein ? L'anxiété réfère à des choses qui n'existent pas qui sont possible, hein. Je veux dire, comment je dirais ça... La pandémie existe donc quand un enfant elle me dit que ça le stress de de la pandémie qui a peur d'être malade ? On est devant une situation réelle maintenant, à partir du moment, on fait toutes les choses pour limiter ça ou le prévenir, on réduit les risques réels. Les chances qu'un enfant se fasse frapper par la foudre. Comme je dis souvent, à moins qu'il se promène dans un champ avec une barre en métal en courant, sont microscopiques, donc c'est toute la différence entre le stress c'est normal et c'est d'être face à une situation réelle. L'anxiété c'est une situation imaginaire qui peut arriver, mais dont on n'a absolument aucune certitude. Donc, ça peut être une façon de partir la discussion sur cet aspect là, de comment l'expliquer de façon plus explicite. Mais dans une situation face à l'anxiété, moi j'aime beaucoup travailler la notion de bande-annonce parce que ça fait beaucoup de sens pour les élèves de comprendre que ben, quand ils sont stressés ou anxieux, ils se disent des choses dans leur tête qui tourne, puis qui tourne, puis qui tourne, qui entretiennent un état. Alors ça... Je trouve que la bande-annonce et une belle analogie pour expliquer, mais si tu regardes que des bandes annonces de film d'horreur puis t'es tout seul à la maison le soir. Ça se peut que t'aies peur. Parce que tu regardes des bandes-annonces d'horreur. Mais si tu regardes des bandes-annonces de comédie, ça se peut que tu ris. Alors, ça peut être une façon de partir sur le sujet qui est en quand même un gros sujet.

Jennifer :
OK, merci. Une autre question : Est-ce que je peux installer cette méthode au début d'année avec toute ma classe ou bien je me concentrer spécifiquement avec certains élèves afin de maximiser mon intervention ?

Alain :

Oh, toute une question... Enfin écouter, c'est parce que On va se heurter à la réalité du temps disponible. Dans un monde idéal, je vous dirais, on travaille avec tout le monde, puis certains avoir besoin d'aller plus loin. Mais il y a des choses qui peuvent se faire en gros et qui peuvent être pertinent. Vous savez les notions de d'intention, les notions de cible, les notions d'importance par rapport à l'attention. La notion des 3 vitesses de attention, la vitesse maximale moyenne vitesse lente, c'est des choses qui s'amène très bien dans un groupe, les élèves comprennent, puis quand on leur explique que par exemple : Bien ton intention c'est important. Parce que si dans ta tête tu sais pas trop ce que tu fais, puis comment tu vas t'y prendre ça change tout. Il faut que t'apprennes à le formuler, ça va être aidant. Ce qui va arriver dans les faits, c'est que vous allez avoir la moitié ou les trois-quarts du groupe une fois que vous allez l'avoir expliqué, ils vont comprendre qu'ils vont arriver à le faire d'une façon raisonnable, c'est votre 25 autres pour cent auprès de qui vous allez devoir vous asseoir. Puis c'est là que les intervenants l'orthopédagogue, psychologue, les aides de classe, éducateurs peuvent intervenir. On va aider de façon plus spécifique certains élèves qui, pour qui juste l'avoir expliqué en gros ne suffit pas. Il faut les accompagner, donc vous placez dans l'ensemble du groupe vos bases. Qui vous devrait suffire pour plusieurs. Puis après ça, vous allez de façon, plus explicite, avec ceux qui ont besoin qu'on soit plus explicite. Alors c'est une façon je vous dirait de concilier un peu les 2, parce que ça fait du sens. Si vous dites à un élève en particulier, vous faites un rappel à un élève en particulier. Et que vous avez expliqué, vous avez parlé de la notion d'intention. Là, c'est quoi ton intention quand tu commences ton travail ? Mais si vous l'avez expliqué à l'ensemble de la classe, puis que a un en particulier, vous allez voir qu'il vous préciser, vous poser une question. Ça fait du sens pour tout le monde, puis l'élève à qui vous le faites, il y a pas l'impression d'être marginal non plus, parce que vous lui parler d'une chose que tout le monde sait. Donc ça évite des fois là marginalisation. Pourquoi moi j'ai des trucs particuliers puis que les autres, ils ont pas, ça peut être une façon et ça c'est tellement une question personnelle d'intervenants du temps dont je dispose des ressources, est-ce que j'ai des gens classe qui peuvent m'aider pour soutenir certains élèves? De mon aisance à gérer ces stratégies, mais je pense qu'une façon de trouver un bon milieu. Entre un extrême qui et je le fait qu'avec mon groupe en gros, puis je le fais qu'avec des élèves individuellement, il y a façon de trouver un bon milieu.

Jennifer :
Et malheureusement, on arrive à notre dernière question : Comment on encourage la confiance en soi aux élèves ?

Alain :
Écouter, il y a qu'une seule recette pour développer la confiance en soi, c'est : Qu'est-ce que tu fais ? Qu'est-ce que t'es capable de faire ? Qu'est-ce que t'as fait jusqu à maintenant, OK, ou que ce soit dans la vie ? Dans n'importe quelle sphère, je veux dire votre jeune, il y a des choses qu'il sait faire. Alors c'est là dessus qu'il faut construire, parce que quand on sait faire quelque chose, puis vous savez vous avez des élèves qui sont pas forts à l'école mais qui sont de très

grand sportif. Ils sont excellents dans leur sport, ils ont des zones de compétences. On part de leur réussite. On va partir de ce qui sont effectivement capable de faire. Quitte à jouer avec nos cibles. On leur en demande un peu moins. On leur demande des choses qui sont dans leur sphère de compétences. Un élève a de la misère à lire, mais on va lui donner un texte d'un sujet qui le passionne parce qu'on sait que il va se mobiliser plus, donc il va vraiment mieux réussit et on va pouvoir lui dire : « Ben tu vois, t'as réussi. » Et c'est la somme de ça. Il n'y a pas de voie rapide pour la confiance en soi, c'est la somme des petites réussites. C'est comme pour prendre une analogie, on a tous un sac à dos qui est la somme de nos réussites. Et à chaque fois qu'on a une petite réussite, c'est comme si on met un petit caillou dans le sac à dois. J'ai une petite réussite de main dans le sac à dos. Chaque caillou est pas très pesant en soi, mais à force d'en mettre à un moment donné, j'ai quelque chose de solide dans le dos. J'ai une bonne assise sur laquelle je peux me à côté, j'ai une somme de réussite, alors je vous dirais essentiellement quand la confiance est fragile, c'est de cette façon là qu'on peut la construire. C'est très large comme question, parce que qu'est-ce qui fait qu'un jeune n'a pas confiance en lui ? Est-ce qu'il y a peu de situations où y'a vécu du succès ? Est-ce qui a été brimé dans son développement ? Est-ce qu'il est victime d'intimidation ? Y'a toute sorte de variables qui vont, qui peuvent attaquer la confiance en soi. Donc il faut aussi aller explorer ça, mais une fois qu'on a dégagé les variables qui peuvent affecter, ben, ça va être à partir des réussites qu'on va construire. On a donc 2 axes, on essaye d'aller voir qu'est-ce qui peut protéger le jeune de choses qui affectent son estime de lui-même sa confiance en lui. Comme je dis, un enfant par exemple, qui est victime d'intimidation, c'est sûr que sa confiance en lui est attaquée. Donc il faut le protéger de ça, agir là-dessus. Une fois qu'on l'a protégé des choses qui peuvent nuire à son développement, là on le met en mode vivre des succès, puis montre-moi ce que tu sais faire et un jeune a toujours quelque chose qui est capable de vous montrer. Alors c'est notre point de départ. Après ça, la patience et maintenir le cap.

Jennifer :
Super, merci beaucoup, M Caron. Malheureusement, c'est tout le temps qu'on a pour aujourd'hui. Merci à tous nos participants. Si vous avez d'autres questions ou si on n'avait pas le temps pour vos questions. S'il vous plaît, écrivez-nous à info@taalecole.ca et nous verrons que vos questions obtiennent une réponse. Alors merci encore à Monsieur Caron pour aujourd'hui. On vous souhaite tous une très bonne soirée et à la prochaine. Bonne journée à tout le monde!