

Audrey Akoun

Isabelle Pailleau

Apprendre autrement avec LA PÉDAGOGIE POSITIVE



À la maison et à l'école,
(re)donnez à vos enfants le goût d'apprendre



EYROLLES

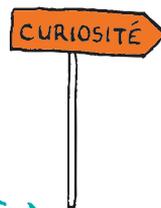
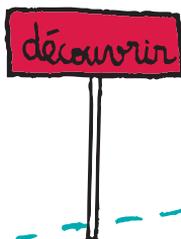
illustration felf

Apprendre de façon ludique, créative et avec plaisir ? C'est possible !

Votre enfant a des difficultés pour se concentrer et retenir ses leçons ? Vous en avez assez des « crises de tête » qui finissent en pleurs ? Vous rêvez de faire rimer travail scolaire avec **plaisir, découverte** et **réussite** ? La Pédagogie positive® est faite pour vous.

Facile à mettre en œuvre, cette pédagogie offre une démarche pour **apprendre à apprendre, mémoriser, comprendre** et **structurer**... Elle aide les enfants à retrouver le goût de faire leurs devoirs et les ados à adopter une méthode de travail efficace grâce à des **outils innovants** et **simples** tels que le **Mind Mapping, la gestion mentale**...

Dans cet ouvrage gaiement illustré, les auteures, psychologues spécialistes de l'éducation, réhabilitent le questionnement et la curiosité des **enfants de la maternelle à la fin de leurs études** et redonnent confiance aux adultes qui les accompagnent. Leur mission est de révolutionner les méthodes d'apprentissage pour permettre à chacun de réveiller son **profond désir d'apprendre**... dans la **joie** et la **bonne humeur** !



Audrey Akoun est thérapeute cognitivo-comportementaliste et Isabelle Pailleau est psychologue clinicienne du travail et des apprentissages. Thérapeutes familiales et formatrices certifiées en Mind Mapping et gestion mentale, elles sont très actives sur les réseaux sociaux : www.lafabriqueabonneurs.com et la page Facebook associée. À elles deux, elles ont sept enfants.

www.editions-eyrolles.com

Code éditeur : 055534

ISBN : 978-2-212-55534-9

Couverture : FILF © Éditions Eyrolles

APPRENDRE AVEC LA PÉDAGOGIE POSITIVE

Éditions Eyrolles
61, boulevard Saint-Germain
75240 Paris cedex 05
www.editions-eyrolles.com

La collection *Apprendre Autrement* propose des livres pour apprendre de façon ludique, créative et avec plaisir.

Illustrations originales de FILF

Les cartes logicielles ont été réalisées par les auteurs sous xmind et imindmap.

© Shutterstock pages 35, 37, 72, 74, 75, 81, 128, 129, 131, 139, 151, 157, 169, 184

© Time Timer page 72

© Droits réservés pages 162, 163

Mise en page : Caroline Verret

© 2013, Groupe Eyrolles

Tous droits réservés.

Il est formellement interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage sans l'autorisation de l'éditeur et du centre français de l'exploitation du droit de copie.

Dépôt légal : mars 2013

Imprimé en France par Pollina

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2013

ISBN : 978-2-212-55534-9

Audrey Akoun
Isabelle Pailleau

APPRENDRE AVEC LA PÉDAGOGIE POSITIVE

À la maison et à l'école, (re)donnez
à vos enfants le goût d'apprendre

Préface de Florence Servan-Schreiber

EYROLLES



SOMMAIRE

Préface.....	6
Mode d'emploi.....	8
Prologue.....	9
Introduction.....	12

L'APPRENTISSAGE DANS TOUS SES ÉTATS.... 15

UN ÉTAT DES LIEUX PAS FOLICHON 16

Une pression descendante.....	16
La réussite scolaire à tout prix.....	18

LA CHASSE AUX MYTHES 23

Mythe n° 1 : On n'a rien sans rien.....	24
Mythe n° 2 : Dans notre famille, on est/on n'est pas.....	27
Mythe n° 3 : Je sais/je sais pas.....	28
Mythe n° 4 : Je suis fort(e)/nul(le) ; J'aime/j'aime pas.....	29
Mythe n° 5 : Je peux faire plusieurs choses à la fois.....	29
Mythe n° 6 : Je n'ai pas de mémoire.....	32

APPRENDRE C'EST... ? 34

Apprendre, c'est découvrir.....	34
Apprendre, c'est vivre avec les autres.....	38
Apprendre, c'est apprendre avec sa tête.....	40
Apprendre, c'est apprendre avec son cœur.....	42
Apprendre, c'est apprendre avec tout son corps.....	43

APPRENDRE AVEC L'APPROCHE TÊTE, CŒUR, CORPS 45

PRÉPARER SA TÊTE À TRAVAILLER.....46

Apprendre, oui, mais comment ?.....	46
Les différents profils d'apprentissage.....	53
Développer l'attention et la concentration.....	62



Faire de la place dans sa tête et se mettre en projet.....	68
Installer des routines	70
PRÉPARER SON CŒUR À TRAVAILLER	76
Le rôle fondamental des émotions.....	77
La confiance en soi et la motivation.....	83
Des solutions pour favoriser la confiance en soi.....	94
PRÉPARER SON CORPS À TRAVAILLER.....	104
Un esprit sain dans un corps sain	104
La relaxation pour apprendre.....	108
Je bouge donc j'apprends.....	113
SOCRATE, ARISTOTE, MIND MAPPING ET AUTRES HISTOIRES	119
LE P'TIT SOCRATE AVAIT RAISON.....	120
L'art d'accoucher les esprits	120
Un cerveau effervescent et arborescent.....	130
LE P'TIT ARISTOTE DESSINE DES ARBRES	137
Le Mind Mapping au service de la Pédagogie positive®.....	138
Le Mind Mapping appliqué.....	149
LA PÉDAGOGIE POSITIVE® À L'ÉCOLE, C'EST POSSIBLE.....	172
Véronique et les Maps	172
Vincent et les lapbooks	177
Conclusion.....	183
Glossaire	185
Table des exercices et des cas pratiques	187
Remerciements.....	188
Bibliographie et sitographie	191





PRÉFACE



La lecture de ce livre a comblé mon goût pour les desserts. J'appartiens en effet à la catégorie des gens qui gardent toujours de la place pour le sucré, quelles que soient les quantités avalées. Et j'ai vécu ce voyage au cœur de la pédagogie positive comme un banquet très réussi.

Quand on est invité, on aime bien savoir avec qui on va dîner. Audrey Akoun et Isabelle Pailleau se présentent avec beaucoup de naturel et m'ont tout de suite mise à l'aise. Ce qu'elles racontent, elles le pratiquent. Il semblerait que leurs enfants soient des gens normaux, c'est-à-dire qu'ils ne ressemblent à personne d'autre qu'à eux-mêmes et qu'être leur parent est aussi sportif que d'être les parents des miens. Nous sommes donc entre nous, et ça, c'est bien.

La table est déjà mise : elles les connaissent bien, ces lieux communs sournois que nous avons traversés en apprenant et que nous reproduisons peut-être maladroitement auprès de nos enfants. Leurs descriptions et expériences me donnent la sensation d'être au bon endroit. Le raffinement de la vaisselle me laisse supposer le meilleur en cuisine. Mais cette cuisine est familiale et sans chichi. Elles racontent bien leur tour de main et l'appétit me vient.

Car il est bon de regarder des enfants grandir au fil des pages. Pas pour être plus hauts, mais beaucoup plus confiants. Combien de fois ai-je vu les miens douter vaillamment, mais douter tellement. Dans les marmites de ce repas, il y a des émotions accueillies, du plaisir, des libérations, des couleurs et du mouvement. Parce que si l'on cuisine avec un tout petit peu d'attention, il est interdit de s'ennuyer en apprenant.



Mais le meilleur du best du top du championnat du livre, c'est l'arbre en sucre de la fin. Alors là, c'est la grosse claque ! Voyez-vous, je vis avec un homme qui « Mind Map® » comme il parle, c'est-à-dire tout le temps. Mais nous n'avons jamais pris la peine de lui demander de nous raconter à quoi ça lui servait. Et là, soudain, je vois. Qu'il y a là quelque chose qui peut tellement nous soulager. Quand je dis « nous », c'est vous, c'est moi, et nos enfants à tous et toutes. Avec quelques couleurs, on peut faire autrement. Avec de la hauteur, on peut surtout se voir plus grand.

C'est celui-là, le vrai dessert. Tellement appétissant que j'ai pris mes enfants sous le bras et que nous sommes allés rencontrer Audrey et Isabelle pour nous former à jardiner nos idées. Je ne voulais plus vivre sans cela. J'en voulais plus, de ce gâteau-là. Pour eux, certainement, mais aussi pour moi. Car tout enfant que je ne suis plus, j'apprends à tour de bras et je crée souvent.

Je vous souhaite donc de savourer les mille saveurs de ce voyage. Pour tout de suite, mais aussi pour tout le temps, car quel plus beau délice que de rencontrer un monde de possibilités que jusque-là, on n'avait pas exploré.

Florence Servan-Schreiber



MODE D'EMPLOI



CAS PRATIQUE

A partir d'une difficulté rencontrée, nous expliquons comment y remédier



ASTUCE

Des petits "trucs" à mettre en oeuvre facilement



EXERCICE

Un exercice à expérimenter



RÉFLEXION

Pensée, citation ou réflexion sur un sujet



TEMOIGNAGE

Histoire entendue en consultation ou en atelier



PARENTHÈSE HISTORIQUE

Découverte des grandes figures de la psychologie et de la pédagogie et de leur approche

A noter : les termes suivis d'un astérisque sont définis en glossaire, page 185.



PROLOGUE

Ce livre est le fruit d'une rencontre de mamans à l'école de leurs enfants, il y a bientôt dix ans. Cette heureuse rencontre allait changer le cours de nos vies professionnelles. Par le plus grand des hasards, nous exerçons dans le même domaine des activités complémentaires. Pour l'une, psychotérapeute comportementaliste et cognitiviste, courant fondateur de la psychologie positive, et sophrologue. Pour l'autre, psychologue du travail et des apprentissages, formée à la gestion mentale d'Antoine de la Garanderie et à la thérapie familiale systémique. Nous avons en commun une expérience d'enseignante et de formatrice.

Les heures d'attente patiente, assises sur le banc du square, à regarder nos chéribins remonter le toboggan à contresens, ont largement favorisé des discussions métaphysiques, philosophiques, humoristiques, pratico-pratiques et autres mots en -ique... Ces temps d'échanges autour de nos pratiques nous ont rapidement conduites à une réflexion plus approfondie sur l'apprentissage et la pédagogie. Et sur la famille dans tous ses états.

Nous avons donc décidé de faire cabinet commun et de signer un Pacs (professionnel bien sûr !).

L'histoire commence donc dans les allées de célèbres magasins suédois ou français, spécialistes de l'ameublement. Slalomant entre les tables, les canapés, les poufs et autres lampes, nous avons choisi le mobilier et décoré notre cabinet en suivant l'excellent adage : « Charité bien ordonnée commence par soi-même. » Sachant que nous allions passer beaucoup de temps sur notre lieu de travail, nous voulions qu'il nous plaise avant tout. Approche égoïste mais qui ferait aussi plaisir aux patients. En tant que patientes, nous aussi, nous détestons les salles d'attente garnies de vieux meubles de récup, de chaises dépareillées et des derniers *Paris Match* relatant le mariage de Charles et Diana. Dans un décor pareil, votre moral est déjà dans les chaussettes avant même d'avoir mis un pied dans le bureau du psy traditionnel. (Toute ressemblance avec des faits et des situations existants, ou ayant existé, est indépendante de la volonté des auteurs de ce livre, oups !)



Notre salle d'attente est ainsi très gaie et apaisante à la fois. Un canapé violet et des fauteuils orange entourent une table basse en bois blond sur laquelle vous pouvez trouver ce qui se fait de mieux dans le paysage des magazines et BD. Chez nous, c'est plutôt *Rock & Folk*, *Première*, *Géo*, et *Psychologies* que *Biba*, *Voici*, *Gala* ou *Femme actuelle*. Par goût, et pour intéresser les papas aussi.

Les parents s'endorment parfois dans le canapé pendant la séance de leur enfant, ou rêvent dans cet univers chaleureux où les stickers de libellules et poissons volants colorés jouent à cache-cache entre les herbes hautes sur le mur.

Les gens qui ne connaissent pas notre professionnalisme doivent nous prendre pour des folles lorsqu'ils entendent les rires qui s'échappent de nos bureaux.

De même, il n'est pas exclu que l'Aide sociale à l'enfance ne nous tombe dessus lorsqu'un parent dépourvu d'humour ira se plaindre de ce que nous prôtons «le bon coup de bottin qui ne laisse pas de trace» quand les enfants sont trop nuisibles. Heureusement, nous prenons soin de sous-titrer nos blagues au premier rendez-vous.



Pendant toutes ces années, nous avons écouté nos patients – petits et grands – nous raconter leurs difficultés et leurs souffrances. Nous avons vu des parents s'effondrer en larmes face à leur impuissance à aider leur enfant. Nous avons été bouleversées par certains enfants coincés dans des difficultés et tellement malheureux, se sentant tellement coupables de ne pas y arriver.

Nous nous sommes vite aperçues que les patients venaient souvent nous voir en dernier recours. Ils avaient entendu parler de nous et de notre approche différente. Il est vrai qu'avec les années, nous nous sommes écartées de l'orthodoxie de ce que nous avons appris en sortant de l'école.

Nous avons résolument choisi une approche intégrative de la psychologie et de la pédagogie. Pourquoi s'enfermer dans un seul courant alors que chaque approche offre des théories et des outils intéressants ?

Cette manière d'exercer nous a parfois valu des prises de bec avec certains de nos confrères qui trouvaient nos méthodes peu orthodoxes (entendez «pas assez sérieuses»).



Alors oui ! Nous dialoguons beaucoup, nous rions, nous pleurons quelquefois, nous pouvons nous permettre d'exprimer notre colère, nous pouvons être directives aussi. Il nous arrive même de faire des câlins parce que nous sommes persuadées qu'à certains moments ceux-ci sont thérapeutiques.

Fortes de toutes ces années d'expérience clinique en cabinet, dans l'enseignement traditionnel et dans l'enseignement à pédagogie différenciée, nous avons développé une approche globale, concrète et outillée qui prend en compte le cognitif, l'émotionnel et le somatique ; ce que nous appelons notre « approche Tête, Cœur, Corps ».

Cette approche permet à l'enfant, et à ceux qui l'accompagnent (parents, enseignants, rééducateurs...), de prévenir, d'identifier et de corriger les difficultés et les troubles d'apprentissage et du comportement.

Nous accompagnons sérieusement, et avec légèreté et humour, les enfants et adolescents pour les aider à trouver du sens à leur travail scolaire, à trouver leurs propres méthodes d'apprentissage afin qu'ils mettent en œuvre des stratégies cognitives et affectives adaptées.

L'enfant faisant partie intégrante de son système familial, nous prenons en charge également les parents tant désireux de mieux comprendre les interactions avec leur(s) enfant(s) et de réfléchir sur les conduites à tenir.

Et comme l'enfant fait également partie d'un système social, scolaire, nous formons régulièrement des enseignants, des accompagnateurs, des rééducateurs à une Pédagogie positive®, ludique et innovante qui favorise une relation saine à l'apprentissage pour leurs élèves et pour eux-mêmes.

À chaque étape de son parcours, dans chaque lieu de son développement, à chaque moment important de son histoire, nous pensons qu'il est important que, dès le début, l'enfant se forge une image positive de lui-même pour qu'il se développe harmonieusement.



INTRODUCTION

L'objet de ce livre est de partager avec vous notre réflexion sur l'apprentissage et la pédagogie, mais aussi notre expérience de mamans et de professionnelles.

Nous comptabilisons, à nous deux, sept enfants âgés de 1 an à 19 ans. Vous imaginez bien que statistiquement, nous en avons vu de toutes les couleurs. Entre les maux de ventre qui empêchent d'aller à l'école, les crises d'hystérie au moment des devoirs, les sauts de classe ou les redoublements, les choix d'orientation différents (CAP Pâtisserie et prépa maths/physique...), nous avons accumulé une expérience qui nous est à la fois personnelle et typique de celle que vit la majorité des parents du monde entier. Exception faite du petit dernier qui n'est pas encore concerné par la question des apprentissages scolaires. Cependant, nous l'avons à l'œil car on ne sait pas ce qu'il nous prépare.

En tant que professionnelles, nous entendons souvent les gens nous dire : « Oh bah, vous, avec votre métier, vous ne devez pas avoir de problèmes avec vos enfants. » Comme si, par le miracle de notre métier, nos enfants étaient tous premiers de la classe, que nous ne criions jamais et restions cools en toutes circonstances. Si seulement...

Au risque d'en décevoir certains, nous accumulons aussi les « grosses » et les « petites » bêtises de parents que nous considérons comme faisant partie de l'expérience parentale. Les parents de nos patients savent bien que nous ne nous gênons pas pour partager quelques exemples à valeur thérapeutique.

Avec ce livre, nous voulons donner des pistes pour tenter autre chose en matière d'éducation et de pédagogie. Nous sommes nourries de lectures, de conférences, de formations en psychologie positive que nous avons largement expérimentées dans l'enseignement, dans la prise en charge des patients et dans nos familles. Nous avons imaginé une pédagogie positive à la française que nous voulons partager avec vous.



Nous allons partir d'un état des lieux, pas franchement folichon (chapitres 1 à 3), pour vous emmener avec nous à la découverte d'une autre voie, celle de la Pédagogie positive® qui, à l'instar de la psychologie positive*, s'intéresse aux conditions favorisant le bien-être de l'élève dans une vision globale de ses besoins, ce que nous avons appelé notre approche Tête, Cœur, Corps, c'est-à-dire cognitive, émotionnelle, relationnelle et physique (chapitres 4 à 6). Cette approche met l'accent sur la façon dont tous les intervenants (parents, enseignants, éducateurs), l'environnement d'apprentissage (à la maison ou à l'école) et les méthodes d'apprentissage, contribuent au bien-être et à l'épanouissement harmonieux des enfants (chapitres 7 à 9).

Ce livre s'adresse donc à vous, parents, qui essayez de faire de votre mieux pour vos enfants, avec toute votre énergie et avec tout votre cœur.

Ce livre s'adresse également à vous, enseignants et accompagnants, qui essayez de faire de votre mieux pour les enfants qui vous sont confiés, avec toute votre énergie et avec tout votre cœur.

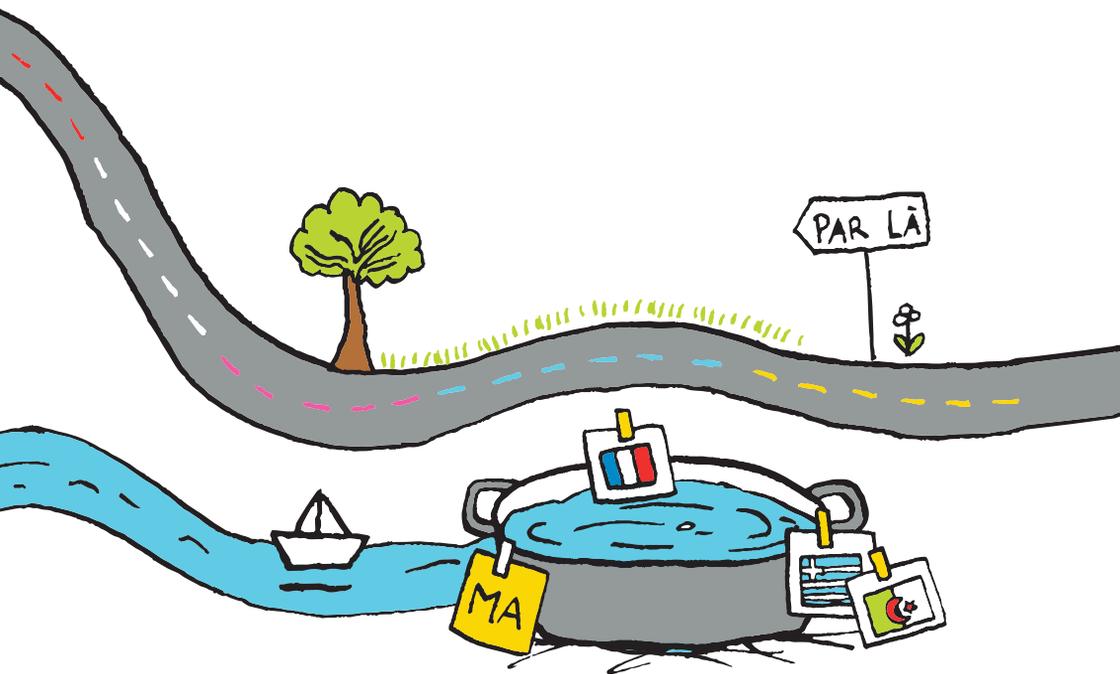
Afin que vous n'oubliez jamais que lorsque vous avez vu votre bambin vous sourire pour la première fois, vous étiez alors persuadé qu'il était le plus beau bébé du monde, voire de tout l'univers. Et que quand vous l'avez vu tomber cent cinquante-neuf fois avant qu'il ne fasse ses premiers vrais pas, à aucun moment vous n'avez douté du fait qu'il y arriverait.





Première partie

L'APPRENTISSAGE DANS TOUS SES ÉTATS



UN ÉTAT DES LIEUX PAS FOLICHON



- Un système de pression descendante dont nous faisons tous les frais.
- La réussite scolaire à la première place des préoccupations parentales.
- Cette réussite scolaire a un prix.

Nous rencontrons de plus en plus de parents angoissés quant à l'avenir de leurs enfants. Pire, nous constatons que les demandes de consultation concernent des enfants de plus en plus jeunes, parfois dès la maternelle ! Il n'est pas rare d'entendre des parents complètement affolés et démunis lorsque leur enfant au CP ne sait pas lire couramment quand arrivent les vacances de Noël.

Une pression descendante

Les parents sont souvent confrontés aux difficultés croissantes dans le monde professionnel. Surcharge de travail, organisation du travail parfois délirante, environnement hostile, pression en termes de résultats, d'échéances, etc., sont autant d'éléments qui font peser une pression négative sur les adultes. Quand il n'est pas question de chômage et d'insécurité sociale...

Les adultes ramènent, inconsciemment, cette pression dans la sphère familiale. Car il est bien illusoire de croire que nous laissons nos problèmes et nos angoisses au vestiaire !

Dans un environnement de travail où les personnes ont de moins en moins l'impression d'avoir la main sur leur activité, et où elles perdent parfois le sens de leur action, nous observons que le contrôle se renforce dans la sphère privée, notam-



ment avec une pression sur le travail scolaire des enfants et une attente de réussite élevée.

Les enseignants aussi subissent cette pression descendante. Ils sont investis, par la société et par les parents, de la mission, ô combien difficile, d'aider les élèves à acquérir des connaissances et des compétences qui leur permettront de s'insérer professionnellement à l'issue du parcours, d'une vingtaine d'années maximum, qui va de la maternelle jusqu'aux diplômes de fin d'études. Ils subissent à double titre la pression descendante aussi bien à un niveau professionnel que personnel. En tant que professionnels d'abord, en termes d'objectifs avec une responsabilité énorme sur les épaules et en termes de moyens avec des classes surchargées et un manque de moyens matériels. Et sur un plan plus personnel ensuite, car la réussite ou l'échec de leurs élèves vient les atteindre au plus profond de leur confiance dans leurs capacités d'enseignant.

Nous retrouvons les mêmes éléments de pression transposés aux apprentissages scolaires : surcharge de travail ou d'activités, obligation de bons résultats, rapidité d'ingestion des connaissances, perfectionnisme, etc. Cette pression descendante a un effet pervers : elle crée chez les parents des attentes démesurées envers leurs « bambins » adorés qui deviennent des objets de souffrance et d'inquiétudes parentales dès lors qu'ils ne satisfont pas à ces exigences.

Nous vous avons annoncé que ce n'était pas folichon, non ? Bon, on continue quand même ? Très bien, c'est parti !

