



# Guide de l'enseignant

**Juliette François**

Conseillère pédagogique

**Isabelle Grossetête**

Conseillère pédagogique

« La reproduction de tout ou partie de cet ouvrage est autorisée dans le cadre de l'utilisation par la seule classe qui en a fait l'acquisition. »

En dehors de ce cadre, la reproduction de tout ou partie de cet ouvrage est soumise aux conditions du contrat signé entre le Ministère de l'Éducation nationale et le CFC (Centre Français d'exploitation du droit de copie.) Il est alors important que vous déclariez au CFC les copies que vous réalisez, lorsque votre école est sollicitée pour l'enquête sur les copies de publications. »





## AVANT-PROPOS

- Engagées avec enthousiasme dans la **formation** et la **recherche**, c'est sur le terrain, dans nos classes, que nous avons expérimenté et construit, brique après brique, une pédagogie bienveillante, fondée sur l'apprendre à apprendre, la coopération et le bien-être. Aujourd'hui, nous nous inscrivons comme passeuses de savoirs, dans un espace de médiation entre la recherche et le terrain. C'est dans cette optique que la démarche CARE est née (Clés de l'Apprentissage pour la Recherche en Éducation).
- Notre démarche s'adresse à tous les enseignants désireux de réinventer leurs pratiques en introduisant dans leur classe les apports des sciences cognitives et des sciences de l'éducation.
- Notre démarche s'inscrit dans une **perception globale des individus, enfants comme adultes**. Elle articule : la **cognition**, la métacognition, les **émotions**, l'**épanouissement** et le **bien-être**. Nous proposons des outils qui amènent chacun à bien se connaître pour bien apprendre.
- Notre démarche s'inscrit dans une **perception globale de la classe** et les **interactions** entre chaque acteur, enseignant, élèves, l'**environnement** de chacun. Nous proposons des outils pour bien apprendre ensemble.
- Notre démarche s'inscrit dans la **confiance** et la **bienveillance** :
  - envers les élèves : notre démarche repose sur la **confiance en la capacité de chacun de progresser**, de devenir acteur de ses apprentissages ;
  - envers les enseignants : notre démarche repose sur la **confiance en leur expertise professionnelle pour inclure tous les élèves sans distinction, en leurs capacités à instaurer un climat de bienveillance**.
- Notre démarche repose sur l'**articulation de trois domaines de l'apprentissage : cognitif, socio-émotionnel et comportemental**. Ces trois domaines ont à nos yeux la même valeur, c'est en les développant tous les trois que l'on conduit l'élève à bien apprendre.

« Le point central de l'enseignement des sept savoirs reste celui de la condition humaine. **On n'enseigne nulle part ce que nous sommes, nous, êtres humains**. C'est un énorme trou noir dans nos systèmes éducatifs. L'unité complexe de la nature humaine a été désintégrée dans l'enseignement à travers différentes disciplines. Enseigner la complexité, c'est notamment restaurer l'unité de la nature humaine de façon à ce que chacun, où qu'il soit, prenne connaissance et conscience à la fois de son identité complexe et de son identité commune avec tous les autres humains.<sup>1</sup> »

1. Edgar Morin, conférence inaugurale du Congrès mondial pour la pensée complexe, à l'UNESCO, 8 décembre 2016

# SOMMAIRE

<b>Pour commencer : la parole à Catherine Gueguen et Viviane Bouysse</b> .....	7
<b>Notre démarche</b> .....	13
<b>Le contexte de la démarche</b> .....	14
<b>Présentation de la méthode :</b> <i>le contenu de la pochette, les personnages</i> .....	17
<b>Le guide de l'enseignant</b> .....	19

<b>Le contenu du bloc détachable</b> .....	24
<b>Les albums</b> .....	25
<b>Vos ressources téléchargeables</b> .....	26
<b>S'organiser suivant ses objectifs</b> .....	27
<b>Les plans d'action</b> .....	28
<b>10 questions avant de se lancer</b> .....	31

## COGNITION

### 1. LA DÉCOUVERTE DU CERVEAU

➤ Rencontre avec **Michèle Mazeau**, médecin spécialiste des troubles cognitifs chez l'enfant ..... 34

#### A ABORDER LE CERVEAU EN CLASSE

- 1 Pourquoi parler du cerveau en classe ? ..... 36
- 2 Zoom sur les programmes scolaires ..... 36
- 3 Mini « neuro-biblio » du cerveau ..... 37

#### B LES ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES

##### ➤ Session 1 : Découvrir son cerveau

###### TEMPS 1 Échanger à propos du cerveau

- 1 Où est la tête dans le corps ? ..... 38
- 2 Qu'est-ce que le cerveau ? ..... 38
- 3 J'imagine ce qu'il y a dans ma tête ..... 39
- 4 À quoi ressemble mon cerveau ? ..... 39

###### TEMPS 2 Des ateliers à piocher

- 1 Dans ma tête, il y a... ..... 40
- 2 Rond, rond, rond... ..... 41
- 3 C'est dur ou c'est mou ? ..... 41
- 4 Ma silhouette ..... 42
- 5 À la recherche de mon cerveau ..... 42
- 6 Mon cerveau à la peinture ..... 43
- 7 Mon cerveau en relief ..... 43
- 8 Mon cerveau suspendu ..... 44

###### TEMPS 3 Construire des référents

- 1 Construire l'affiche référente ..... 45
- 2 Garder une trace dans le cahier de vie ..... 45

###### TEMPS 4 Mémoriser : se poser des questions

- 1 Neuro-quiz n°1 ..... 45

##### ➤ Session 2 : Notre cerveau est le chef de notre corps

###### TEMPS 1 Échanger à propos du rôle central du cerveau

- 1 Découvrir le rôle du cerveau ..... 46
- 2 Apprendre la comptine du cerveau ..... 46
- 3 S'informer sur le système nerveux ..... 47
- 4 Mon cerveau en LSF ..... 47

###### TEMPS 2 Des ateliers à piocher

- 1 C'est mon cerveau qui commande ! ..... 48
- 2 Les routes de l'information ..... 48
- 3 La maquette du système nerveux ..... 49
- 4 Mon chapeau-cerveau ..... 50

###### TEMPS 3 Construire des référents

- 1 Construire l'affiche référente ..... 51
- 2 Garder une trace dans le cahier de vie ..... 51

###### TEMPS 4 Mémoriser : se poser des questions

- 1 Neuro-quiz n°2 ..... 52

##### ➤ Session 3 : Comprendre la structure de son cerveau

###### TEMPS 1 Échanger à propos de la structure du cerveau

- 1 Pourquoi y a-t-il autant de plis ? ..... 52
- 2 Expérimenter le fonctionnement des hémisphères ..... 53

###### TEMPS 2 Des ateliers à piocher

- 1 Comment mon cerveau tient-il dans la boîte crânienne ? ..... 54
- 2 Une expérience sensorielle : toucher une noix ..... 55
- 3 Mon cerveau en volume ..... 55
- 4 Mon cerveau tout plissé ..... 57

###### TEMPS 3 Construire des référents

- 1 Construire l'affiche référente ..... 57
- 2 Garder une trace dans le cahier de vie ..... 58

###### TEMPS 4 Mémoriser : se poser des questions

- 1 Neuro-quiz n°3 ..... 58

### 2. L'ATTENTION

➤ Rencontre avec **Valérie Rouby**, docteure en neuropsychologie ..... 60

#### A L'ATTENTION EN CLASSE

- 1 Qu'est-ce que l'attention en classe ? ..... 62
- 2 Pourquoi former les élèves à l'attention ? ..... 62
- 3 Utiliser Focus, le pictogramme de l'attention ..... 63

#### B LES ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES

###### TEMPS 1 Découvrir l'attention

- 1 L'album de Focus ..... 65
- 2 La lampe de Focus ..... 66
- 3 La chanson de Focus ..... 66
- 4 La fin de l'album de Focus : les Détrakos ..... 67
- 5 Test pour comprendre le rôle du Détrako ..... 67
- 6 Rencontre avec les Détrakos ..... 69

###### TEMPS 2 Des ateliers à piocher

- 1 Le chemin de Focus ..... 70
- 2 Le memory de l'attention ..... 71

3	Les blagues des Détrakos	71
4	Détrakos, cachez-vous !	72
5	Les petits Focus	72
6	La lampe de Focus	73
7	Mission attention !	73
8	Mon p'tit atelier philo	74
9	Projet : mon petit théâtre du cerveau	75

### TEMPS 3 Construire des référents

1	Construire l'affiche référente	76
2	Garder une trace dans le cahier de vie	77

### TEMPS 4 Mémoriser : se poser des questions

	Neuro-quiz n°4	78
---	----------------	----

## 3. LE CONTRÔLE COGNITIF

Rencontre avec **Adele Diamond**, professeure de neurosciences à l'Université de la Colombie-Britannique ..... 80

### A LE CONTRÔLE COGNITIF DANS LA CLASSE

1	Quand sollicitons-nous le contrôle cognitif en classe ?	82
2	Pourquoi apprendre aux élèves à développer leur contrôle cognitif ?	82
3	Comment aider les élèves à renforcer leur contrôle cognitif ?	83
4	Quelles activités rituelles de l'école maternelle participent à développer le contrôle cognitif ?	83
5	Utiliser Blokus, le pictogramme du contrôle cognitif	84

### B LES ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES

#### TEMPS 1 Découvrir le contrôle cognitif avec Blokus

1	Découvrir Blokus	86
2	Apprendre le haka de Blokus	87
3	Mettre en place le plan C.A.D.	87

#### TEMPS 2 Des activités à piocher

1	Les feux de Blokus !	88
2	Le chemin de Blokus	89
3	L'araignée gourmande	90
4	La jungle	90
5	Chut, je chante ! – Chut, je lis !	91
6	Blokus fait tout à l'envers	91
7	Les pièges des Détrakos	92
8	Les rondes de Blokus	93
9	Capturons les Détrakos !	93
10	La sieste de Blokus	93
11	1,2,3, Blokus !	94

12	Les Détrakos déménagent	94
13	Mon p'tit atelier philo	95
14	Projet : mon petit théâtre du cerveau	96

### TEMPS 3 Construire des référents

1	Construire l'affiche référente	96
2	Garder une trace dans le cahier de vie	96

### TEMPS 4 Mémoriser : se poser des questions

	Neuro-quiz n°5	97
---	----------------	----

## 4. LA FLEXIBILITÉ COGNITIVE

Rencontre avec **Adele Diamond**, professeure de neurosciences à l'Université de la Colombie-Britannique ..... 100

### A LA FLEXIBILITÉ EN CLASSE

1	Qu'est-ce que la flexibilité en classe ?	102
2	Pourquoi former les élèves à la flexibilité ?	102
3	Comment former les élèves à la flexibilité ?	103
4	Découvrir Flexi, le pictogramme de la flexibilité	104

### B LES ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES

#### TEMPS 1 Découvrir la flexibilité

1	L'album de Flexi	106
2	La chanson de Flexi	107
3	Ormie le cochon	107

#### TEMPS 2 Des ateliers à piocher

1	Les cercles de Flexi	108
2	La petite traversée d'Atta et Lubin	108
3	La course de Flexi	109
4	Attrape-moi si tu peux !	110
5	Le chemin de Flexi	111
6	Dans les nuages	111
7	La route de Flexi	112
8	Imit'animaux	112
9	Ne perds pas la bulle !	113
10	Qui sera le chat ?	113
11	Mon p'tit atelier philo	114
12	Projet : mon petit théâtre du cerveau	115

### TEMPS 3 Construire des référents

1	Construire l'affiche référente	115
2	Garder une trace dans le cahier de vie	116

### TEMPS 4 Mémoriser : se poser des questions

	Neuro-quiz n°6	116
---	----------------	-----

## SAVOIR-ÊTRE

### 1. LA GESTION DES ÉMOTIONS

Entretien avec **Catherine Belzung**, docteure en neurosciences ..... 118

### A LA GESTION DES ÉMOTIONS EN CLASSE

1	Quelle est la place des émotions en classe ?	120
2	Pourquoi aborder les émotions avec les élèves ?	120
3	L'organisation spatiale de la classe	120
4	Mini « neuro-biblio »	120

## B LES ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES

### TEMPS 1 Échanger à propos des émotions

1 Découvrir une émotion	124
2 Les coussins émotions	125
3 Joli miroir	125

### TEMPS 2 Des ateliers à piocher

1 Les visages émotions	126
2 Une œuvre, une émotion	126
3 Une musique, une émotion	127
4 Une couleur, une émotion	127
5 Photos émotions	128
6 Le miroir des émotions	128
7 Danser les émotions	129
8 Je signe les émotions	129
9 L'objet émotion / Le musée des émotions	130
10 Les chuchotoirs à émotions	131
11 Voyage au pays de nos émotions	131
12 Chasse ma colère !	132
13 Le jardin de mes émotions	132
14 Mon p'tit atelier philo	132

### TEMPS 3 Construire des référents

1 Construire l'affiche référente	133
2 Garder une trace dans le cahier de vie	133

### TEMPS 4 Mémoriser : se poser des questions

1 Quelle émotion ressent cet enfant ?	134
2 Le jeu de l'oie des émotions	134
3 Mini enquête au pays de tes émotions	135

## 2. LE BIEN-ÊTRE DANS LA CLASSE

Rencontre avec <b>Konkona Mukherjee-Mariannie</b> , enseignante de yoga dans les écoles	138
---	-----

## A SE SENTIR BIEN EN CLASSE

1 Le bien-être et l'élève	140
2 Apprendre à être attentif à son énergie pour bien apprendre	141
3 Se relaxer pour remobiliser son attention	142
4 Utiliser ses sens pour se connecter à soi-même	143

## B LES ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES

### TEMPS 1 Découvrir la batterie d'énergie

### TEMPS 2 Des activités bien-être à piocher

1 Exercer sa sensibilité à la musique sans la vue	145
2 Percevoir un aliment à l'aide de tous ses sens	145
3 Percevoir un objet uniquement avec le toucher	146
4 Prendre un temps pour se connecter à la nature	146
5 Prendre un temps de respiration pour se mettre en route	147
6 Prendre un temps de respiration dans la classe	148
7 Prendre un temps pour se mettre en mouvement	148
8 Prendre un temps pour se mettre de bon humeur : le yoga du rire	149
9 Prendre un temps pour récupérer l'attention : le yoga des yeux	150
10 Prendre un temps de relaxation en classe	150

### TEMPS 3 Construire des référents

1 Construire l'affiche référente	151
2 Garder une trace dans le cahier de vie	151

### TEMPS 4 Mémoriser : se poser des questions

Mini-enquête sur mon niveau d'énergie	151
---------------------------------------	-----

## SAVOIR VIVRE ENSEMBLE

## COMMUNIQUER ET COOPÉRER

Rencontre avec <b>Caroline Bouchard</b> , psychologue du développement de l'enfant en contextes éducatifs	154
---	-----

## A LA COMMUNICATION ET LA COOPÉRATION EN CLASSE

1 Les étapes préalables à l'instauration de la coopération en classe	156
2 Utiliser Totem pour commencer à coopérer	157
3 Les premiers pas pour apprendre ensemble	159
4 Les outils du travail en groupe	160

## B LES ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES

### TEMPS 1 Apprendre à communiquer et à faire ensemble

1 La liste des conflits de la classe	161
2 Découvrir le pictogramme de Totem	161
3 La chanson de Totem	162
4 Totem et les conflits de la classe	162
5 Les cartes réparation	163
6 Le défi de Totem	164
7 La boîte des petits bonheurs de Totem	165

### TEMPS 2 Des ateliers à piocher

1 Le chemin de la parole	165
2 Le message Totem	166
3 Les super réparateurs	167
4 La partition corporelle	167
5 L'histoire à poser	168
6 Le guide Totem	169
7 Le trésor de Totem	170
8 Le code Totem	171
9 La traversée de la rivière	171
10 Le Totem géant	172
11 Œuvre partagée	173
12 Mon p'tit atelier philo	173

### TEMPS 3 Construire des référents

1 Construire l'affiche référente	174
2 Garder une trace dans le cahier de vie	174

### TEMPS 4 Mémoriser : se poser des questions

Neuro-quiz n°7	175
----------------	-----