[Bienvenue sur le site de Jean CEA](http://www.jean-cea.fr/)

* [Accueil](http://www.jean-cea.fr/)
* [Personnel](http://www.jean-cea.fr/perso)
* [Conférences](http://www.jean-cea.fr/conferences-1)
* [Ouvrages](http://www.jean-cea.fr/ouvrages)
* [Education](http://www.jean-cea.fr/educationo)
* [Distractions](http://www.jean-cea.fr/distractions)

**Quelques conseils aux parents d'élèves**

**-          Il est important que les élèves s‘expriment. Ils clarifient leurs pensées, ils précisent leurs raisonnements, ils communiquent avec les autres, ils affichent la diversité des façons de penser et de s’exprimer.**

**-          Les élèves se rendent compte qu’il n’y a pas unicité de la pensée, du raisonnement. En écoutant un camarade, ils apprennent. En particulier, ils peuvent détecter des erreurs et apprendre à les tolérer ! Car à chacun son tour de parler et de risquer d’être critiqué.**

**-          Ne jamais traiter un enfant de nul : en Finlande les notes commencent à 4 sur 10. On évite le zéro traumatisant. Et puis, aucune note de 7 à 13 ans.**

**-          Un échec n’est pas condamnable, il fait partie de la formation. Les chercheurs connaissent bien des échecs, mais, petit à petit, ils trouvent !**

**-          La confiance en soi est fondamentale.**

**-          Travailler à plusieurs peut être profitable à tous.**

**-          Inutile de travailler en situation de stress, on n'apprend rien ! Faire une autre activité pour se détendre.**

**-          Concrétiser et visualiser (en faisant éventuellement un dessin) pour éviter de mener 2 réflexions en même temps afin de soulager la mémoire à court terme.**

**-          Faire parler les enfants à voix haute : c’est la verbalisation des enfants.**

**-          La consommation du cerveau d’un jeune enfant atteint 50 % du bilan énergétique : il faut donc lui procurer une alimentation équilibrée, mais aussi, son oxygénation et de l’exercice physique.**

**-          Jérôme Bruner a introduit en 1960 la notion de pédagogie spiralaire. Stanislas Dehaene dit les choses très simplement : « Il vaut mieux distribuer l’apprentissage que le regrouper en une seule fois. Si on a 2 heures d’apprentissage, il vaut mieux 1/4 d’heure pendant 8 jours qu’une seule fois 2 heures »**

**-          Grace à l’imagerie cérébrale, on sait maintenant que pendant le sommeil, le cerveau travaille, plus précisément, les neurones actifs dans la journée se remettent au travail la nuit, de nouvelles connexions consolident la mémorisation de ce qui a été étudié. Donc, pendant le sommeil, le cerveau double la mise. Si un apprentissage est échelonné en 8 séquences, le cerveau va doubler la mise plusieurs fois au lieu d’une seule, il fixera plus solidement les connaissances stockées.**

**-          Ainsi, les résultats des adolescents s’améliorent s’ils dorment 1/2 heure de plus. Pendant le sommeil, le cerveau recycle ce qui a été appris pendant la journée.**

**Une incursion dans la "Psychologie positive" selon Carol S. Dweck, Osez réussir !**

**(2 millions d'exemplaires vendus)**

***Un conte pour parents***

**Un jour, Paul revient de l’école avec une moisson de bonnes notes. Sa maman chavire de bonheur : « Mon fils, tu es très intelligent, tu es surdoué, tes compétences intellectuelles sont supérieures à celles des autres enfants… »**

**Aïe, aïe, aïe, savez-vous que cette gentille maman fait du mal à son enfant ? Elle est en train de le ranger dans *l’état d’esprit fixe* : c’est *la croyance que les qualités humaines sont gravées dans la pierre*, vous naissez intelligent ou vous ne l’êtes pas, ça persistera toujours. L’échec prouve que vous ne l’êtes pas.**

**Un enfant doté d’une telle croyance aura un besoin impérieux de faire ses preuves, encore et toujours. Son but dans la vie sera d’avoir l’air intelligent, surtout pas bête. Son être tout entier sera mis en jeu chaque fois qu’il subira un test. Dans toute situation nouvelle, il lui faudra prouver qu’il est intelligent. Ce seront toujours des alternatives « succès-échec, accepté-rejeté, gagnant-perdant… »**

**Des mauvais jours viendront, c’est sûr ! Des contrariétés s’accumuleront. Par exemple, Paul vient d’avoir un 12 sur 20 dans une matière qu’il aime bien. Au préalable, comme il était arrivé en retard, il venait d’écoper d’une punition. Et puis, un comble, il s’est confié à son meilleur ami qui n’a rien compris à son désarroi, il lui a dit qu’il en faisait trop, que ça situation était banale ! Avec toutes ces contrariétés, Paul est totalement perdu. Tout cela ne pouvait pas lui arriver, lui qui est si intelligent ! Il faut en tirer des conséquences : peut-être est-il bête ? Dans sa tête, ça tourne mal : je suis nul, je ne suis pas doué, je suis rejeté par tous. Quelqu’un là-haut ne m’aime pas. J’en ai marre d’échouer, je laisse tomber. En attendant, je vais crier, hurler pour montrer que je ne suis pas content.**

**Paul s’en remettra, mais il sera marqué de plus en plus par les échecs. Il ne saura pas comment réagir. La déprime n’est plus très loin.**

***L’envers du conte***

**Un jour, Julia revient de l’école avec une moisson de bonnes notes. Sa maman lui sourit : « Ma fille, j’ai bien remarqué que tu travailles beaucoup, que tu poses énormément de questions. Je sens que tu t’accroches. Tout cela finit par payer, tu deviens de plus en plus forte. Je suis tellement heureuse de voir que tu fais des progrès… »**

**Waouh, Waouh, Waouh, savez-vous que cette gentille maman fait beaucoup de bien à son enfant ? Elle est en train de la ranger dans *l’état d’esprit de développement* : c’est *la croyance que les qualités humaines ne sont pas gravées dans la pierre*, on nait toujours avec un peu d’intelligence, les neurones sont en place, mais ensuite il faut les exciter. On se développe avec du travail, de la volonté, de l’opiniâtreté. L’échec n’est pas grave, il est naturel, il procède de la formation, il aide à s’améliorer.**

**Un enfant doté d’une telle croyance n’aura pas un besoin impérieux de faire ses preuves, encore et toujours. Il « sait » qu’il va progresser grâce à son travail, à sa volonté. Il ne va pas entrer en dépression après le moindre échec. Devant une nouvelle situation, il va s’accrocher jusqu’à ce qu’il trouve une issue satisfaisante. C’est un peu la démarche du chercheur qui s’accroche, qui tourne autour du pot et qui finit par dire : « je crois que j’ai avancé, quel bonheur d’en être arrivé là. »**

**Quand des mauvais jours viendront, Julia va réagir naturellement. Par exemple, elle vient d’avoir un 12 sur 20 dans une matière qu’elle aime bien. Au préalable, comme elle était arrivée en retard, elle venait d’écoper d’une punition. Et puis, un comble, elle s’est confiée à sa meilleure amie qui n’a rien compris à son désarroi, elle lui a dit qu’elle en faisait trop, que ça situation était banale ! Malgré toutes ces contrariétés, Julia reste optimiste. Elle a encore un trimestre devant elle, avec encore plus de travail, elle pourra remonter sa moyenne. Et puis, elle devra faire un effort pour arriver à l’heure à l’école. Facile, bien d’autres font cet effort. Mais surtout, elle va appeler son amie pour savoir si l’autre jour elle venait d’avoir une contrariété, d’habitude elle est si positive !**

**La vie continue, tous les jours elle apprend, en particulier, en analysant ses échecs, elle a l’impression qu’elle s’enrichit.**

***Un aperçu de psychologie positive***

***Le débat de l’inné et de l’acquis, la question de savoir si les qualités humaines peuvent être cultivées ou si elles sont gravées dans la pierre, voilà une vieille question !***

**Pour certains, comme la maman de Paul, une croyance est enracinée dans son cerveau : on naît intelligent ou on ne l’est pas. On ne le deviendra pas ! Les spécialistes de la *psychologie positive* appellent cette croyance « L’état d’esprit fixe ».**

**Pour d’autres, comme la maman de Julia, les qualités humaines, telles que *les compétences intellectuelles peuvent être cultivées par l’effort*. Un enfant peut devenir de plus en plus intelligent, son intelligence n’est pas figée. Il n’est pas découragé par l’échec, il apprend ! *Chacun peut changer par le travail et l’expérience*. Les spécialistes de la *psychologie positive* appellent cette croyance « L’état d’esprit de développement ». Pour eux, nous devons complimenter efficacement, non pas sur l’intelligence ou sur le talent, mais sur l’effort, sur le processus, sur la concentration, sur la persévérance, sur l’amélioration. Selon les psychologues, complimenter en ce sens “crée des enfants robustes et résilients”, des enfants qui triomphent de divers traumatismes.**

**Nous retiendrons que chez les enfants notamment, la manière dont nous les complimentons a un rôle crucial sur l’évolution de leur état d’esprit.**

***Une croyance autodestructrice***

***Cinquante pour cent des enfants pensent que nous naissons intelligents ou pas*. *C’est faux* : à la naissance, comme le montre Stanislas Dehaene dans son livre « Apprendre ! », le « câblage » est présent, plus il sera stimulé, plus il se développera. C’est une question de réseaux neuronaux, ils sont bien placés à la naissance.**

***Conséquences de cette croyance* : pour beaucoup de ces enfants, il est inutile de faire des efforts, ils n’y arriveront pas… puisque nés non-intelligents et que nous n’y pouvons rien, *ils sont dans l’état d’esprit fixe* ! Il n’y a rien à faire !**

**D’où l’importance d’un bon départ dans la vie. (Selon Eric Gaspar : Quand les neurosciences rencontrent l’éducation avec Eric Gaspar,** <https://www.youtube.com/watch?v=TTTb7K5lrQw>)

**Les 4 étapes de la Méthode de Feynman (Apprendre en enseignant)**

**Elle nous vient du physicien Richard Feynman, prix Nobel de physique en 1965, connu pour être l’un des plus grands vulgarisateurs scientifiques de son époque et un immense pédagogue. Il fut même nommé “The great explainer” (“le grand explicateur”).**

**1 - *Prenez connaissance avec le sujet*. Choisissez vos sources puis lisez, étudiez... vous savez faire. Une fois que vous savez de quoi ça parle, sortez une feuille de papier et un crayon, c’est là que ça devient intéressant.**

**2 - *Enseignez le*. Imaginez que vous faites la leçon à quelqu’un qui ne connaît pas le sujet. Utilisez votre feuille comme un professeur utiliserait un tableau : notez les idées, faites des schémas, organisez vos connaissances, vous pouvez même parler à voix haute en même temps. Il faut expliquer le tout dans un langage simple. Essayez d'être clair et de relier les idées entre elles. Anticipez les questions que l'on pourrait vous poser.**

**3 - *Réapprenez*. En enseignant, vous allez vous rendre compte que vous avez des lacunes que vous ignoriez. Dès que vous n’arrivez plus à vous exprimer simplement ou que vous réalisez qu’une partie vous échappe, revenez à la source et étudiez la partie que vous ne comprenez pas bien. Une fois celle-ci assimilée, revenez à l'étape 2 et enseignez-la. Répétez les parties 2 et 3 autant de fois que nécessaire jusqu’à pouvoir tout expliquer sans avoir besoin de vos sources.**

**4 - *Expliquez à un enfant*. Simplifiez, simplifiez, simplifiez. Expliquez le concept de la manière la plus simple et la plus fluide possible, de sorte qu’un enfant pourrait le comprendre. Relisez vos notes et assurez-vous de ne pas avoir de vocabulaire technique ou de phrases alambiquées. Pour vous en assurer, vous pouvez relire vos notes à voix haute. Feynman recommande l’utilisation d’analogies : elles permettent de rattacher le concept à des idées concrètes et déjà connues. Si vous ne pouvez pas expliquer le concept de manière simple, c’est que vous ne l'avez pas bien compris.**

[**Voir l'article complet (Laura Piveteau & Alexandre Bonfils)**](https://www.mieuxpenser.com/articles/la-meilleure-maniere-dapprendre-la-methode-feynman)

[**Télécharger le texte de conseils aux parents**](http://www.jean-cea.fr/dossier/conseils-parents.docx)