

Le plein de trucs et astuces pratiques pour mieux apprendre au collège

RIVIÈRE-SALÉE.

Le collège a lancé depuis l'année dernière un programme pour améliorer l'apprentissage des élèves basé sur les neurosciences. Mardi matin, c'était séance pour une classe de cinquième.



La classe de 5^e B suit un cycle de six séances pour recevoir trucs et astuces pour mieux apprendre avec la professeure de SVT Lauriana Lévy (à droite) et Davina Koteureu, professeure de maths.

Photo Julie Cateau

« **V**entre affirmé n'a pas d'oreilles », rappelle la professeure de SVT Lauriana Lévy. Ce mardi matin, une classe de 5^e a bénéficié d'une séance basée sur les neurosciences. Le but : découvrir des astuces pour que le cerveau soit dans les meilleures dispositions. L'un des premiers éléments que pointent les élèves, c'est l'alimentation. Difficile de se concentrer si on a faim ou si on a consommé trop de sucres.

« POUR ÊTRE BIEN À L'ÉCOLE, IL FAUT ÊTRE SÉCURISÉ »

Pendant une heure, Lauriana Lévy distille un tas de conseils. Il s'agit de leur troisième séance sur un cycle de six. Elle leur a d'abord enseigné la courbe de l'apprentissage pour « leur faire comprendre que c'est normal de se sentir mal face à une difficulté, qu'ils ne sont pas nuls pour autant, qu'avec le travail, ça peut s'arranger ». Puis le fonctionnement des trois parties du cerveau de l'être humain, reptilien (les besoins vitaux), limbique (les émotions) et le cortex (la cognition) et leurs interrelations. Une vidéo très courte de rappel et hop les élèves sont tout de suite sollicités pour des exercices à faire à deux. Que puis-je faire pour nourrir mon cerveau reptilien ? « Si on

n'a pas assez dormi, on va se sentir fatigué, agacé, affabli », répondent tour à tour les collégiens. Puis ils réfléchissent à que faire de leurs émotions. « Il faut respirer pour se calmer », propose Tigan. « Ou parler à un adulte pour vider son sac », ajoute Gaucher. Ou encore prendre ses distances, pardonner... « C'est vrai, faire la paix, fait du bien, commente la professeure. On peut aussi demander une médiation pour régler un conflit. » Et quelles solutions peuvent-ils trouver à la maison ? Se divertir, se confier à la famille...

Au cours de cette heure, Lauriana Lévy donne quelques méthodes pour les devoirs à la maison : avoir un objectif de 30 minutes de concentration totale, demander à sa famille de ne pas déranger, ranger la table de travail, garder un cahier de brouillon pour noter les pensées parasites type « je ne dois pas oublier de faire ça après ». Bref, que du concret. À l'origine, Kide vient du principal Alexandre Beaurtu qui, lors d'une précédente affectation en Métropole, a travaillé avec le chercheur en neurosciences Daniel Favre et auteur de l'ouvrage *Cessons de démotiver les élèves*. « Les neurosciences font le lien entre les émotions et la cognition. Pour qu'ils soient bien à l'école, il faut

qu'ils soient sécurisés », souligne le principal qui a mis en place un tas de dispositifs dans l'établissement qu'il dirige depuis cinq ans. « On avait tenté avec les élèves de 3^e il y a trois ans mais on s'est rendu compte que c'était déjà un peu tard », poursuit Lauriana Lévy. D'où un ciblage sur ceux de 6^e et 5^e. La professeure de SVT est référente sur le sujet et organise les séances en dehors de ses heures de cours. « C'est encore récent mais on sent qu'ils jouent le jeu, ils risent plus souvent leurs cours, s'organisent mieux quand on anticipe plusieurs dates de contrôle », se réjouit-elle.

Julie Cateau

QUE RETIENNENT LES ÉLÈVES DE CES SÉANCES ?

Marina

« J'ai découvert qu'il ne fallait pas écouter de musique quand on fait ses devoirs, ça, je ne suis pas sûre d'arrêter. Parfois je pense aux activités que je dois faire après alors je vais tester le cahier de brouillon, j'ai aussi du mal à cacher mes émotions. Quand je suis en colère tout le monde le sait, j'ai envie d'essayer de les maîtriser pour les cours. »



Syria

« Ces cours sont intéressants pour plus tard, pour se préparer à un métier et pour notre vie, j'ai l'impression d'apprendre des choses essentielles. Moi je ne savais pas qu'on avait trois parties dans le cerveau. À l'école, j'ai surtout des difficultés pour les langues étrangères et j'espère que ça va m'aider à mieux apprendre. »



Lino

« Les professeurs volent que parfois on n'écoute pas, on parle trop. Donc la on apprend plein de choses pour être mieux en classe, bien écouter et remercier la professeure. Des fois je me sens nul. Moi ma difficulté à la maison, c'est mon petit frère qui vient me déranger pendant que je fais mes devoirs. Je vais essayer d'arrêter d'écouter de la musique aussi. »



Catherine

« Moi je n'ai pas trop de problèmes à l'école. Saut en physique-chimie, où parfois je parle. Tout est important dans ces séances parce qu'il faut apprendre. Mais j'ai l'impression de déjà bien savoir me concentrer et m'organiser, je me couche et me lève à heures fixes. Les professeurs nous donnent beaucoup de conseils et ça m'aide. »

