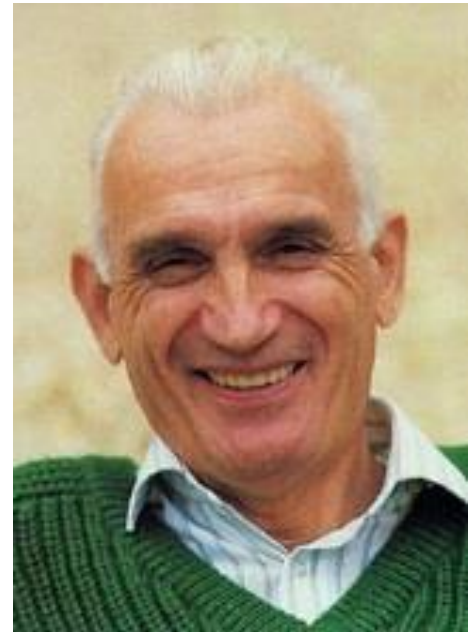


La Gestion Mentale, qu'est-ce que c'est ?

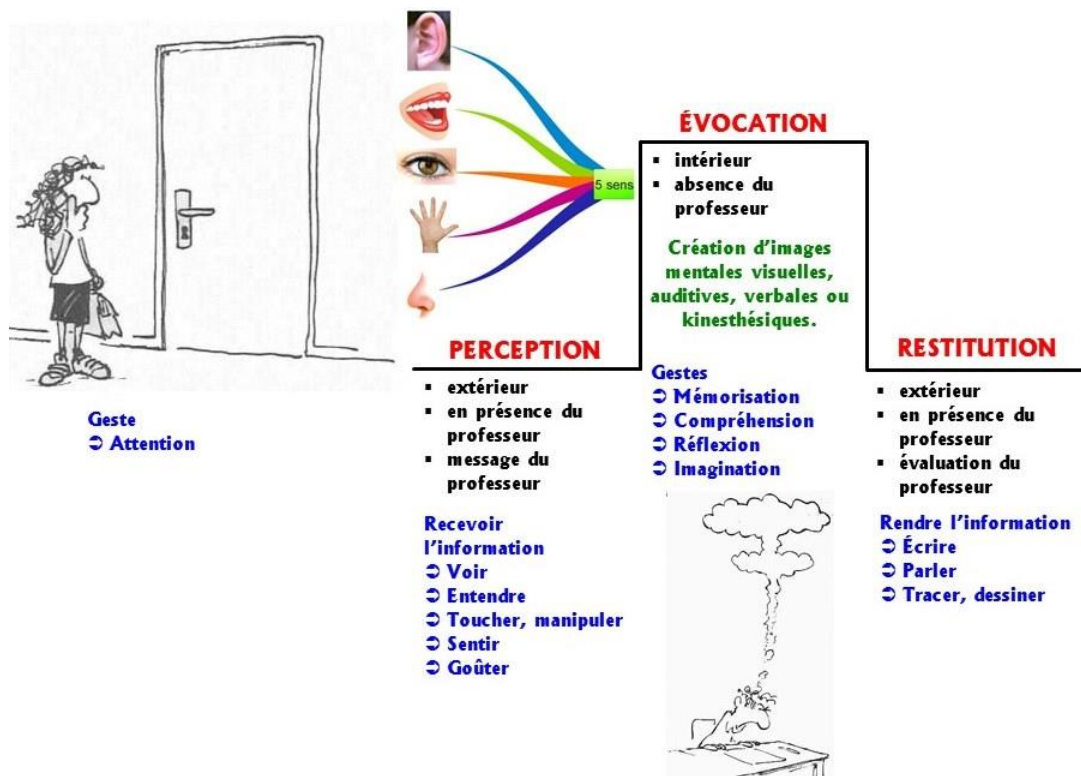
La gestion mentale décrit de manière très précise les différents mécanismes et fonctionnements mentaux qui sont utilisés de manière consciente dans tout apprentissage.

L'analyse des habitudes mentales de très nombreux élèves a permis à Antoine de La Garanderie, l'initiateur de la gestion mentale, d'observer une grande diversité de fonctionnements mentaux lors de l'apprentissage. Cette étude lui a permis de mettre en évidence le rôle fondamental de **l'évocation** comme outil de la pensée.

L'évocation est une **image mentale**, visuelle, auditive, verbale ou kinesthésique, par laquelle le sujet rend mentalement présent le monde qui l'entoure, la réalité qui est, ou celle qu'il invente.



La gestion mentale permet l'exploration, la description et l'étude des processus de la pensée lors d'une prise d'information par les cinq sens (**la perception**), de son traitement mental (**l'évocation**) et de sa **restitution**.



Antoine de La Garanderie a en plus expliqué les processus mentaux qu'il convient de mettre en place pour effectuer ce qu'il appelle les « **gestes** » **mentaux** essentiels, à savoir :

- **faire attention,**
- **mémoriser,**
- **comprendre,**
- **réfléchir,**
- **imaginer.**

Si tous ces gestes peuvent être décrits, ils peuvent être enseignés comme n'importe quelle matière. Lorsque l'apprenant en a pris conscience, il peut les entraîner et les améliorer sous le guidage de l'enseignant.

La gestion mentale vise **l'autonomie de l'apprenant** en le rendant **conscient** de **ses habitudes mentales**, afin qu'il puisse les utiliser au mieux et les enrichir s'il le souhaite.

Elle ne peut se résumer à une série de trucs et ficelles !!!

C'est une véritable démarche qui passe obligatoirement par l'observation de son propre fonctionnement mental, grâce à l'auto-observation (ou introspection). Voilà pourquoi il faut du temps pour la découvrir et se l'approprier.

La gestion mentale repose sur quatre principes de base :

- ✓ **Tout apprenant est éduicable**
Nous refusons l'idée du don inné, pour travailler à partir des facultés de l'apprenant, considérant que le cerveau peut évoluer et que son fonctionnement peut se perfectionner et se compléter à tout âge.
- ✓ **L'apprentissage doit être positif**
Nous refusons la culture de l'échec. Nous partons des domaines de réussite ou de ce qui est déjà là dans le fonctionnement de l'apprenant, et nous bâtissons à partir de là.
- ✓ **Tout apprenant est une personne**
Il existe autant de profils pédagogiques que de personnes. Il s'agit de respecter cette diversité.
- ✓ **Tout apprenant est libre**
C'est l'apprenant qui choisit d'appliquer ou non les propositions de guidage de l'enseignant. Celui-ci n'est pas responsable de ce choix et ne peut faire évoluer l'élève malgré lui.

Sources :

<http://www.ifbelgique.be/gestion-mentale/presentation-generale>

<http://ifgm.org/la-gestion-mentale/>

ÉVANO Chantal, *La gestion mentale. Un autre regard, une autre écoute en pédagogie*, Nathan pédagogie, Paris, 1999

(ce livre n'étant plus disponible, Mme ÉVANO a autorisé la numérisation et le téléchargement de son livre sur le site de gestion mentale suisse PREGMA

<http://gestion-mentale.ch/> rubrique « Bibliographie »)

En pratique :

Des ateliers dans certaines disciplines sont organisés le midi par des professeurs de l'athénée. Il ne s'agit en aucune façon de cours de rattrapage ou de remédiation mais d'un soutien pour aider l'élève volontaire à mettre en place une démarche personnelle dans ses apprentissages scolaires (organisation et planification, attention en classe, mémorisation, compréhension, réflexion, imagination ...).

Afin d'y participer, il est impératif de suivre au préalable une session d'initiation à la gestion mentale.

La première **session d'initiation à la gestion mentale** se déroulera du **lundi 21 au mardi 29 novembre** (lundi 21/11, mardi 22/11, jeudi 24/11, vendredi 25/11, lundi 28/11 et mardi 29/11). **Le nombre de place est volontairement limité à 20 élèves.**

La prochaine session aura lieu en janvier 2017.

Ces séances d'initiation ont lieu **de 12h45 à 13h35** au **local 103** et sont organisées par **M. Leroy**, formé à la gestion mentale par IF Belgique (formation continue). L'élève doit prévoir son repas qu'il prendra en classe ; il ne doit pas non plus oublier d'aller faire scanner sa carte auprès de Mme la Proviseure.

Les séances d'initiation théorique à la gestion mentale proposée aux élèves de l'Athénée est librement inspirée du projet « con-nai-sance » d'IF Belgique (Initiative et Formation Belgique) avec l'aide de l'IIGM (Institut International de gestion mentale) avec le soutien de la Commission européenne (programme Socrates Comenius Action 2.1).

L'élève qui souhaite apprendre à apprendre en s'initiant à la gestion mentale doit :

- ☞ **venir chercher un bulletin d'inscription et un contrat auprès de M. Leroy au local 103 (Uniquement ! Pas à la salle des professeurs !)** ;
- ☞ **compléter le bulletin, le contrat et les signer (élève et parents)** ;
- ☞ **remettre ces documents à M. Leroy au local 103. Se munir de son journal de classe dans lequel une étiquette sera collée avec les dates des séances d'initiation ; cette étiquette sert de preuve de son inscription ;**
- ☞ **être présent les 6 jours d'initiation.**

Une fois initié à la gestion mentale, l'élève pourra s'inscrire aux différents ateliers. Un tableau se trouve à l'entrée du local 103 avec un horaire. L'élève qui le souhaite notera son nom, sa classe et la problématique qu'il souhaite aborder avec le professeur lors de l'atelier.

Entrons dans le monde de la gestion mentale, découvrons notre propre mode de fonctionnement (notre profil pédagogique), évoquons, mettons-nous en projet, apprenons à être attentif et à mémoriser, découvrons le fonctionnement du cerveau (quels sont ses points forts et ses points faibles) et améliorons nos capacités d'apprendre afin de réussir mieux et plus !

À très bientôt,

M. Leroy F