TD1 - Mindset & neurosciences

Conception et contacts :

* Maëlle Nodet, <https://maellenodet.wordpress.com>
* Christine Poirier, christine.poirier@uvsq.fr

Ce document est mis à disposition selon les termes de la [Licence Creative Commons Attribution - Pas d’Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Contenu de ce document :

[**Prérequis pour ce TD : savoir utiliser Wooclap**](#_ugb1os3ful0d) **2**

[**Vos contacts en cas de questions**](#_w8ngf1nyhfgy) **2**

[**Séance 1 : 1h30 Erreurs et mindset mélangés**](#_m5frmfs36px4) **3**

[Première partie de la séance : erreurs, échecs, des exemples](#_ymn2wpeo6r45) 3

[Quiz échecs célèbres](#_vpiyvk6f3vq2) 3

[Quelques histoires complémentaires (pour ne pas se limiter au sport)](#_5zn9kdl28bcv) 5

[Activité en petits groupes](#_c36q4ls92zaq) 6

[Restructuration rapide en grand groupe](#_slm3heb8bg5a) 6

[Deuxième partie de la séance : neuroplasticité, mindset](#_ystdm2kk8vh9) 7

[Quiz neuroplasticité et mindset](#_nwiiqvi41zxs) 7

[Vidéo sur la neuroplasticité cérébrale](#_5rvv0lqljl0e) 8

[Information sur le mindset](#_k72hwhjn2nph) 8

[Activité en petits groupes](#_sdu7tecdb1w6) 9

[Restructuration rapide en grand groupe](#_71y0vrcfo39e) 9

[Bilan du TD](#_4nqfp5pcxc04) 9

[Bilan individuel à l’écrit :](#_3s3ll89sy2sa) 9

[Partage des petits pas par 2 ou 3](#_i50knkjlu9bh) 10

[NB : pour un effet sur le long terme](#_o0b6q1fkyhsb) 10

[Ressources supplémentaires :](#_ib9ejzjmfcza) 10

[**Séance 2 : Activité “Retour vers le CC”**](#_7rk7qfwoba10) **11**

[En introduction, environ 10’ d’échanges](#_horlyq3eatak) 11

[Introduction toujours, environ 5’ d’information](#_pvezdsdjji11) 11

[L’atelier proprement dit :](#_xjnl1z49ql7a) 11

[Activités en petits groupes](#_1ld1l4pn7nxr) 11

[Recherche des différents types d’erreurs dans leurs copies](#_g5mghbdlxag0) 11

[Recherche d’idées de stratégies pour progresser](#_qfq8buud5gbw) 12

[Retour en classe entière](#_kzfrrt7atez5) 12

[Bilan individuel](#_m7s4fybw1jea) 12

[NB : pour un effet sur le long terme](#_he92ijxuvt7t) 12

# Prérequis pour ce TD : savoir utiliser Wooclap

Ou bien trouver un autre moyen de proposer les deux quiz.

Le personnel UVSQ a accès à Wooclap.

Pour se créer un compte illimité, cliquer sur ce lien : <https://app.wooclap.com/auth/register/UVSQ>

Voici un lien d’accompagnement vers des tutoriels : <https://docs.wooclap.com/fr/collections/2357515-pour-commencer>

Lien utile : <https://intercom.help/wooclap/fr/articles/4790859-comment-tester-mon-evenement>

Notre interlocutrice est Arlene Botokro, elle peut répondre à nos questions :

Arlene Botokro – Account Manager Lead - Wooclap / Wooflash

arlene@wooclap.com – (+33) 6 34 46 31 43

Hassan QAMAR (hassan.qamar@uvsq.fr) peut aussi nous renseigner si besoin.

Une fois que Wooclap est activé, vous pourrez importer les deux quiz, grâce à leurs codes :

* MYRBJC pour les échecs
* AAYKDO pour la neuroplasticité et le mindset

# Vos contacts en cas de questions

N’hésitez pas à nous contacter, toutes les questions nous permettront de clarifier ce TD et de l’améliorer.

* Maëlle Nodet <https://maellenodet.wordpress.com>
* Christine Poirier christine.poirier@uvsq.fr

#

# Séance 1 : 1h30 Erreurs et mindset mélangés

Info timing approximatif :

45 minutes pour réflexion sur erreurs/échecs

45 minutes sur la neuroplasticité et le mindset

Il existe des slides pour ce TD (liens vers les quizz, vidéos, questions pour les discussions en groupe, etc.), voici le lien :

[TD1-a Erreurs et échecs](https://docs.google.com/presentation/d/1Yd2tfBQXHCrk37CHXIEHpfBurzRgZ-MuGg_XVFq8wH0/edit#slide=id.g146c10da813_0_163)

## Première partie de la séance : erreurs, échecs, des exemples

### Quiz échecs célèbres

Wooclap quiz numéro **MYRBJC**

(les personnes qui n’ont pas de smartphone sont invitées à répondre à l’écrit ou à l’oral)

Procédure pas à pas :

* Se connecter à Wooclap sur un ordinateur et projeter l’écran
* Aller à l’événement qui correspond à ce quiz
* Choisir “lancer”
* Inviter les participants à flasher le QR code ou se connecter à Wooclap avec l’url
* Défiler les questions en laissant le temps voulu (on peut verrouiller les questions dans la barre d’outils en bas une fois que tout le monde a répondu)
* Débriefer les questions, une par une ou toutes à la fois (en appuyant sur entrée ça affiche les statistiques de réponses pour chaque question, un bouton à gauche de l’écran permet d’afficher la réponse correcte)

Il est vivement conseillé de tester le quiz chez soi avant : <https://intercom.help/wooclap/fr/articles/4790859-comment-tester-mon-evenement>

**Question 1** : Sélectionner toutes les réponses correctes :

* Un studio a dit aux Beatles que leur son était pourri et qu'ils n'avaient aucun avenir (correct !)
* Albert Einstein n'était pas très doué à l'école, s'est fait renvoyer du collège et a échoué à l'entrée au lycée (correct ! Heureusement, les personnes qui l’ont interrogé à l’oral du lycée ont repéré son intelligence et il a fini par être accepté quelque part)
* Alessandro Volta a échoué des milliers de fois avant d'inventer l'ampoule (incorrect, mais c’est l’histoire de Thomas Edison, qui a bel et bien inventé l’ampoule après de très nombreux échecs - 10,000 selon l’histoire)
* On a dit à Thomas Edison qu'il était trop stupide pour apprendre quoi que ce soit (correct ! comme quoi…)

**Question 2** : Sélectionner toutes les réponses correctes :

* Steven Spielberg est refusé dans plusieurs écoles de cinéma (oui c’est vrai !)
* Le 1er business de Steve Jobs a fait faillite (non c’est faux, mais par contre c’est vrai pour Bill Gates !)
* Walt Disney s'est fait renvoyer d'un journal pour "manque de créativité" (oui c’est vrai !)
* Michael Jordan s'est vu refuser l'accès à l'équipe du lycée car il n'était pas assez bon (vrai aussi !)

Complément sur Michael Jordan :

A l’époque il n’était pas particulièrement talentueux en basket. C’était juste un bon sportif normal, et l'entraîneur a choisi un autre jeune pour l’équipe car l’autre était plus grand et pouvait déjà “dunker”. De retour chez lui, sa mère lui a dit d’arrêter de se morfondre sur le canapé et de se mettre au boulot, chose qu’il a faite dès le lendemain. Il n’a jamais cessé de travailler, il est connu pour être l’un des bosseurs les plus forcenés du sport, travaillant le même shoot des centaines de fois pendant des heures d’affilée. Il se reconnaît lui-même davantage comme un sportif **travailleur** plutôt que comme un sportif **talentueux**.

**Question 3** : Sélectionner toutes les réponses correctes :

* Adolescent, Richard Gasquet a connu de nombreux échecs et jeté sa raquette de rage (non, il était considéré comme le “mozart du tennis français” ; par contre c’est vrai de Roger Federer !)
* Serge Gainsbourg abandonne la carrière de peintre à laquelle il se destinait (oui c’est vrai, il a d’ailleurs dit qu’il se dirigeait par dépit vers la musique qui était selon lui un “art mineur”)
* J K Rowling a essuyé 12 refus d'éditeurs pour la série Harry Potter (oui c’est vrai aussi)
* On a dit à Oprah Winfrey qu'elle n'était pas faite pour la télé et qu'elle ne gagnerait jamais d'argent (oui aussi)

Complément sur Oprah Winfrey :

Pour les gens qui ne la connaissent pas : c’est une femme afro-américaine, c’est l’animatrice du Oprah Winfrey Show, c’est le talk-show le plus suivi de toute l’histoire de la télé américaine. Elle était (à l’époque du rejet) présentatrice des nouvelles, et elle n’arrivait pas à rester objective, elle pleurait avec les gens et les faits divers, montrait beaucoup d’émotion et d’empathie en direct ; c’est d’ailleurs cela qui lui a permis pas à pas d’aller dans la direction du show télévisé qui lui convenait bcp mieux et dans lequel elle a excellé. Pendant 25 ans elle a “éduqué” une bonne partie de l’Amérique en parlant de mille sujets différents, utiles à la vie des gens et à leur évolution personnelle, relationnelle, professionnelle, etc. C’est l'Afro-américaine la plus riche du xxe siècle et la première femme noire devenue milliardaire dans l’histoire du monde. Elle est aussi qualifiée de femme la plus puissante du monde par CNN et Time. Si vous ne la connaissez pas encore, cherchez sur YouTube des interviews d’elle (ou les discours d’entrée dans les grandes facs américaines) : elle est très inspirante, notamment pour de jeunes adultes étudiant·es !

Complément sur Richard Gasquet et Rafael Nadal :

Gasquet a rencontré Nadal au tournoi des petits as (coupe du monde officieuse pour les juniors) en 1999 à l’âge de 12 ans. Gasquet est alors surnommé le “Mozart du tennis français”. Il bat alors Nadal en trois sets. Il a ensuite une bonne carrière, mais pas phénoménale non plus. Nadal en revanche sort dépité de cet échec, et il l’étudie soigneusement : il reprend notamment à son compte l’un des coups de Gasquet qui l’avait tenu en échec. Il visionne la vidéo, apprend de ses erreurs, corrige des trucs, s'entraîne dur, et il bat Gasquet l’année suivante, et lors de toutes leurs rencontres suivantes. L’amélioration continue est un des traits de Nadal, qui apprend perpétuellement de ses erreurs et retourne inlassablement au travail, sur le court ou en salle de musculation. Pour lui, “l’échec c’est ne pas essayer”.

### Quelques histoires complémentaires (pour ne pas se limiter au sport)

Business : les mentalités d’entreprise (et des dirigeant·es) ont un énorme impact.

***ENRON :*** Wikipedia : “Enron était une entreprise américaine du secteur de l'énergie, qui fut l'une des plus importantes entreprises américaines par sa capitalisation boursière.

En décembre 2001, elle fit faillite de manière retentissante, en raison de pertes occasionnées par ses opérations spéculatives sur le marché de l'électricité, qui avaient été maquillées en bénéfices via des manipulations comptables.”

Explication de Carol Dweck (psychologue américaine, spécialiste du mindset et de la réussite) : Soutenue par la boite de consulting McKinsey, Enron a mis en place un mindset d’entreprise de “la culture du talent”, la croyance qu’il existe des génies du business et qu’il faut absolument les repérer et les recruter pour réussir. Ce n’est pas un souci en soi, la difficulté vient qu’Enron a ensuite instauré une culture interne du talent, forçant ses employé·es à “avoir l’air talentueux·ses”, avec comme conséquence par exemple : ne pas admettre ses erreurs, masquer ses incompétences, ne pas poser de questions quand on ne sait pas, faire croire qu’on maîtrise et qu’on gère même si ce n’est pas le cas, mentir sur ses résultats, etc. Tout ceci pour avoir toujours l’air d’être plein de talent, ne jamais menacer son image, et ne pas être viré. A la fin, l'entreprise a coulé car tout le monde cherchait le profit et le prestige, au prix de prendre de très gros risques, et que personne n’a voulu ou osé tirer la sonnette d’alarme.

***XEROX :*** En 2000 lorsque Ann Mulcahy reprend Xerox c’est la catastrophe totale : 17 milliards de dette, prix de l’action divisé par 14, l’entreprise ne vend même plus de copieurs, son cœur de métier ! En trois ans, Ann Mulcahy réussit à redresser l’entreprise, au prix de gros efforts. Elle s’est mise en mode “apprentissage” elle-même : avec les hauts dirigeants de la boite elle a pris des cours et est montée en compétence sur tous les sujets : dette, inventaires, impôts et taxes, devises. Tous les week-ends elle ramenait ses dossiers chez elle pour les étudier. Grâce à tout ça elle a fini par avoir la clarté nécessaire sur l’état de Xerox et elle a été honnête avec ses employés : le business model n’était pas viable et la compagnie allait vers la faillite. Elle a licencié 30% des gens, mais de manière humaine, en allant à leur rencontre, avec des “je suis désolée”. Elle a maintenu la culture d’entreprise (fêtes d’anniversaire et de retraite) et su préserver le moral de ses troupes alors que tout le monde travaillait dur côte à côte. Elle a renforcé la R&D et essentiellement sauvé Xerox d’un désastre à la Enron, grâce à un mindset d’évolution, d’apprentissage, d’honnêteté et de remise en question.

A l’université : ce que nous observons en tant qu’enseignant·e

Réfléchir au cas par cas si cela fait sens de partager notre expérience à ce moment là ? Peut-être que ça fait trop “cours magistral” ou que nous essayons trop de les convaincre à travailler, que nous tentons de les manipuler en leur disant que s’il·elles ne bossent pas il·elles vont rater ? Voir si on déplace ça après l’activité d’échanges en petits groupes et qu’ici on se contente de dire “on observe la même chose en classe, avec des gens qui abandonnent ou persévère face aux difficultés, qui analysent leurs erreurs ou rangent leurs copies sans les regarder”.

Pour deux personnes ayant le même niveau initial et ayant raté leur premier CC, nous observons deux types de comportement très différents.

***Profil type “j’abandonne” :*** étudiant·e qui a une mauvaise note au 1er CC, qui range tout de suite sa copie car ne veut pas se confronter à sa mauvaise note, qui se décourage immédiatement, vient moins souvent en cours, croit qu’iel n’est pas assez bon·ne pour réussir, fait moins d’effort. Finalement, cette personne ne réussit pas son année.

***Profil type “je persévère” :*** étudiant·e qui a une mauvaise note au 1er CC, qui souhaite comprendre ses erreurs et les corriger. Cette personne vient nous voir à la fin de l’heure pour discuter de sa copie et de ses erreurs. La personne travaille à la maison et pose des questions sur les choses pas claires, puis refait le CC1 en se chronométrant et le rend à son enseignant·e pour avoir un 2è corrigé. Tout au long du semestre, la personne pose des questions, travaille du mieux possible, corrige ses erreurs. Ses résultats sont en progression et la personne valide son année.

De même pour des étudiant·es ayant juste 10/20 au premier CC :

***Profil type “c’est bon tout va bien j’ai la moyenne” :*** la personne range sa copie et est contente d’avoir eu 10, confiante que tout va bien. La personne continue à travailler de la même manière. Elle ne regarde pas le détail de ses erreurs, ne refait pas son CC. En général on observe une baisse des résultats le long de la scolarité : soit le long du semestre, soit au semestre suivant, soit l’année suivante.

***Profil type “j’apprends de mes erreurs et je m’améliore” :*** la personne examine sa copie, repère ses erreurs, pose des questions pour comprendre et se corriger, refait son CC à la maison et le rend pour une 2ème correction. Tout au long du semestre, cette personne fait des efforts, travaille davantage, pose des questions, rend des exercices à son enseignant·e pour être corrigée. Ses résultats sont en augmentation et elle valide sa licence avec mention.

### Activité en petits groupes

(en petits groupes : 3 ou 4 personnes, pour favoriser la prise de parole par tout le monde, y compris les personnes réservées ou manquant de confiance).

Questions pour la discussion :

* Que retenez-vous de ce quiz ?
* Quelle est votre attitude personnelle quand vous récupérez un travail noté ? Prenez-vous le temps d’analyser vos erreurs ? Quel impact pensez-vous que ça a sur vos apprentissages ?
* Que pourriez-vous faire de différent pour vous améliorer ? trouver une idée d’un petit pas que vous pourriez faire aujourd’hui ou demain.

### Restructuration rapide en grand groupe

1. Demander si 1 ou 2 personnes veulent partager une prise de conscience. Bien encadrer le temps de parole pour pas que ça tourne en débat.
2. Expliquer que l’erreur est indispensable pour progresser, mais qu’elle est inutile si elle n’est pas analysée puis corrigée. Et ceci demande du travail et du temps. Donner si besoin l’exemple de l’enfant qui apprend à marcher :
	1. ne pas faire d’erreur = ne pas se lancer
	2. ne pas corriger ses erreurs = continuer à toujours faire la même chose (donc toujours rater sans progresser)
	3. modifier son approche après une erreur = c’est là que l’apprentissage a lieu
3. Demander si 1 ou 2 personnes veulent partager une de leurs idées de petit pas. S’il n’y en a aucune, suggérer de revoir un CC, de revoir une séance d’exercice avec une erreur, etc.

## Deuxième partie de la séance : neuroplasticité, mindset

### Quiz neuroplasticité et mindset

Wooclap quiz numéro **AAYKDO**

(les personnes qui n’ont pas de téléphone sont invitées à répondre à l’écrit ou à l’oral)

Question 1 Peut-on devenir plus intelligent·e ?

(l'intelligence est-elle une donnée fixe ou modifiable ?)

* Oui : plus je résous des challenges difficiles et plus mon intelligence se développe (correct, c’est la plasticité cérébrale qui permet l’adaptation de notre cerveau en fonction de nos expériences)
* Impossible : on naît avec une certaine quantité d'intelligence, notre QI est fixe (incorrect : c’est l’ancienne “théorie fixiste” de l’intelligence, on sait désormais que l’intelligence peut changer avec le travail et les efforts)
* Je ne suis pas sûr·e
* Peut-être un peu, mais on ne peut pas changer radicalement son cerveau (si, si. même s’il y a des pathologies qui compliquent l’évolution, tout le monde naît avec un cerveau plastique donc évolutif et de nombreuses choses peuvent évoluer radicalement)

Question 2 Comment réussir dans un domaine particulier ? (sport, études, arts, ...)

* Il est indispensable d'avoir du talent et des capacités, de préférence assez jeune (pas indispensable ! toujours la neuroplasticité cérébrale : ce qu’on investit avec du temps et des efforts se développe)
* Il suffit d'être motivé·e et d'y mettre beaucoup d'efforts et de travail (yes)
* Il faut recevoir beaucoup d'aide et surtout beaucoup de compliments (non au contraire les compliments risquent de nous détourner des apprentissages, on prend ensuite moins de risque pour éviter de mettre le compliment en défaut…)
* Il vaut mieux éviter les échecs, pour forger sa confiance en soi (au contraire, cf première partie : les échecs sont inévitables pour qui veut vraiment progresser, les éviter signifie ne plus sortir de sa zone de confort, donc moins évoluer)
* Il est utile d'échouer et d'analyser ses erreurs et échecs pour progresser (oui !)
* Il est utile de recevoir du feedback régulier pour adapter l'apprentissage (oui aussi, c’est le feedback qui nous permettra de voir ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas, donc d’évoluer et d’apprendre)

Question 3 Cochez les affirmations correctes au sujet du cerveau

* Le cerveau évolue à tout âge de la vie : on continue toujours à apprendre et à oublier (oui !)
* Le cerveau est prédéterminé dès la naissance par notre ADN : soit on a beaucoup de neurones efficaces, soit on en a moins (non, neuroplasticité cérébrale)
* Plus on travaille à l'école, plus notre cerveau se transforme (oui)
* Notre cerveau évolue avec tous nos apprentissages, pas seulement intellectuels : sport, créativité, qualités humaines, etc. (oui)
* Travailler et faire des efforts permet d'augmenter notre efficacité et notre puissance cérébrale (oui)

Question 4 Quelles sont les activités qui modifient votre cerveau ?

* S'entraîner en faisant des exercices (de maths, chimie, physique, etc.) (oui)
* Apprendre un nouvel instrument de musique (oui aussi)
* Passer une heure à la salle de sport (oui aussi : on a des neurones moteurs + les hormones dégagées permettent au cerveau de s’optimiser davantage)
* Faire une sieste (oui aussi : bcp de traitements ont lieu pendant que l’on dort)
* Ne rien faire (oui aussi : notre cerveau va supprimer les choses inutiles et inutilisées pour moins consommer d’énergie et être plus efficace, comme un muscle qui maigrit quand il n’est pas utilisé)

Message à retenir : Tout a un impact sur notre cerveau ! Notre cerveau évolue en permanence. Par contre, toutes les activités n’ont pas le même impact, certaines sont au service de notre développement, d’autres le freinent plutôt. Il est donc crucial de bien choisir chacune de nos activités, car chacune d’elle façonne notre cerveau, donc notre futur. Et c’est valable à tout âge : enfants, adultes, personnes âgées, étudiant·es, et enseignant·es aussi :-)

### Vidéo sur la neuroplasticité cérébrale

Vidéo de Steve Mason “Qu’est-ce que la neuroplasticité”, durée 2 minutes 14 voici le lien :[Qu'est-ce que la neuroplasticité ?](https://www.youtube.com/watch?v=36IA8Y8mRgE&t=1s&ab_channel=SteveMasson-Cerveauetapprentissage)

### Information sur le mindset

Des recherches ont montré que nos représentations de l’intelligence et nos croyances sur le fonctionnement du cerveau ont un impact énorme :

* mentalité fixe : croire que l’intelligence est fixe (même si c’est faux), avoir peur des échecs, se décourager en cas de difficultés, moins prendre de risques, se reposer uniquement sur ses talents, moins explorer des choses nouvelles, rechercher les compliments pour se rassurer, etc.
* mentalité d’évolution : croire que le cerveau est plastique, faire des efforts en cas de difficultés, rebondir après un échec, ok de faire des erreurs, explorer des choses nouvelles même sans talent initial, rechercher les challenges et avoir le goût du travail, etc.

Autrement dit : nos croyances (= pas religieuses ! nos “croyances” ce sont l’ensemble de nos a priori, nos opinions, nos pensées, ce que l’on croit être vrai) façonnent notre réalité :

* mentalité fixe : peu d’évolution, apprentissages plus difficiles
* mentalité d’évolution : plus d’évolution, plus d’apprentissage

Et ceci alors que **tout le monde dispose d’un cerveau plastique et donc dispose d’énormes capacités d’évolution et d’apprentissage** !

### Activité en petits groupes

(en petits groupes : 3 ou 4 personnes, pour favoriser la prise de parole par tout le monde, y compris les personnes réservées ou manquant de confiance).

Questions pour la discussion :

* Qu'avez-vous retenu de tout ce contenu ?
* Avez-vous envie ou besoin de changer votre rapport aux erreurs et aux échecs ?
* Allez-vous changer votre vision de l’intelligence et du cerveau ?
* Comment travailler mieux et différemment en sachant tout cela ?
* Quel impact ceci a sur vos représentations de l’intelligence, des difficultés, de la persévérance, des efforts, des échecs, des erreurs ?
* Avez-vous une idée de petit pas que vous pourriez faire pour tenir compte de tout cela aujourd’hui ou demain, dans vos apprentissages universitaires ?

### Restructuration rapide en grand groupe

1. Demander si 1-2 personnes veulent partager une prise de conscience
2. Take-home message sur la question du mindset :
	1. Notre cerveau est plastique, c’est prouvé par la science, l’intelligence est surtout le produit de nos efforts et de notre persévérance face aux difficultés.
	2. Les gens qui ne croient pas à la plasticité cérébrale font moins d’efforts, se découragent, abandonnent et finalement progressent moins. Attention donc à vous souvenir que votre cerveau évolue à chaque instant, et différemment en fonction de ce que vous faites.

## Bilan du TD

### Bilan individuel à l’écrit :

1. Lister les prises de conscience, apprentissages du jour
2. Lister des petits pas, des idées d’action pour mettre ça en pratique
3. Prendre un engagement avec soi-même de mettre ça en place dans les 7 prochains jours

### Partage des petits pas par 2 ou 3

Pour celles et ceux qui le souhaitent.

## NB : pour un effet sur le long terme

Pour un effet durable de cette séance, pensez à vérifier au cours du semestre :

“Au fait, quels étaient vos objectifs à l’issue de la séance sur le Mindset ? Quels étaient vos engagements avec vous-même ? Qu’avez-vous mis en place ? Si vous n’avez encore rien fait, pourquoi ? Comment pouvez-vous vous assurer que vous allez le faire ? etc.”

En gros : un tel travail s’accompagne, il est très bénéfique d’y revenir afin que ça ne tombe pas dans les sables, et que ça leur permette aussi une méta-réflexion sur leurs méthodes de travail.

## Ressources supplémentaires :

Vidéos :

* série de vidéos sur le mindset et les travaux de Carol Dweck :
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL202ZdqZaEmmcqT6b16SNt3dtV6AAj-Ds>
* série de vidéos sur l’apprentissage et les travaux de Stanislas Dehaene :
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL4NTXq2U2zUtX8Cy813matqGsUG1PcXzM>

Lecture : Carol Dweck, Changer d'état d'esprit; Une nouvelle psychologie de la réussite. Edition : Mardaga, 2010.

##

# Séance 2 : Activité “Retour vers le CC”

Laisser au moins 2 semaines entre les 2 séances. Celle-ci est à faire de préférence après un CC de la matière qui vous intéresse ou un exo corrigé, demander aux étudiant·es d’apporter une de leurs copies récentes.

## En introduction, environ 10’ d’échanges

Revenir sur la première séance, voir ce qu’elles et ils ont retenu au sujet des échecs, des erreurs, du mindset, du cerveau, de la neuroplasticité, et voir s’ils et elles ont mis des choses en place dans leur quotidien pour en tenir compte. Penser à utiliser la méthode 1-2-4 ou 1-2-tous pour favoriser la prise de parole.

[Méthode 1-2-4 : quand on pose une question, proposer d’abord que chacun·e réfléchisse individuellement (c’est le “1”) qq minutes, puis ensuite mise en commun 2 par 2 (c’est le “2”) et ensuite 4 par 4 ou directement en grand groupe demander quelques retours. La parole individuelle est diluée et protégée par le groupe, et ça favorise l’engagement oral de tout le monde]

## Introduction toujours, environ 5’ d’information

Expliquer l’importance de l’**analyse des erreurs** pour proposer une stratégie de remédiation adaptée (donner un exemple sportif : Michael Jordan ou Rafa Nadal).

En gros : les erreurs sont très utiles pour l’apprentissage, pour peu qu’on prenne le temps de les comprendre et de les corriger pour s’améliorer. Sinon on continuera à reproduire les erreurs sans progresser.

Idem avec les échecs : **un échec non digéré, c’est comme une erreur non corrigée, ça ne sert à rien**. Ce n’est pas l’échec ou l’erreur en soi qui apporte quelque chose, c’est ce que l’on en fait, l’information que l’on en extrait, la croissance et l’apprentissage que l’on en retire. Importance donc de revenir sur ses erreurs et échecs et des les analyser.

## L’atelier proprement dit :

### Activités en petits groupes

#### Recherche des différents types d’erreurs dans leurs copies

. 15’-20’ en petits groupes : recherche des différents types d’erreurs dans leurs copies — les gens qui ne font pas d’erreur regardent les copies des autres / éventuellement on prépare des fiches avec des types d’erreurs pour aider les groupes qui rament (par exemple : erreur d’inattention, erreur de lecture d’énoncé, erreur de raisonnement, erreur de compréhension, hors sujet, etc.)

#### Recherche d’idées de stratégies pour progresser

. 15’-20’ en petits groupes : recherche d’idées de stratégies pour progresser + 1 rapporteur fait une synthèse et note les idées sur des post-it ou autres.

Il est utile ici d’avoir réfléchi à l’avance soi-même à quelques idées pour pouvoir soutenir les groupes qui rament. Voici qq exemples :

* pour les erreurs de mémorisation, revoir sa façon d’apprendre le cours, faire des flashcards, des cartes mentales, des fiches-contenu…
* pour les erreurs de compréhension, revoir sa façon de travailler le cours : expliquer à un·e camarade, demander à l’enseignant·e, faire une fiche synthèse que l’on fait relire par les pairs ou les prof·es
* chercher des ressources pour approfondir le sujet ou le voir traité d’une autre manière (BU, internet, vidéos…)
* refaire le contrôle en entier et s’auto-corriger, ou se corriger entre pairs, ou rendre la copie à l’enseignant·e pour correction
* pour les erreurs d’étourderie ou de stress : travailler sa concentration en soignant son hygiène de vie, son sommeil, avec de la méditation, des exercices de concentration, de respiration, s'entraîner à travailler sous pression ou dans le bruit ou autre…

### Retour en classe entière

. 15’-20’ en classe entière : partage des idées de l’étape précédente (sans redite) + nos propres ajouts (ou nous on fait une synthèse). Encourager la prise de notes pour qu’il reste des traces écrites.

## Bilan individuel

. 5’ bilan personnel avec petits pas et actions prévues le jour même et les prochains jours

S’il reste du temps, n’hésitez pas à ajouter un “1-2-4” ou “1-2-tous” pour partager les petits pas des un·es et des autres, car c’est toujours utile d’entendre les idées…

## NB : pour un effet sur le long terme

Pour un effet durable de cette séance, pensez à vérifier au cours du semestre :

“Au fait, quels étaient vos objectifs à l’issue de la séance de retour vers le CC ? Qu’avez-vous mis en place ? Si vous n’avez encore rien fait, pourquoi ? Comment pouvez-vous vous assurer que vous allez le faire ? etc.”

Il est utile de poser ces questions à l’écrit au moins 2 fois dans le semestre, par exemple à l’occasion des évaluations, ou à tout autre moment.

En gros : **un tel travail s’accompagne**, il est très bénéfique d’y revenir afin que ça ne tombe pas dans les sables, et que ça leur permette aussi une méta-réflexion sur leurs méthodes de travail.