



accompagne vos enfants de l'entrée au CP à l'entrée dans la vie active...

## Edito : Manibus, Kesako ?

Avec le Printemps, voici le 3<sup>ème</sup> numéro de Manibus, newsletter créée par quatre professionnelles de l'accompagnement exerçant à la Roche-sur-Yon : Murielle Youinou (Vend'études, Soutien scolaire), Laurence Esnault (Créasoï, Orientation), Emeline Cochou (Coaching, Thérapie, Conseil) et Laure Caille (L'Atelier de l'image, Coaching d'Image). A travers Manibus, nous vous permettons d'identifier des problématiques en lien avec le parcours des jeunes au cours de leur scolarité ou du démarrage de leur vie professionnelle, de découvrir des relais, de trouver des informations et de lire des conseils et enfin... d'apercevoir des solutions !

Au programme de ce numéro : la motivation scolaire, le décrochage scolaire et la présentation de l'Association "Acteur de mon Avenir" et pour démarrer, nous vous faisons découvrir le Brain Gym comme outil d'amélioration des apprentissages. Bonne lecture !

## Pratiquer le Brain Gym pour améliorer ses capacités d'apprentissage

Entretien avec Fabienne Greffard, professeure d'allemand, qui intègre le Brain Gym à sa pédagogie

Fabienne Greffard est professeure d'Allemand en collège et lycée. A un moment de sa carrière d'enseignante, elle s'est retrouvée démunie face à des élèves qui rencontraient de véritables blocages en termes d'apprentissage. « C'étaient des élèves qui travaillaient, qui étaient motivés... mais qui ne réussissaient pas une fois arrivés à l'école. » Elle prend l'exemple d'« un élève qui apprend sa poésie par cœur à la maison, qui la connaît mais est incapable de la réciter une fois en classe ».

Les méthodes pédagogiques traditionnelles n'arrivaient pas à débloquent ces élèves en difficulté. Elle a recherché des moyens pour les aider et a découvert l'éducation kinesthésique. Il s'agit d'une approche qui stimule les compétences d'apprentissage comme la lecture, la mémorisation, l'écriture, l'attention... par des mouvements. De fil en aiguille, Fabienne a décidé de se former à cette méthode appelée « Brain Gym » pour acquérir une clé supplémentaire dans sa façon d'enseigner.

### Qu'est-ce que le Brain Gym, précisément ?

Littéralement, c'est la Gymnastique du Cerveau !

Ce sont des petits mouvements simples et rapides à exécuter dans le but de stimuler les capacités intellectuelles et physiques nécessaires dans les processus d'apprentissage.

Actuellement en formation pour accompagner en éducation kinesthésique, elle a obtenu l'accord de l'établissement scolaire dans lequel elle enseigne pour tester la méthode sur une classe de 4ème.

### Comment les élèves ont-ils accueilli votre proposition de mettre en place le Brain Gym au démarrage de vos cours ?

Je leur ai présenté la méthode et j'ai ensuite laissé bien sûr le choix à chacun d'y participer ou pas. Au départ, ils ont trouvé ça bizarre, mais ont joué le jeu ! Maintenant, ce sont eux qui le réclament et qui démarrent les activités tous seuls ! Ils se sont rendus compte de ce que ça leur apporte.

### Concrètement, comment cela se passe-t-il ?

L'objectif est de mettre « le cap sur l'apprentissage » en « rebranchant » le cerveau. Il s'agit d'un enchaînement de mouvements qui durent de 40 secondes à 1 minute chacun. C'est ce qu'on appelle l'ECAP :

E : boire de l'eau pour apporter de l'Energie

C : c'est le coup de Clarté pour réveiller le cerveau et les yeux et avoir ainsi les idées plus claires

A : pour Actif : nous faisons des mouvements croisés pour stimuler tout le corps. Cela dynamise et réveille les élèves parfois encore endormis le matin ou après le déjeuner !

P : pour Positif : ce mouvement leur permet de se recentrer sur eux et les apaise - on laisse les problèmes à la maison et on se concentre sur le cours. Les élèves sont alors prêts à apprendre !

Parfois, j'ajoute des mouvements supplémentaires en fonction de ce que j'ai prévu de faire pendant la séance : pour la gestion de stress, quand il y a un contrôle ; pour « ouvrir grand ses oreilles », quand il y a de nouvelles notions à intégrer ; des mouvements spécifiques pour activer la créativité...

Ces exercices prennent 5 minutes au début du cours : ce n'est pas du tout une perte de temps car nous gagnons en efficacité pendant le reste du cours.

### Quel bilan en tirez-vous ?

C'est une classe que je connais depuis l'an passé et nous appliquons le Brain Gym depuis 8 semaines, 2 fois par semaine à la 1ère heure de cours. Le bilan est positif : 3 élèves vraiment en difficulté ont amélioré leurs notes. Les autres élèves n'ont pas forcément amélioré leurs résultats mais ont une meilleure concentration et il y a moins de bavardage en classe. Je note une plus grande participation à l'oral, notamment pour des élèves qui restaient attentistes auparavant. Je trouve qu'au-delà des capacités d'apprentissage pures, ça a créé du lien et une unité entre les élèves qui favorisent très certainement cette meilleure participation. De plus, les élèves de mes autres classes, ayant pris connaissance de cette « expérimentation », veulent aussi faire les mouvements de Brain Gym !

### Et vos collègues, qu'en pensent-ils ?

L'accueil par mes collègues curieux et ouverts à ce genre d'approche est positif : ils pensent que c'est une très bonne idée car cela va dans le sens d'accompagner l'enfant en tant que personne, pas uniquement en tant qu'apprenant. Cela a éveillé leur curiosité : certains d'entre eux sont venus assister à un début de cours pour voir concrètement de quoi il s'agit. D'un autre côté, certains autres collègues s'y intéressent de plus loin, voire pas du tout. Cela dépend des centres d'intérêt de chacun.

### Comment envisagez-vous la suite ?

Je continue et termine ma formation pour être animatrice Brain Gym et pour accompagner en Education kinesthésique. Mon objectif ensuite est d'intervenir en école primaire et pourquoi pas à l'IUFM afin de former les professeurs et intervenir directement dans les classes. J'envisage également d'intervenir auprès de particuliers en séance individuelle puisque cette approche permet de stimuler les compétences de chacun et d'ouvrir de nouvelles perspectives au quotidien : pour s'adapter facilement à de nouvelles situations, pour prendre la parole aisément en public, pour mieux communiquer avec sa hiérarchie, ses collègues, son conjoint... L'éducation kinesthésique peut apporter une réponse à toutes ces problématiques !

Propos recueillis par Murielle Youinou - Vend'études

## La Motivation Scolaire

Un jeune peut s'entraîner pendant des heures à la danse, au foot ou jouer d'un instrument de musique... La motivation est présente même si ces activités demandent de l'investissement en temps, du courage, de la persévérance.

En revanche d'autres activités comme réviser un cours de math, apprendre une leçon d'anglais, faire des exercices de physique... demanderont, pour certains, un effort pour réaliser ces activités. Pourquoi ? C'est une question, entre autres, de motivation.

Un auteur\* définit la motivation « comme une force intra individuelle qui peut avoir des déterminants internes et/ou externes et qui permet d'expliquer du comportement ou de l'action. » D'ailleurs, le terme motivation vient du verbe latin moveo, qui veut dire mouvoir, bouger.

La motivation est donc une force en soi et qui engendra des actions ou des comportements vers l'extérieur ou l'intérieur.

Toujours d'après l'auteur, cette force en soi provoque quatre effets :

- le déclenchement d'un comportement,
- l'orientation du comportement, attirance vers un but ou au contraire rejet ou fuite,
- l'intensité de la mobilisation énergétique, émotion, attention,
- la persistance du comportement dans le temps.

### Les Raisons de la Motivation

Pourquoi donc les jeunes qui sont motivés vont-ils s'investir davantage que les autres ? Les raisons de la motivation sont variables.

Il existe plusieurs travaux et plusieurs théories sur la motivation. En voici une : l'une des raisons notamment est de distinguer deux sources de motivation : intrinsèque (interne) et extrinsèque (externe).

La **motivation interne** signifie que l'élève pratique une activité pour le plaisir et la satisfaction qu'il en retire. Il trouve un intérêt dans ce qu'il fait. Il réalise donc l'activité avec plaisir, cela engendre de la persévérance.

Quelques exemples de motivation interne : le désir, le plaisir de faire, le besoin de savoir, la curiosité intellectuelle, le désir de surpasser, l'envie de changer de statut social, le goût de l'effort et de la difficulté...

Quand à la **motivation externe**, l'élève agit pour obtenir quelque chose qui lui peut être agréable ou éviter une remontrance. Cette motivation vient donc de l'extérieur.

Quelques exemples de motivation externe : la compétition, la personnalité de l'enseignant, la recherche de la récompense, la nécessité économique, la volonté d'éviter une sanction...

### Les Leviers de la Motivation

Certaines études ont démontré que la motivation interne diminue fortement lorsque l'on fait miroiter une belle récompense (motivation externe). Elle s'observe également dans des situations où l'on veut éviter une contrainte, une punition, une surveillance ou même une imposition de temps.

La motivation interne diminue pour tout ce qui perçu par l'individu comme une contrainte, un contrôle. En revanche, le besoin d'autonomie est un puissant ressort de motivation interne.

La motivation interne est liée à la notion de plaisir. L'individu va donc effectuer une activité uniquement par le plaisir qu'elle lui procure.

La motivation externe fait référence à toutes les situations où l'individu effectue une activité pour en retirer quelque chose de plaisant ou de déplaisant (attirance ou rejet, fuite). La contrainte est donc un élément qui peut faire baisser la motivation sur le long terme.

Un individu motivé a tendance à attribuer la cause de son activité à lui-même (ça m'intéresse). Cela vient de son propre fait, il est donc motivé, déterminé. Inversement, si la cause de l'activité est externe, sa motivation avec une notion d'obligation, la motivation baisse.

Un élève dont la motivation interne est élevée peut se sentir en difficulté lorsqu'il y a une notion de contrainte (compétition, comparaison sociale, évaluation...). **Pour palier cela, il faut favoriser l'estime de soi.**

Le système scolaire est aujourd'hui plus basé sur la motivation externe (compétition sociale...). Il est donc important pour le jeune de cultiver sa propre opinion, avoir une bonne connaissance de soi.



Le manque de motivation peut provenir aussi de la résignation : « j'ai fait et je ne n'y arrive pas, donc je me résigne ». Les enfants résignés ne sont pas moins doués que les autres, simplement, il y a souvent une mauvaise compréhension de la matière par un manque de clarté dans la présentation de celle-ci.

Si l'élève est en difficulté, il est important de mettre en valeur ses points forts, de le valoriser. Il est prouvé que recevoir des messages positifs permet de se mieux s'apprécier, et donc d'être plus motivé.

En revanche, lorsque l'élève réussit, il s'attribue cette réussite par une action interne. Une bonne note augmente la motivation, une mauvaise note diminue celle-ci.

Avoir un but précis, spécifique développe la motivation interne. Il est prouvé que donner un objectif précis avec une notion de performance à la clé aide l'individu à se dépasser. Le but dirige l'action et l'attention.

Etre acteur de ses choix permet d'augmenter sa motivation interne, par exemple choisir une option qui a de l'intérêt pour l'élève, participer au journal de l'école, monter une pièce de théâtre... L'élève est partie prenante, il est acteur. En revanche un élève spectateur ne va pas ou peu s'investir.

Un élève peut obtenir de très bonnes notes en math sans beaucoup travailler, et un autre travaillera beaucoup sans avoir de bons résultats dans cette matière. Il faut bien noter la distinction entre effort et aptitude. L'effort fourni va augmenter la motivation interne : « même si je n'ai pas de bons résultats, j'ai travaillé et j'en suis fier ». En revanche, il se sentira peut-être dévalorisé car le deuxième élève va se comparer à son copain (motivation externe).

Parfois, un élève peut ne pas travailler son devoir de math ; la note sera probablement à la hauteur de l'effort fourni, il va donc obtenir une mauvaise note. Il va quelque part se saboter. Ce comportement démontre une faible estime de soi, il est donc important de corriger cette posture.

### En Conclusion

Chaque individu fonctionne différemment et il est important de connaître son mode de motivation : interne ou externe tout en sachant que la motivation interne est à valoriser. Cette motivation engendre aussi une notion de persévérance dans l'action ou le comportement.

En résumé, une motivation interne est activée lorsque l'individu se perçoit comme acteur, peut choisir ses comportements, augmenter ses compétences pour satisfaire son besoin d'apprendre, de curiosité, avoir ses propres opinions, entretenir de bonnes relations sociales, agir dans un esprit solidaire et collectif...

De nombreuses théories sont unanimes : « pour être motivé, avoir un motif ne suffit pas. Cette motivation intervient quand l'individu anticipe positivement ce qui risque de se produire mais aussi qu'il estime que ces actes sont en mesure de produire l'effet anticipé. »

Image : Conçu par Freepik

\*Source : « motivation et réussite scolaire » Al. Lieury et F. Fenouillet  
Laurence Esnault - Créasoi

## Décrochage scolaire : de quoi parle-t-on ?

Selon l'Insee un 'Décrocheur scolaire' est un élève qui quitte un cursus de l'enseignement secondaire sans aucun diplôme. Il existe 2 grands types de décrocheurs : les décrocheurs actifs et les décrocheurs passifs. Les décrocheurs actifs mettent de la franche volonté pour décrocher. Ils mettent le bazar en classe, sont recrutés par l'absentéisme, ont un comportement inadapté avec les enseignants et leurs camarades. Les décrocheurs passifs ne font pas de bruit, peuvent avoir des résultats scolaires corrects voire bons. Ils décrochent en silence, tous seuls.

Décrocher peut avoir des conséquences graves au niveau personnel (dépression, exclusion sociale, précarité, délinquance) mais aussi en termes de cohésion sociale (chômage, difficulté d'insertion sociale et professionnelle).

### Quelques chiffres effrayants

- \* 80 000 jeunes sont sortis en 2017 de l'école sans diplôme.
- \* 600 000 jeunes sont dans cette situation aujourd'hui en France.
- \* 230 000€ est le coût estimé d'un décrocheur tout au long de sa vie

### Quelques chiffres encourageants

- \* 52 000 jeunes revenus dans le système depuis 2014
- \* 140 000 décrocheurs en 2010 pour 80 000 en 2017, avec une baisse régulière chaque année

## Pourquoi les jeunes décrochent-ils ?

Les causes du décrochage sont diverses, il y a 6 grandes familles de causes au décrochage :

- \* **Problèmes scolaires** : résultats insuffisants, précocité, dévalorisation
- \* **Problèmes personnels** : un manque de motivation, manque de confiance en soi, mauvaise estime de soi, mauvaise image de soi, dépression de l'adolescent
- \* **Problèmes d'orientation** : pas d'objectifs, difficulté à trouver sa voie, erreur ou mauvais choix d'orientation, difficulté à trouver une entreprise pour un apprentissage ou une alternance
- \* **Problèmes relationnels à l'école** : des problèmes de relation avec l'équipe éducative, le harcèlement, la discrimination, l'exclusion, le racket, la violence
- \* **Problèmes sociaux** : milieu social économique faible ou groupe vulnérable. Seulement 5% des enfants de cadre décrochent. Double culture : le taux de décrocheurs est 2 fois plus élevé chez les jeunes issus de l'immigration que chez les jeunes autochtones
- \* **Problèmes familiaux** : manque de soutien, l'absence d'implication des parents, l'absence de repères, des difficultés relationnelles avec les parents, dévalorisation

**95% des jeunes qui décrochent ressentent un manque de confiance en eux.**

## Que faire pour lutter contre le décrochage scolaire ?

Le champ d'intervention est vaste :

Prévenir l'illettrisme, apprendre à apprendre, donner le goût d'apprendre, travailler l'orientation, personnaliser les parcours, lutter contre l'absentéisme, prévenir et lutter contre le harcèlement, la discrimination, l'exclusion, la violence, accompagner le jeune à construire son avenir professionnel, donner envie au jeune de réussir sa vie en société, donner envie au jeune d'entreprendre, d'innover, permettre aux familles de communiquer entre elles, apprendre au jeune à se connaître, permettre au jeune d'améliorer son estime de lui et son image de soi

### La méthode des 4C

Complémentarité, Cohérence, Continuité, Communication

Les acteurs de la lutte contre le décrochage et de sa prévention sont les parents, les enseignants et les intervenants extérieurs. Ils forment une sorte d'équipe de vie autour du jeune. Chacun a sa place, son rôle, ses attentes vis à vis du jeune et des autres membres de l'équipe. Le jeune doit pouvoir entendre un discours cohérent de la part de chacun et pour cela les membres de l'équipe doivent réussir à communiquer, à être à l'écoute les uns des autres.

L'idée est que tous ces acteurs travaillent ensemble selon les 4C pour accompagner les jeunes. Chacun a ses compétences, son savoir, son expérience. L'enseignant transmet une pédagogie, le parent transmet de l'éducation, le coach accompagne les jeunes et l'équipe de façon transversale selon les besoins de chacun : difficultés relationnelles, déficit en estime de soi, gestion des émotions, gestion des conflits.

L'objectif de l'équipe de vie est d'amener le jeune à se responsabiliser dans ses apprentissages, ses comportements, ses relations, son image et ainsi devenir acteur de sa réussite personnelle et professionnelle.

## La Fondation "Acteur de Mon Avenir" pour prévenir le décrochage scolaire

« Tout jeune a un potentiel à exploiter et des talents à développer pour se bâtir un avenir professionnel » (Jacques Vincent, fondateur d'Acteur De Mon Avenir)

L'objectif de cette fondation est de soutenir financièrement les établissements scolaires qui prennent l'initiative de faire intervenir des coaches (certifiés par Acteur de mon avenir) auprès des jeunes pour leur donner les moyens de se connaître, de développer une bonne estime de soi, construire une bonne confiance en soi.

Acteur de mon avenir en Vendée : [admav85@gmail.com](mailto:admav85@gmail.com)

<http://www.institut-de-france.fr/fr/prix-fondations/fondation-acteur-de-mon-avenir>

**ACTEUR DE  
MON AVENIR**  
INSTITUT DE FRANCE

Laure Caille et Emeline Cochou - Les Ateliers CICEA

**Au programme de la prochaine Lettre Manibus : Les différents types d'études supérieures, La Pédagogie positive, La lettre de motivation et le CV- Pour recevoir La Lettre Manibus, envoyer un mail à [contact@lalettremanibus.fr](mailto:contact@lalettremanibus.fr)**



67 rue Paul Doumer La Roche sur Yon  
06 82 39 76 43 conseil-en-image.fr



67 rue Paul Doumer La Roche sur Yon  
06 60 88 87 95 cochou-emeline.com



La Roche sur Yon & Nantes  
06 33 90 25 54 creasoil.fr



3 bis rue Foch La Roche sur Yon  
02 51 62 43 27 vendetudes.fr