



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

Edito : Manibus, Kesako ?

Voici le 5^{ème} 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 : en complément des conseils pour rédiger votre 1er CV (Lettre Manibus n°4), Laure et Emeline vous missionnent pour écrire votre 1ère lettre de motivation ! Puis, vous en apprendrez plus sur le Haut Potentiel Intellectuel grâce à un entretien avec Lucille Boidé psychologue - neuropsychologue, et enfin, nous vous présentons les différents profils d'apprentissage.

Une lettre de motivation motivante : Mission Possible !

Bonjour jeunes lycéens,

Votre mission, si vous l'acceptez, est de réaliser la lettre qui vous permettra d'entrer dans la formation de vos rêves. Pour cela vous devrez absolument déclencher chez votre lecteur une émotion agréable. Nous déclenchons tous des émotions chez les autres et nous ressentons tous des émotions, tout le temps. Il y a des émotions agréables (la joie, la surprise, la sérénité...) et des émotions désagréables (la colère, la tristesse, le dégoût...). L'objectif lorsqu'on envoie une lettre de motivation, c'est de déclencher une émotion agréable qui donnera envie de vous recontacter. Si l'on déclenche vaguement de l'agacement, de la lassitude ou de l'indifférence, c'est mal engagé pour entrer en relation avec un éventuel recruteur.

Pour mener votre mission à bien, le département d'état vous fournit un kit de survie avec :

Les outils de mise en forme de la lettre de motivation réussie :

- Ecrivez suffisamment gros ! Choisissez une police sobre et lisible type arial en taille 12. Dites-vous que le recruteur aura très certainement l'âge de reculer les bras pour lire votre lettre, donc écri-vez gros. Si votre lettre lui rappelle son âge, ça va le mettre de mauvaise humeur.

- Faites corriger les fautes d'orthographe par plusieurs personnes. Ne vous fiez pas au correcteur de votre ordinateur, il parle moins bien français que vous !

- Soyez inventifs ! Ayez pitié du pauvre recruteur qui va lire pour 3000^{ème} fois, « Actuellement en terminale ES au lycée Sainte Gudule de la Roche le Lay, je suis très attiré par les métiers du commerce. » Non, non, non ! Commencez votre lettre par une accroche ! Une phrase qui sort de l'ordinaire, une citation, creusez vous la tête !

Les outils de fond pour une lettre de motivation efficace :

Respectez le « triangle des attentes ». Dans ce triangle, il y a le sommet de la formation visée, le sommet de votre projet professionnel, et le sommet de votre personnalité.

-Vous devez dans votre lettre faire le lien entre les trois sommets. Expliquez pourquoi vous avez envie de faire « cette » école et pas une autre. Réfléchissez bien, ne mettez pas de motivation bateau. Aujourd'hui toutes les écoles proposent une expérience à l'étranger donc trouvez autre chose comme spécificité.

- Vous devez aussi expliquer pourquoi cette école a intérêt à vous recruter vous et pas le candidat d'après. Qu'est ce que vous avez, vous, comme spécificités qui rend votre profil intéressant ? Avez-vous épluché le site internet de l'école, pour voir les valeurs qu'elle prône ? Est-ce que ce sont des valeurs qui vous motivent aussi ? Si c'est le cas dites le dans votre lettre. Quelles sont les associations étudiantes dans lesquelles vous vous investirez ?

- Parlez de vos qualités mais soyez capables de justifier tout ce que vous avancez ! Si vous prétendez être persévérants ou courageux, ayez un exemple qui montre comment vous faites pour être courageux et persévérant.

- Vous n'avez pas besoin de préciser que vous êtes motivé. Votre lettre doit respirer la motivation ! Elle doit non seulement montrer que vous êtes motivé et doit aussi rassurer vos interlocuteurs sur leurs choix de recrutement. Serez-vous un digne ambassadeur de cette école ?

Jeunes lycéens, à vous de jouer, si vous suivez ces conseils, le département d'état à entièrement confiance dans la réussite de votre mission !

Le haut potentiel intellectuel

Entretien avec Lucille Boidé, Psychologue - Neuropsychologue



Lucille Boidé

Psychologue-Neuropsychologue
à la Roche-sur-Yon

De qui parle-t-on ?

Nous entendons régulièrement ces mots : « surdoué », « précoce », « haut potentiel », « zèbre », etc. Aujourd'hui, on parle d'enfants à haut potentiel (HP), c'est ce qui semble faire consensus mais tous ces termes parlent des mêmes enfants. Les enfants HP représentent 2,27% de la population et viennent de tous les milieux sociaux et toutes les régions.

Pour détecter un enfant à haut potentiel il faut passer par un professionnel, neuropsychologue ou psychologue, qui pourra proposer une évaluation globale de l'enfant, avec une échelle d'intelligence.

Le HP est habituellement illustré par un Quotient Intellectuel (QI) supérieur à 130, voire 125. C'est-à-dire que l'enfant s'écarte significativement du niveau moyen des capacités des enfants de la même tranche d'âge. Bien évidemment l'enfant ne se limite pas à un chiffre et un score de 124 n'exclut pas systématiquement un HP, d'où l'intérêt de voir un professionnel spécialisé.

Etre HP ne signifie pas faire mieux que les autres, être plus intelligent ou être en avance dans tous les domaines, il s'agit d'avoir une intelligence qualitativement différente.

Quand et pourquoi faire une évaluation ?

Techniquement les tests commencent à partir de 2 ans et demi mais pour des raisons de fiabilité et d'utilité de l'évaluation, on conseille généralement d'attendre autour des 6 ans de l'enfant. Avant cela, les scores ne sont pas toujours représentatifs des capacités réelles de l'enfant pour diverses raisons (réticence à l'effort, tendance à être expéditif dans les activités, évitement de la difficulté, etc.).

La plupart des enfants HP vont bien mais certains rencontrent des difficultés. Mieux comprendre son fonctionnement, sa façon de penser, de réfléchir, de raisonner permet d'apporter des explications à ses comportements. Le HP n'explique et n'excuse pas tout mais sa reconnaissance permet de comprendre certains aspects de la personnalité et du fonctionnement de l'enfant.

Quels sont les signes évocateurs ?

Ce qui définit communément un HP ce sont les capacités de rapidité de traitement (que l'on observe sur les imageries cérébrales), l'ouverture, la créativité, les capacités attentionnelles et la mémorisation.

Dès le plus jeune âge, on observe une certaine précocité dans la marche, dans le langage (absence de babillage) et surtout une grande vigilance et un regard très scrutateur. Les parents ont parfois l'impression d'être scannés par leur bébé !

On identifie aussi d'autres caractéristiques comme l'intensité émotionnelle (avec des réactions pouvant être excessives et une susceptibilité), une sensorialité exacerbée, un vocabulaire riche, une grande curiosité, des préoccupations existentielles précoces, un sens de l'humour, des sollicitations permanentes de l'adulte, une imagination débordante, un sens aigu de la justice, un grand sens de l'observation, une vraie lucidité, une peur de l'échec et aussi une flexibilité de la pensée (ce qu'on nomme parfois de « pensée en arborescence », c'est-à-dire une richesse d'idées).

Il faut bien comprendre que ce sont les enfants qui poussent leurs parents à apprendre de nouvelles choses et non l'inverse !

Comment ça se passe à l'école ?

L'enfant HP peut revêtir différents profils : un élève brillant, un élève créatif, un élève inhibé, un élève provocateur, etc.

En classe, l'élève HP a tendance à comprendre rapidement mais il peut avoir de la peine à expliquer sa démarche, à synthétiser ses idées. Il peut également être « dans la lune », oublier ses affaires, être plus lent dans les tâches écrites, avoir de la difficulté à comprendre les implicites.

Sur le plan émotionnel, il s'agit d'un élève perfectionniste, parfois impatient et pouvant faire preuve de susceptibilité. Il peut aussi susciter de l'agacement par son besoin de précision, de sens et sa remise en question du cadre, des règles. Bien souvent, cela cache une estime de soi fragile, un sentiment de différence vis-à-vis de ses pairs.

Pour s'intégrer, ils vont développer des stratégies d'adaptation (voire de sur-adaptation chez les filles notamment), ce pourquoi ils passent souvent inaperçus.

Que faire ?

C'est avant tout un enfant et un enfant qui a besoin d'être compris tel qu'il est. Il a besoin d'encouragements et de bienveillance.

Les points de vigilance à avoir sont surtout l'ennui scolaire, l'isolement, le manque de méthodologie de travail et les difficultés cachées. Avoir un HP ne protège pas contre les troubles des apprentissages (troubles dys-, trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité). Tout cela peut entraîner une souffrance quand l'enfant n'est pas détecté.

Les élèves à HP relèvent de besoins éducatifs particuliers en classe. Ils ont besoin de tâches supplémentaires, plus complexes, diversifiées, d'approfondir des notions déjà maîtrisées et parfois d'une accélération de cursus (classe double niveau ou saut de classe). L'enseignant peut aussi lui donner des missions de tutorat par exemple (des études ont montré que les enfants retiennent 8 fois mieux lorsque c'est expliqué par un enfant, cela est donc bénéfique pour tout le monde).

Au quotidien, il faut également l'accompagner à développer sa créativité, encourager les activités extra scolaires (pour sortir de l'intellect), être précis dans son vocabulaire (par exemple, ne pas dire 16h si il est 15h52), lui proposer de venir dans des associations.

Bien sûr, l'accompagnement psychologique peut aussi être nécessaire.

Et l'avenir ?

Que devient cet enfant HP à l'âge adulte ? L'intelligence est considérée comme stable tout au long de la vie et donc tous les enfants HP deviennent des adultes HP...

Plusieurs études scientifiques évoquent une évolution positive avec une meilleure satisfaction de vie. Toutefois, l'adulte non diagnostiqué peut ressentir une différence et va chercher de multiples raisons à cela.

Le bilan chez l'adulte est donc une démarche identitaire pour mieux se connaître, mieux se comprendre et mieux comprendre les décalages observés au travail ou dans la vie sociale. Ces adultes peuvent ressentir de l'ennui, insatisfaction, difficultés avec la hiérarchie, décalage dans le rythme de travail.

Une meilleure connaissance de leur profil permet de réfléchir à des stratégies d'adaptation tout en restant soi et de penser à des aménagements pour de meilleures conditions de travail, de vie.

Propos recueillis par Laurence Esnault - Créasoi

Pour contacter Lucille Boidé :

07.69.39.17.63 - boidelucille.neuropsychy@gmail.com

<https://boidelucille.wixsite.com/neuropsychologue>

Les profils d'apprenant

Jean-François Michel est l'auteur du livre « Les 7 profils d'apprentissage » (Ed. Eyrolles 2005, 2013). Il y explique que le profil d'apprentissage de chaque individu se compose de son profil d'identité, son profil de compréhension et son profil de motivation. Dans cet article, seuls les profils de compréhension seront détaillés : ils permettent de savoir quel sens est le plus utilisé pour apprendre et mémoriser les informations.

L'apprentissage et la mémorisation ne se font pas par un seul sens, mais connaître le sens qui domine permet d'adapter son mode d'apprentissage et ses méthodes de travail.

LES VISUELS



Ressenti lors de l'apprentissage :

ils voient dans leur tête ce qu'ils apprennent,
ils imaginent en images, en films, en photos....



Conseils pour mieux apprendre :

- bien écrire son cours et l'aérer
- transformer les textes en schéma
- utiliser des couleurs dans sa prise de notes
- agrémenter son cours de graphisme : entourer, souligner, surligner
- codifier ses fiches de révision, les structurer

LES AUDITIFS



Ressenti lors de l'apprentissage :

ils entendent dans leur tête ce qu'ils apprennent,
ils ont besoin de verbaliser, de parler à haute voix...
ils retiennent les sons, les bruits...



Conseils pour mieux apprendre :

- être attentif en classe pour retenir une grande partie des cours
- redire son cours à haute voix ou dans sa tête
- reformuler avec ses propres mots
- s'enregistrer en lisant les cours, puis les réécouter

LES KINESTHESIQUES



Ressenti lors de l'apprentissage :

ils ont besoin de ressentir pour comprendre et donc pour apprendre :
manipuler, toucher, faire, sentir...



il aime faire lui-même, être acteur, être actif, vivre les choses...
et ensuite il se souvient de ce qu'il a fait.

Conseils pour mieux apprendre :

- faire soi-même
- comprendre pour mieux apprendre
- rendre concret : par des applications de la vie de tous les jours, par exemple
- apprendre en bougeant, en mouvement : en marchant, par exemple, en théâtralisant...
- travailler dans une atmosphère que l'on aime

D'un point de vue statistique : 60% des personnes ont un profil dominant visuel, 35% un profil auditif et 5% kinesthésique.
Et vous ? et vos enfants ? retrouvez plus d'informations et notamment le test pour connaître son profil sur le site :
https://www.apprendreaapprendre.com/reussite_scolaire/

Murielle Youinou - Vend'études

Au programme de la prochaine Lettre Manibus :

La prise en compte du handicap en formation, Faire le choix d'une nouvelle orientation professionnelle, L'échec et la réussite



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 creaso.fr



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