

SciencesPo

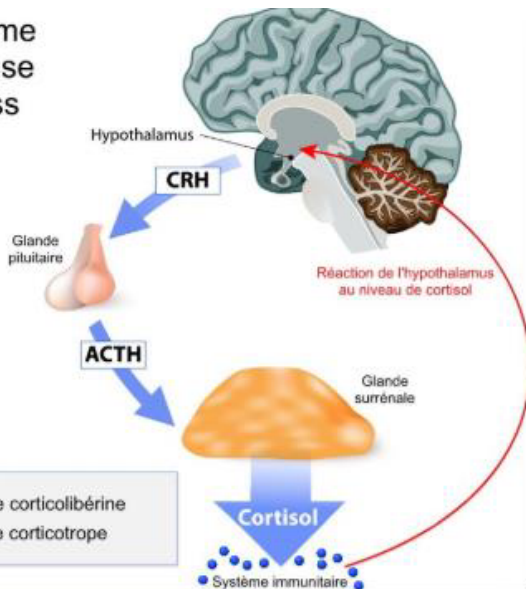


# UNE PEDAGOGIE INCLUSIVE POUR UNE PERFORMANCE COLLECTIVE

Villejuif 9 avril 2019

## LA PLACE DU STRESS DANS LES APPRENTISSAGES

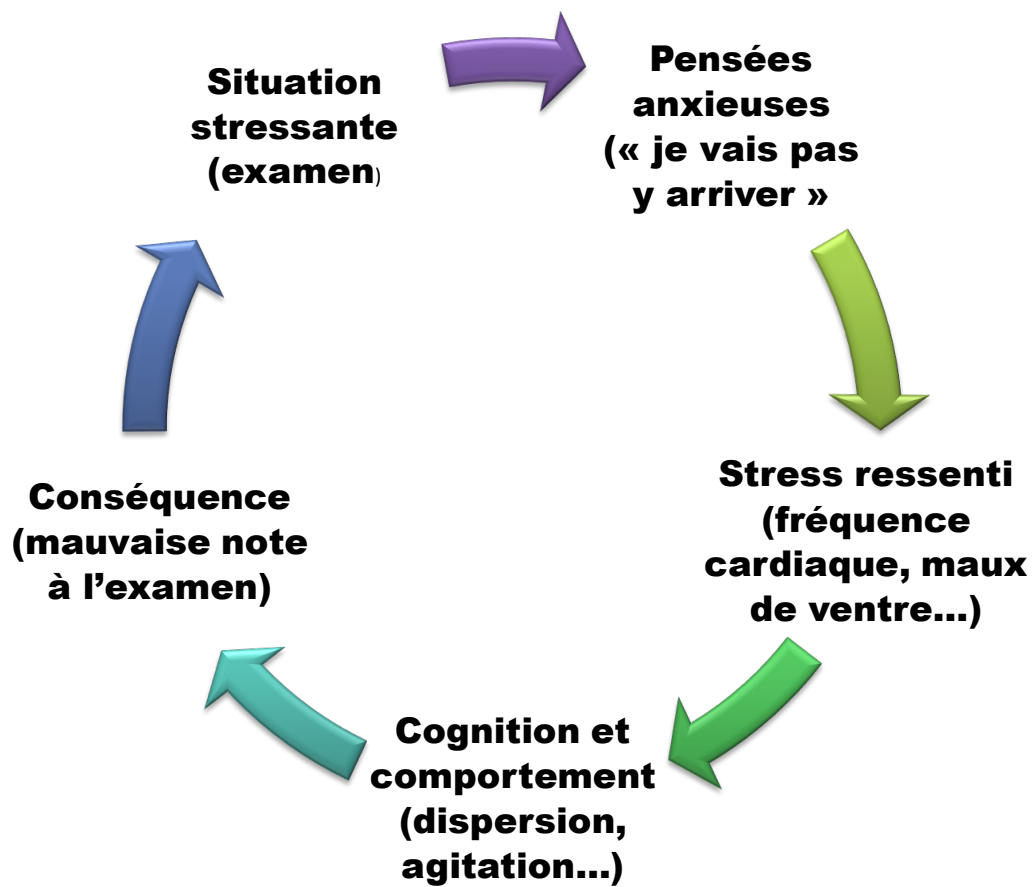
Le système de réponse au stress



**Définition :** Le stress est un syndrome un réponse physiologique de l'organisme permettant une réaction d'adaptation face à une situation de danger ou l'intégrité du sujet est menacé.

Il existe un bon stress et un mauvais stress

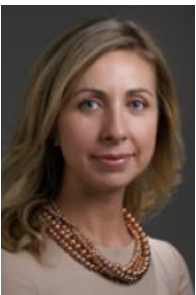
Le « mauvais » stress va avoir un effet néfaste sur les fonctions cognitives.



## **Conseils pratiques : comment gérer le stress ?**

- Expliquer et sensibiliser les apprenants aux mécanismes du stress,
- Faire ressentir aux apprenants ce qui relève du bon stress (j'ai appris ma leçon, je suis en contrôle, je vais me concentrer pour mobiliser mes apprentissages...),
- Proposer aux étudiants d'écrire leurs pensées anxieuses pour les conscientiser et les analyser,
- Proposer des activités reposantes ou d'utiliser des applications de méditation pleine conscience,
- Contrôler son rythme cardiaque par la respiration, la recherche de pensées positives...
- Séquencer les périodes d'apprentissage en alternant des exercices, cours, déconcentration...,
- Proposer des formes d'évaluation différentes ou différenciées selon les étudiants.

UNE EXPERIMENTATION MENÉE SUR LA GESTION DU STRESS



**Tina Montreuil**

**Psychologue  
Assistant Professor  
Directrice du laboratoire C.A.R.E.  
(Anxiété et régulation des émotions)**

**Université McGill**





## Mathieu Hainselin

Neuropsychologue  
Maître de conférence  
Recherches sur l'improvisation théâtrale  
Université d'Amiens



SciencesPo



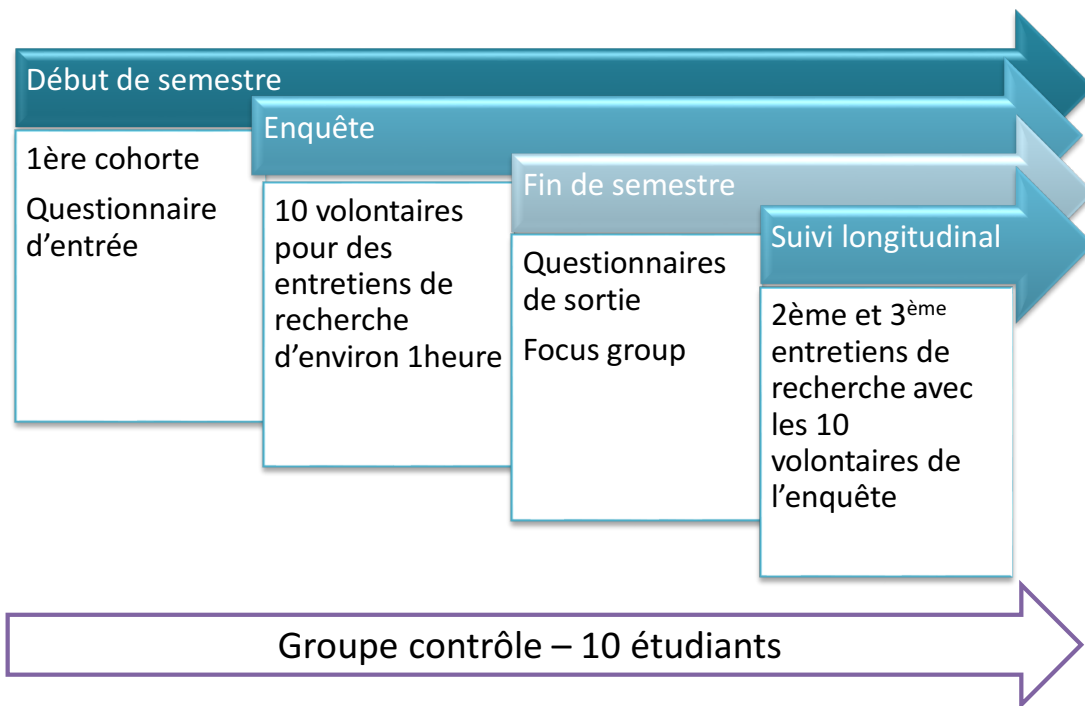
# ATELIER DE METACOGNITION EXPÉRIMENTATION

## LA PLACE DE LA MÉTACOGNITION DANS L'APPRENTISSAGE





## PRÉSENTATION DU PROTOCOLE D'EXPÉRIMENTATION



[vidéo de présentation atelier métacognition Sciences Po](#)



# SciencesPo

## EXPÉRIMENTATION : MÉTACOGNITION

### Composition de l'atelier

- **12** séances de deux heures
- Intervention de **Camille Benoit**  
(**Psychiatre** spécialisée dans les troubles de l'apprentissage )
- Intervention **psychologue**  
(**spécialisé en neurosciences**)
- **Journaliste,**
- **Philosophe**

Les dimensions couvertes par la métacognition, au-delà de la connaissance des processus cognitifs en jeu (fonctionnement du cerveau) sont nombreuses :

- la conscientisation de ses processus d'apprentissage ;
- la mémorisation ;
- la compréhension de ses erreurs ;
- la lecture active ;
- l'argumentation et le sens critique ;
- l'agencement des idées ;
- les biais cognitifs ;
- la planification et l'organisation du travail (individuel ou collectif) ;
- la lutte contre la procrastination ;
- la préparation et le passage des examens (révisions, bonne compréhension des attentes des enseignants, mobilisation des connaissances, gestion du temps) ;
- la prise de parole orale et l'affirmation de soi ;

## Extraits de verbatim d'entretiens

“Je suis très satisfait de ce cours parce qu'on est tous perdus, même les meilleurs élèves ont besoin de méthodes, ont besoin d'être rassurés, ont besoin de savoir s'ils ont soucis... Moi ça m'a montré que mon problème c'était la procrastination. S'il n'y avait pas eu ce cours... il y a plein de choses qui ne seraient pas passées et j'aurais tout lâché.”

“La session sur la mémoire, ça m'a vraiment aidé parce que ça m'a permis de découvrir comment ma mémoire fonctionnait. Il y avait des fois où je me permettais de dormir 5 ou 6 heures, mais maintenant beaucoup moins parce que je sais”.

“Ce cours m'a permis de me poser la question fondamentale de comment j'apprends. Tout n'est pas intuitif, tout n'est pas absolu. Je vous remercie beaucoup.”

“La métacognition c'est comment jouer avec son cerveau pour lui faire faire ce que l'on souhaite. Quand on éclaire le processus, on peut jouer dessus et l'utiliser à bon escient”.

**Nos premières observations sont les suivantes (résultats de la première cohorte):**

- Plus de 90% des étudiants (cohortes et groupe contrôle) ont été confrontés à des enjeux importants relatifs à leurs méthodologies de travail lors de la première année à Sciences Po.
- L'atelier a eu un impact positif tangible sur les étudiants de CEP dans un laps de temps très court;
- Parmi les étudiants qui débutaient leurs études à Sciences Po avec de très bonnes stratégies d'apprentissage, certains les ont amélioré grâce à l'atelier, gagnant ainsi en efficacité, alors que d'autres n'ont pas témoigné d'un impact majeur sur leurs études (en cours d'année) ;
- Certains étudiants qui manifestaient un manque de confiance en soi au début de l'atelier ont déclaré avoir développé un plus grand sentiment d'efficacité personnelle et être en capacité de mieux gérer leur stress à la fin du semestre.

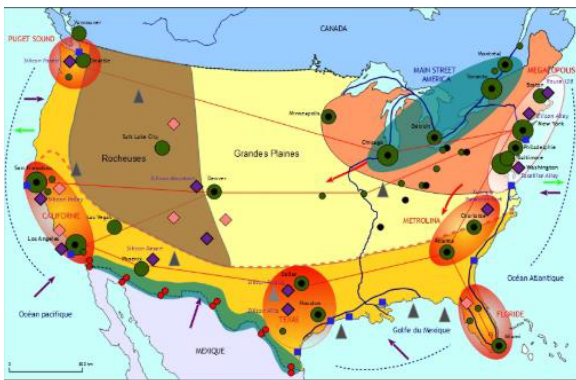
SciencesPo



# EVALUATION DES COMPETENCES OU DU HANDICAP

# SciencesPo

## 1. L'ACCESSIBILITÉ DES CONTENUS PÉDAGOGIQUES

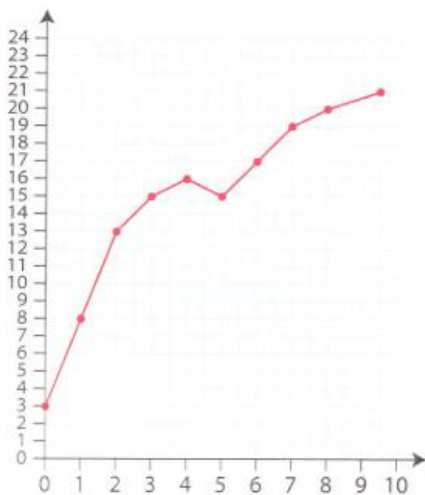


Les dynamiques territoriales des États-Unis, reflet d'une puissance mondiale.



### SciencesPo

#### L'ACCESSIBILITÉ DES CONTENUS PÉDAGOGIQUES ET NUMÉRIQUES



*Conseil pratique : comment modifier un texte ou un document pour le rendre plus accessible à une personne DMS ?*

- Utiliser la police Arial 12 ou 14 (selon la nature du document).
- Interlignes 1,5 ou double (selon la nature du document).
- Augmenter éventuellement l'espacement par défaut entre les caractères.
- Ne pas surcharger les paragraphes en allant par exemple à la ligne après chaque développement faisant sens.
- Aller à la page pour chaque partie et sous-partie.
- Isoler sur une page un tableau, un graphique ou une carte en prenant soin de bien faire apparaître les indications de lecture (légende, etc.).
- Utiliser des nomenclatures claires pour bien distinguer des parties, des points ou des énumérations.
- Numérotter les pages en indiquant leur nombre total pour faciliter le repérage dans le document.
- Souligner en gras tous les titres ou points distinctifs.
- Souligner en gras les mots saillants.

## Conseil pratique : comment évaluer inclusif ?

- Construire un plan de cours détaillé et définir les objectifs du cours,
- Communiquer aux apprenants les objectifs et faire adhérer aux étapes de l'évaluation,
- S'enquérir des difficultés des apprenants,
- Envisager si possible une pédagogie différenciée pour une évaluation différenciée,
- Éviter de composer des évaluations discriminantes (durée de l'épreuve, sujet explicite, assistance technique ou humaine prévue...),
- Organiser le programme d'évaluation au sein de l'équipe pédagogique pour éviter les concentrations d'examens aux mêmes périodes (avant les vacances scolaires ☺)
- Demander à ce que les évaluations soient corrigées en autonomie et remise sous conditions d'attribution d'une gratification,
- Valoriser les résultats et les progrès même s'ils sont faibles.
- Proposer des projets sur le long terme qui permettent à l'étudiant d'appliquer ce qu'il apprend (issu de la compréhension) et non de ce qu'il peut restituer (mémorisation) – ex : concevoir un robot, rédiger un article ou réaliser un documentaire...
- Ne pas pénaliser outre mesure l'orthographe quand elle est mauvaise. Demander à l'étudiant de corriger et de vous remettre la correction moyennant une gratification sur la note.

# SciencesPo

## EXPÉRIMENTATION EN COURS À SCIENCES PO

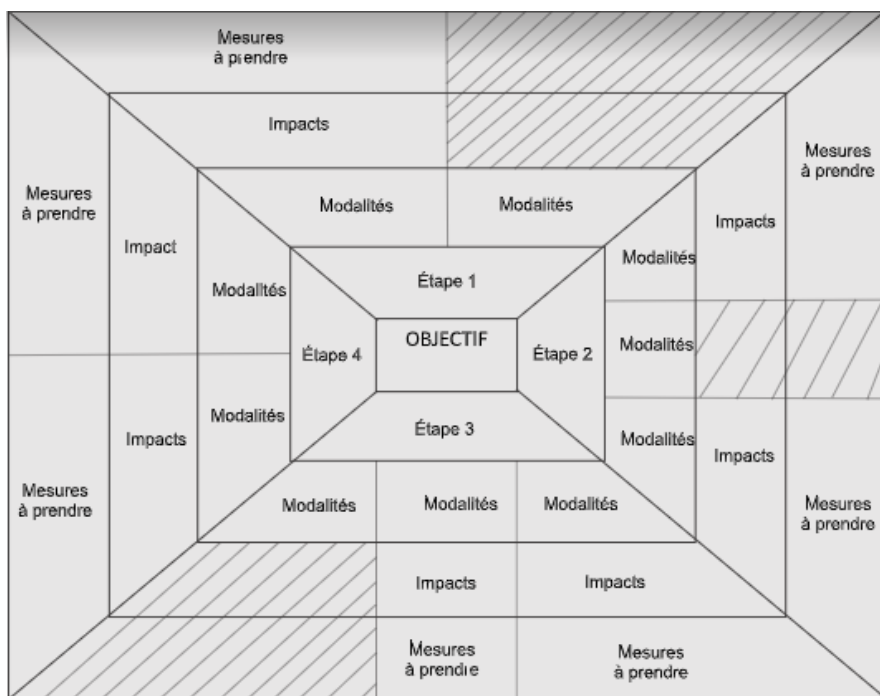


Schéma proposé par Guy Leboterf

### Cours d'histoire

**Objectif :** maîtrise des périodes de la préhistoire jusqu'au Moyen Age.

**Étape 1 :** Un chapitre 1 / Évaluation

**Modalités :** un texte à commenter, un quizz, une dissertation, un oral

**Impacts :** les incidences du handicap

**Mesures à prendre :** mesures de compensation



**SciencesPo**

**Elsa Gérout**  
**Responsable handicap Sciences Po**

✉ [elsa.gerout@sciencespo.fr](mailto:elsa.gerout@sciencespo.fr)

Retrouvez nos ressources en flashant le QR Code

