

4èmes Rencontres d'ETP
LYON - 14 novembre 2014



Apprendre à apprendre

André Giordan

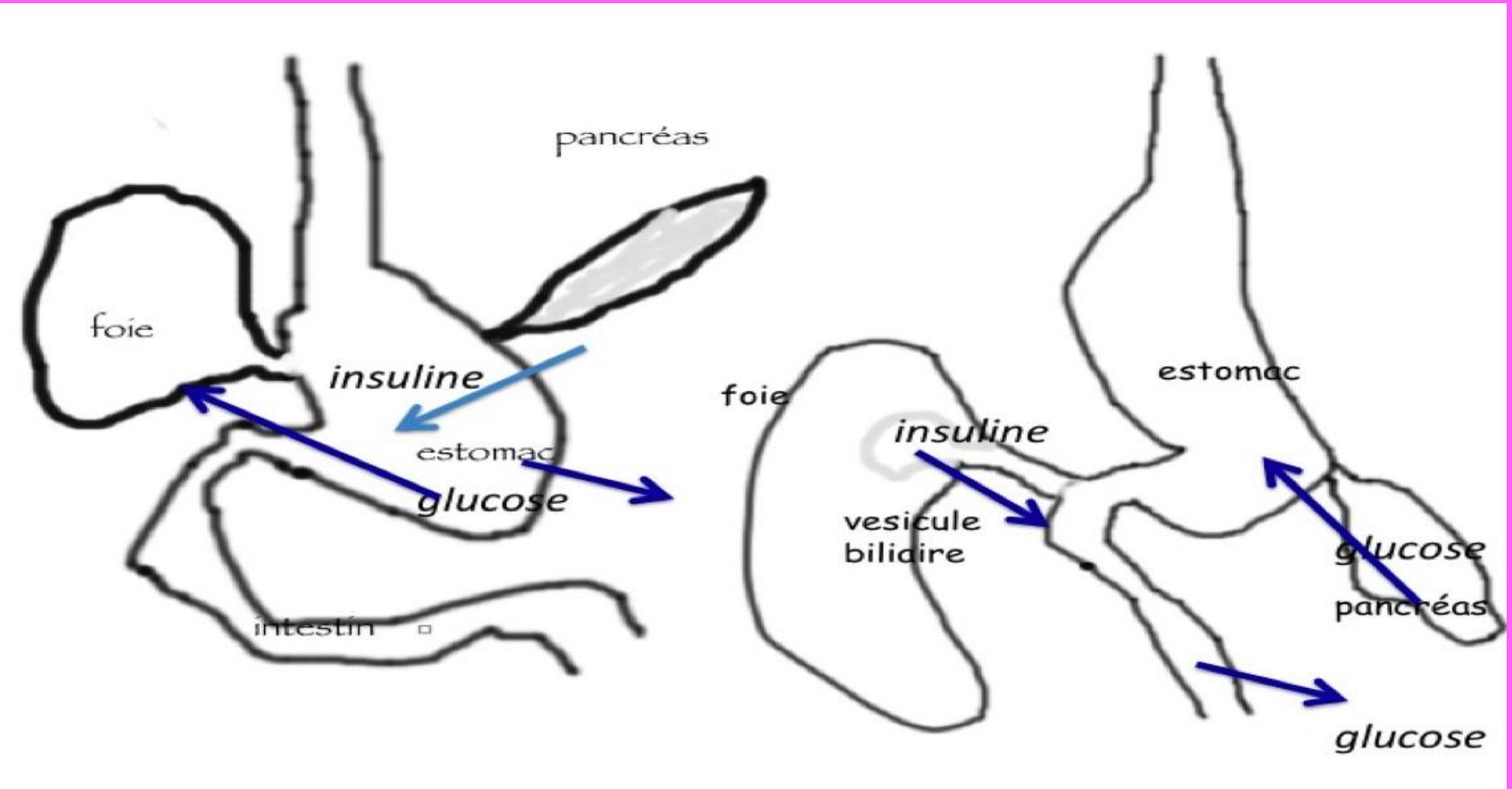
Nécessité d'entrer dans l'univers de la personne...

➤ écoute/dialogue/

... oui ! Mais pas seulement ...

➤ outils

Obstacles cognitifs



Les bénéfices à être obèse

- C'est une manière d'exister
 - “obèse”, “jovial”, “inoffensif”, “dévoué”, “aimable”,...
 - “pas malade”.
- C'est une manière de justifier
 - “mal-être”, maladresse relationnelle ou corporelle
- C'est une manière de se protéger
traumatisme sexuel...

« Apprendre c'est anchi et relou ! »

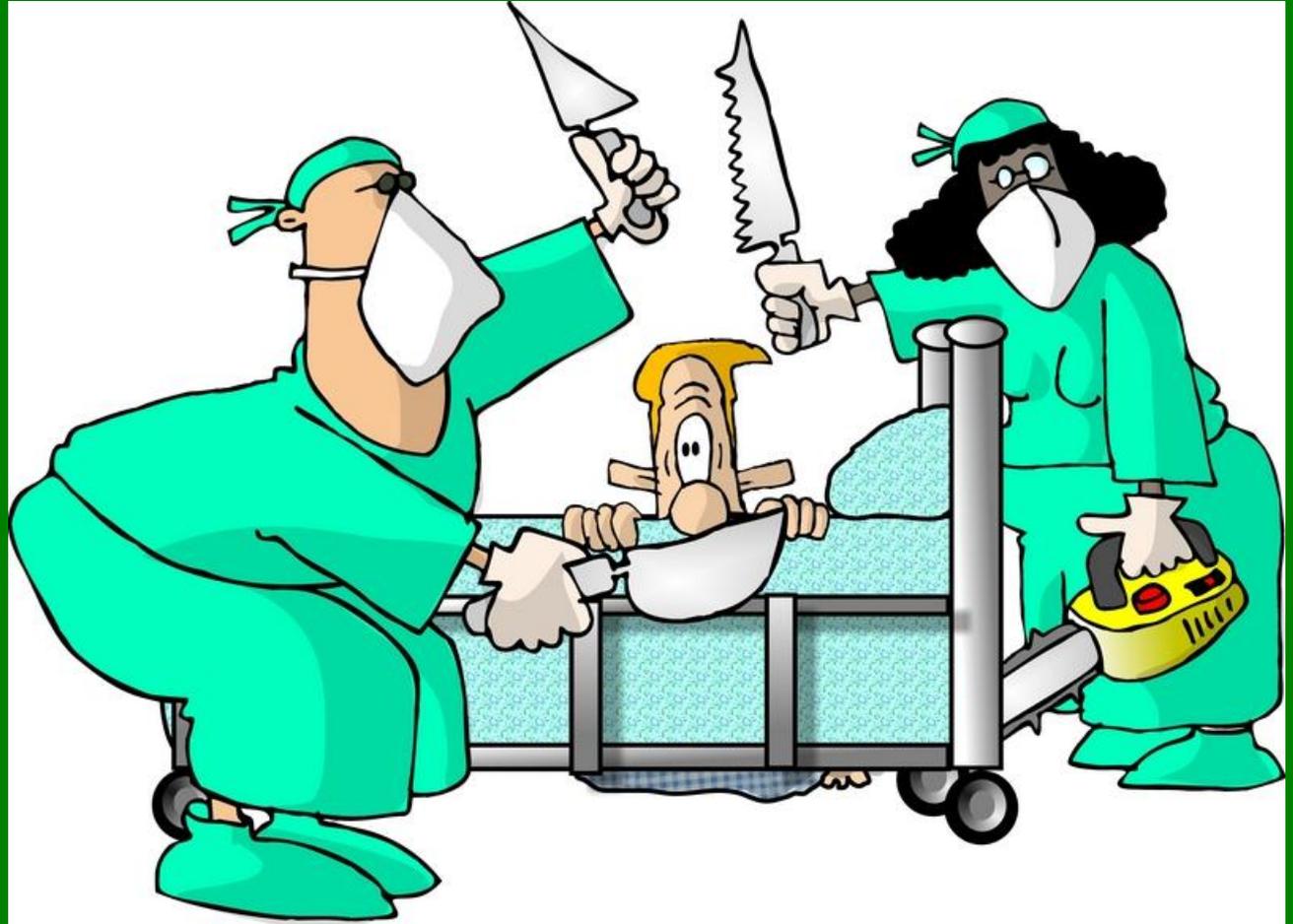
« Je n'ai pas appris à l'école, c'est pas à cinquante ans que je vais commencer »

« Le fonctionnement du corps ?.. avec tous ces systèmes, je n'ai jamais rien compris... »

« Il faut se faire mal pour maigrir »

...et des peurs, des attentes...

*« L'insuline
est le
diabète le
plus
grave... »*



« Apprendre c'est anchi et relou ! »

« Je n'ai pas appris à l'école, c'est pas à cinquante ans que je vais commencer »

« Le fonctionnement du corps ?.. avec tous ces systèmes, je n'ai jamais rien compris... »

« Il faut se faire mal pour maigrir »

« *Ce médicament me fait du bien, j'en prends plus* »

➤ pas de maîtrise l'optimum

« *Le sucre me fait mal, j'en prends plus du tout* »

➤ un produit est bon ou mauvais

Ex d'fracognitif

Je mange naturel... pas de problème !

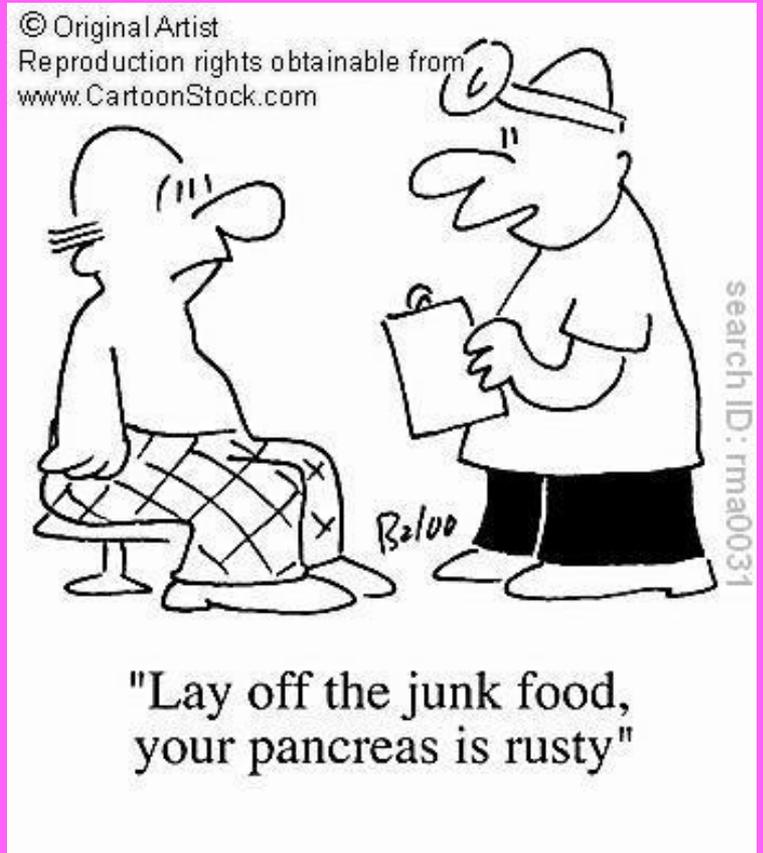
*Je mange bio... donc je peux en manger
autant que j'en veux... cela ne me fera pas
grossir*

*Le médicament est un
produit chimique...*



Un organe = une fonction

« *Le pancréas ça fait que du sucre* »



Un médicament, qu'est-ce ?

C'est l'élément «boisson, pilule, substance,..» pris «à heure fixe», suivant une prescription précise. Pour être jugé comme “efficace”, il doit agir presque instantanément.

La relation du patient au médicament est très ambigu, c'est “*le sauveur*”, le “*truc magique*” qui “*expulse le mal*”.

➤ Dans ce cas, le malade est toujours prêt à augmenter les doses: “*plus c'est mieux*”!

Dans même temps, le médicament est perçu comme le “*produit chimique*”, le “*poison*” qui entre insidieusement.

➤ Le patient est prêt à mettre en place des stratégies d'évitement si son efficacité n'est pas immédiate.

Ne pas accepter une pompe à insuline

Meta conception

« L'insuline est le diabète le plus grave... »

« ma grand-mère a pris de l'insuline, 3 mois après elle est morte »

Infracognitif

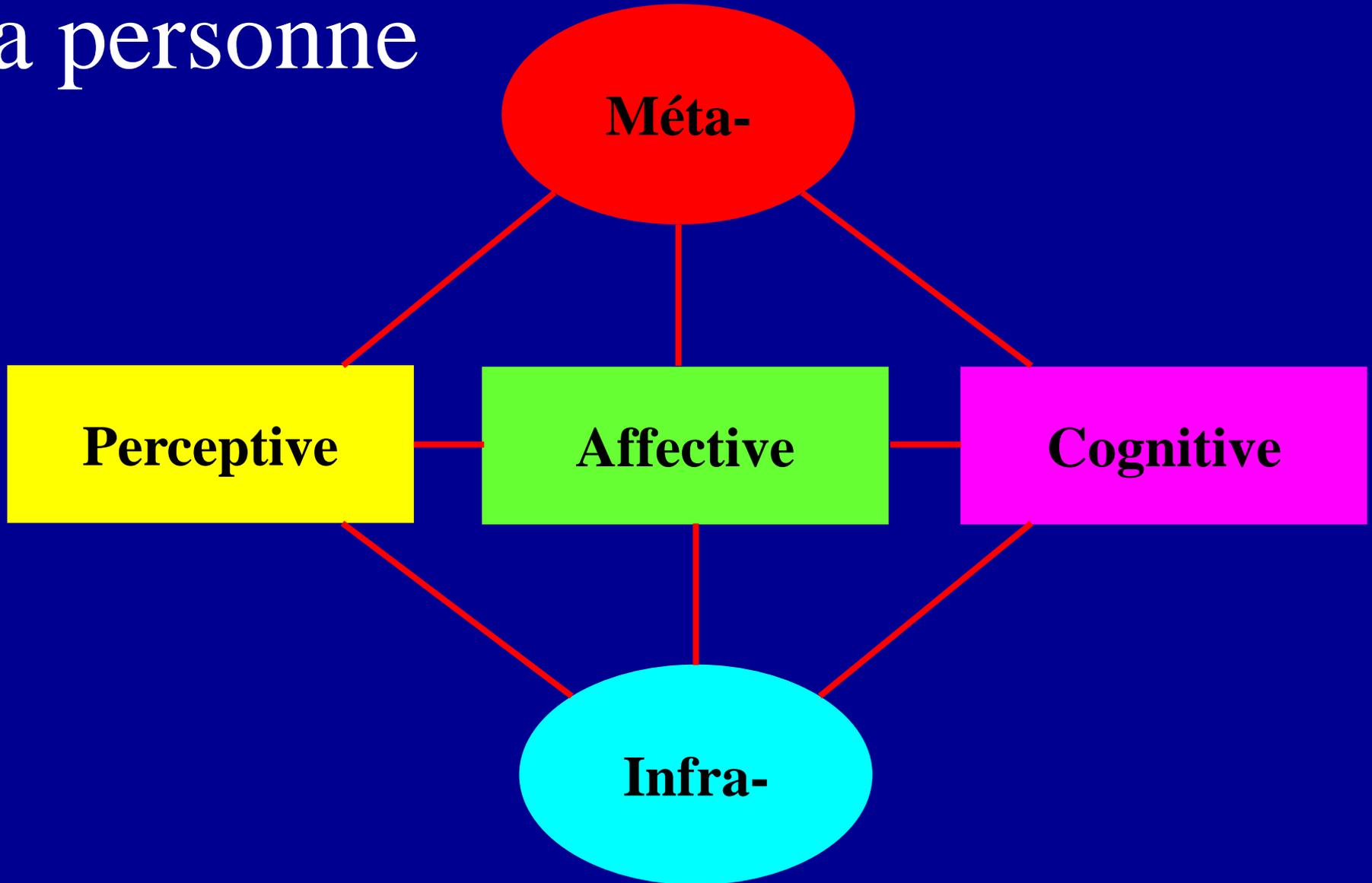
Image du corps > rapport à la technologie

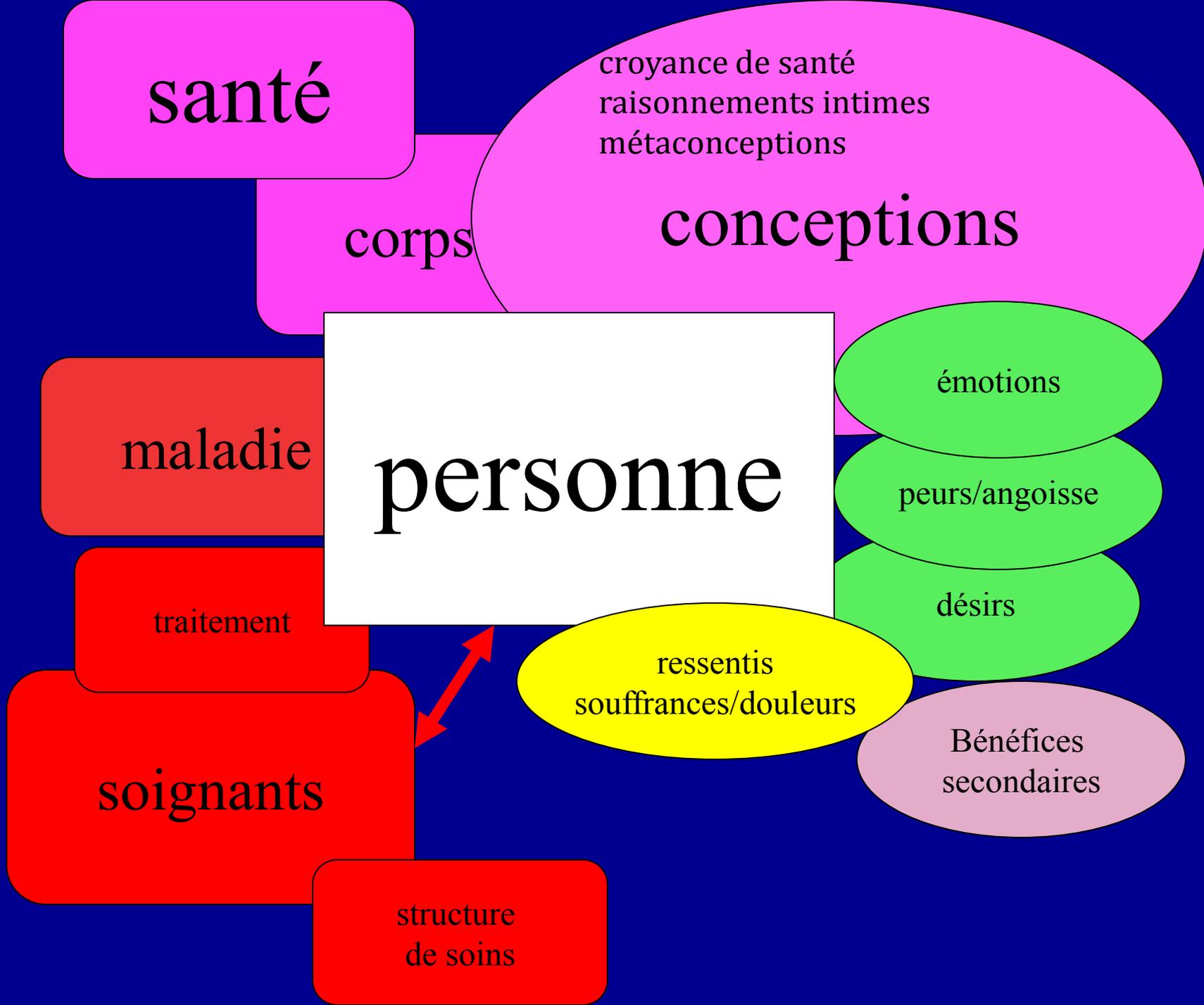
« je suis pas une femme bionique »

Liens avec la sexualité et l'entourage

« je ne peux plus faire l'amour.. »

Travailler avec les 5 dimensions de la personne





Ressources

ressources cognitives

- apprendre à mémoriser
- apprendre à s'informer

ressources pour l'organisation

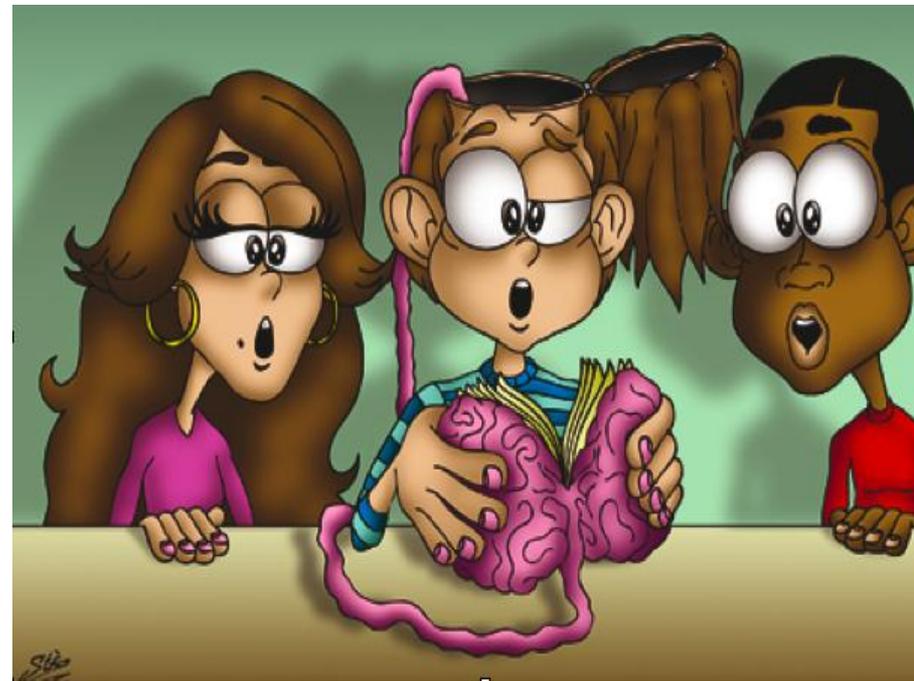
- 30 secondes pour...
- apprendre à s'organiser

ressources pour travailler la personne

- développer sa confiance en soi/son estime de soi

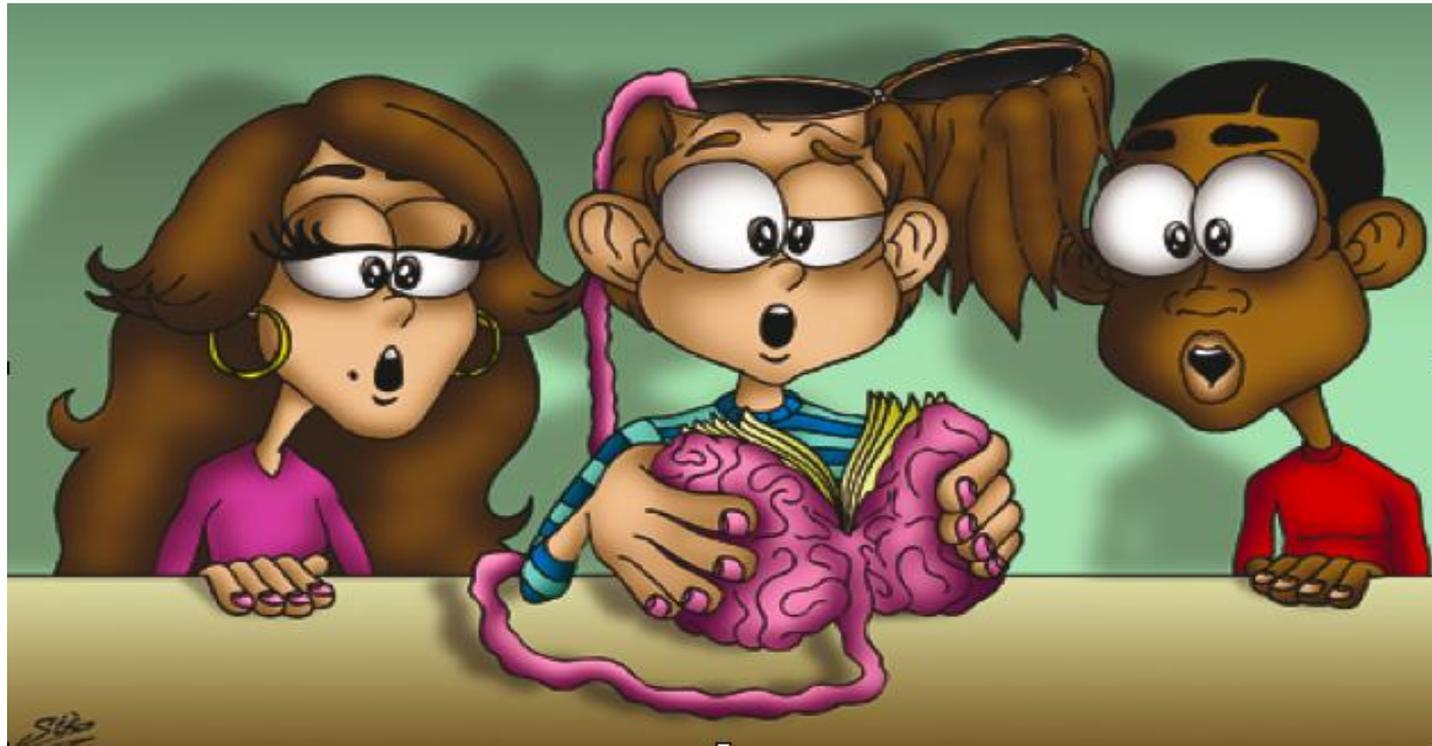
ressources pour la santé

- apprendre à se relaxer/ à se déstresser
- les 3 B...
- sieste/sommeil



Mémoriser

> Tous les patients n'apprennent pas de la même façon...



Apprendre à mémoriser

Essaie de repérer comment tu fonctionnes dans la vie de tous les jours, sans t'en rendre compte.

① Un exemple pour se découvrir

Essaie par exemple de penser à tes dernières vacances ou à ta chambre. Que se passe-t-il dans ta tête ?

- Est-ce que tu les vois ? Comme un film ou comme des photos ? En couleurs ou en noir et blanc ?
- Est-ce que tu te les racontes, comme une histoire ? Avec ta voix ou celle de quelqu'un d'autre ?
- Est-ce que tu as besoin de ressentir des émotions ou des sensations ? De bouger ? De mimer (en vrai ou dans ta tête) ce à quoi tu penses ?

② Un début de réponse

Dans ta tête, tu as plutôt besoin de	Tu es plutôt
Voir des images (fixes ou animées). Te créer une ambiance visuelle.	Visuel
Entendre ou te raconter une histoire. Faire attention à la mélodie du discours, à l'ambiance sonore.	Auditif
Ressentir, bouger, associer des émotions.	Kinesthésique

MOI JE SUIS SUPER
KINESTHÉSIQUE QUAND
JE PENSE À THOMAS.



Pour les auditifs. une image mentale est un son qui est réentendu. Il y a ceux auditifs à la 1^{ère} et à la 3^{ème} personne. L'un doit entendre dire, l'autre retient ce qu'il se dit à lui-même, ...

Pour les visuels. pour certains ce sera revoir le film, pour d'autres s'imaginer être l'acteur du film. Lorsqu'on dit voir, ce sont rarement l'écriture des mots mais plutôt la signification qu'ils ont, donc des formes, des couleurs, voir ce qu'il représente, ...

Et pour les kinesthésiques. une image mentale à partir du toucher, du ressenti, de la manipulation, ... Ils ont besoin de manipuler, de faire le mouvement, ... pour apprendre.

Plus tu ajouteras de cordes à ton arc, plus tu apprendras facilement.

Si tu es plutôt visuel

Tu as peut-être tendance à :

- comprendre un sujet dans son ensemble, de façon globale,
- moins l'analyser dans l'ordre, avec une succession (c'est-à-dire 1, puis 2, puis 3).

Conseils :

- Fais attention à donner un ordre à tes idées, à les organiser, et non à les présenter comme elles viennent.
- Entraîne-toi à retranscrire tes idées avec des mots.





Si tu es plutôt auditif

Tu as peut-être tendance à :

- analyser un sujet point par point, dans l'ordre,
- moins le comprendre dans son ensemble, de façon globale.

Conseils :

Entraîne-toi à développer une vue d'ensemble, pour percevoir un sujet dans sa globalité.

Cela te sera utile pour :

- réaliser une synthèse ou un schéma,
- voir les liens qui existent entre des informations parfois éloignées l'une de l'autre.

Si tu es plutôt kinesthésique

Tu as peut-être tendance à :

- créer des liens entre les informations,
- avoir besoin de bouger pour faire exister les informations dans ta tête.

Conseils :

Entraîne-toi à imaginer des mouvements dans ta tête, plutôt que de bouger vraiment.



Il y a encore bien d'autres façons de comprendre comment fonctionne sa mémoire.

- Certains préfèrent partir de l'exemple pour apprendre une règle, d'autres font l'inverse.
- Les uns apprennent une leçon pas à pas et dans le détail, tandis que les autres apprennent d'abord les grandes lignes et entrent ensuite dans le détail.

À toi de déterminer la façon dont tu fonctionnes.

Et n'hésite pas à changer de méthode suivant les cas.



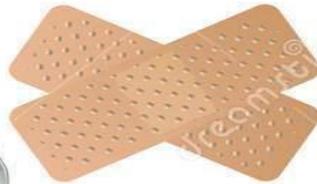
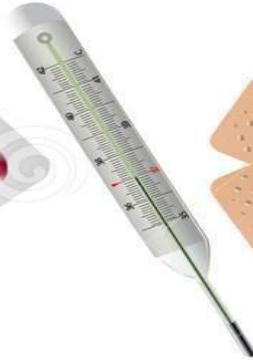
3799832

1687350976890

0041227357592

00 41 22 735 75 92

14703692581470369258



Ressources

ressources cognitives

- apprendre à mémoriser
- apprendre à s'informer

ressources pour l'organisation

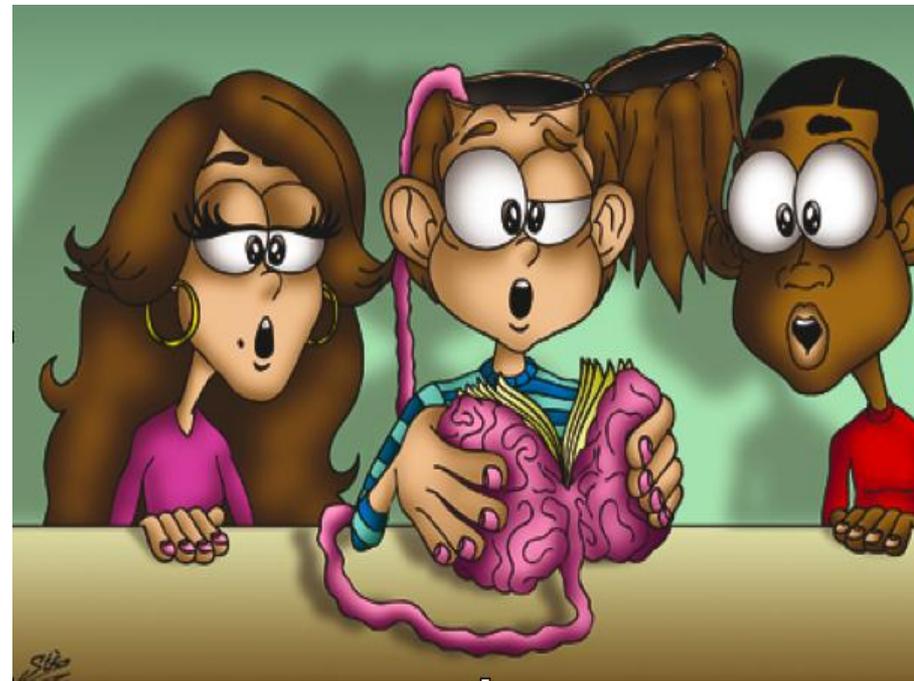
- 30 secondes pour...
- apprendre à s'organiser

ressources pour travailler la personne

- développer sa confiance en soi/son estime de soi
- penser le changement

ressources pour la santé

- apprendre à se relaxer/ à se déstresser
- les 3 B...
- sieste/sommeil



30 secondes pour se mettre à travailler



Les questions que tu peux te poser

- Qu'est-ce que je dois faire ?
- Qu'est-ce que j'ai retenu des cours précédents ?

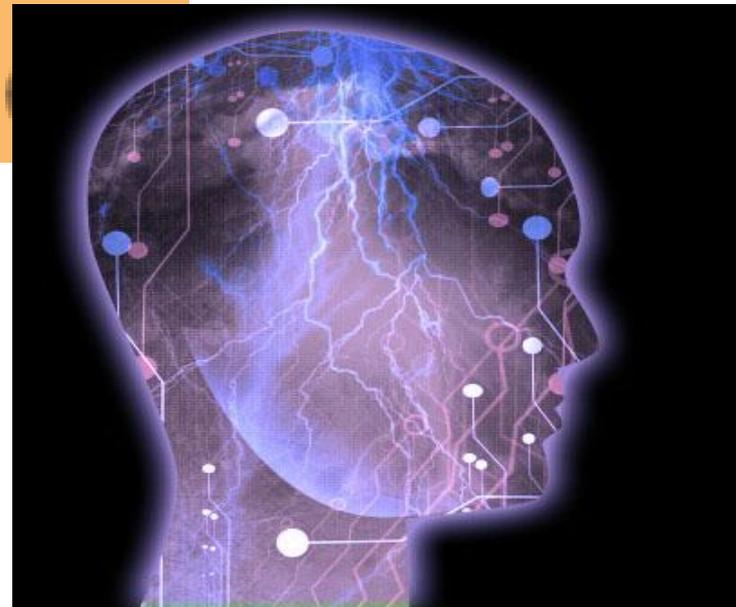
- Qu'est-ce que j'ai mal fait la fois précédente ?
Que dois-je corriger ?
- À quoi faut-il que je fasse spécialement attention ?
- Est-ce que j'ai un objectif particulier pour le temps de travail à venir ? Par exemple :
 - Repérer et lever une difficulté.
 - Supprimer un a priori par rapport à la matière ou au prof.
 - Être concentré même si le sujet ne m'intéresse pas beaucoup ou qu'il est difficile...



« **Les 30 secondes, c'est bien : comme ça, je reste moins longtemps à faire mes devoirs.** »

Les bénéfices des 30 secondes

- Penser au travail à faire met le cerveau en marche.
Un peu comme un échauffement pour un sportif.
- Se mettre à travailler rapidement permet de :
 - ne pas perdre de temps et donc d'avoir plus de temps libre,
 - dépenser moins d'énergie que lorsqu'on traîne 15 minutes avant de s'y mettre,
 - bénéficier d'une meilleure concentration



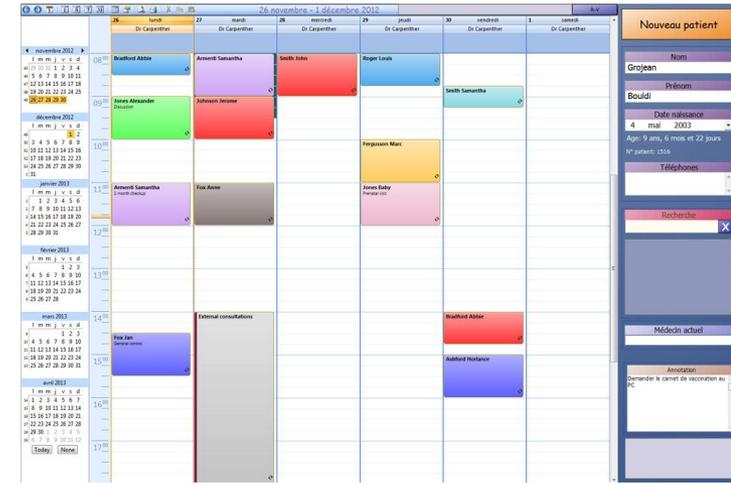
Bien gérer son temps pour l'optimiser

Qu'est-ce qu'on y gagne ?

- des traitements, des activités faits en temps et du temps libre
- moins de stress, une meilleure conscience
- plus d'autonomie

1 outil / 3 domaines

- emploi du temps
 - activités, rdv, prise de médicaments
- les conseils
- j'anticipe
 - prévoir à l'avance



Ressources

ressources cognitives

- apprendre à mémoriser
- apprendre à s'informer

ressources pour l'organisation

- 30 secondes pour...
- apprendre à s'organiser

ressources pour travailler la personne

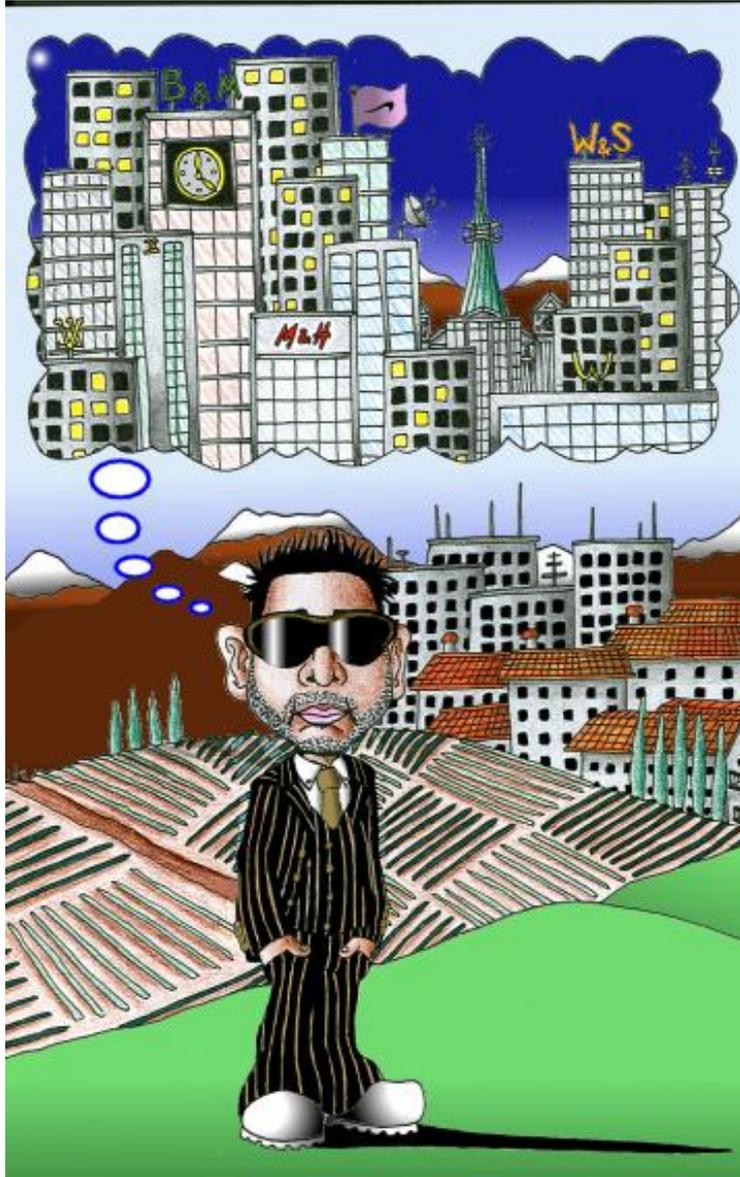
- développer sa confiance en soi/son estime de soi
- penser le changement

ressources pour la santé

- apprendre à se relaxer/ à se déstresser
- les 3 B...
- sieste/sommeil



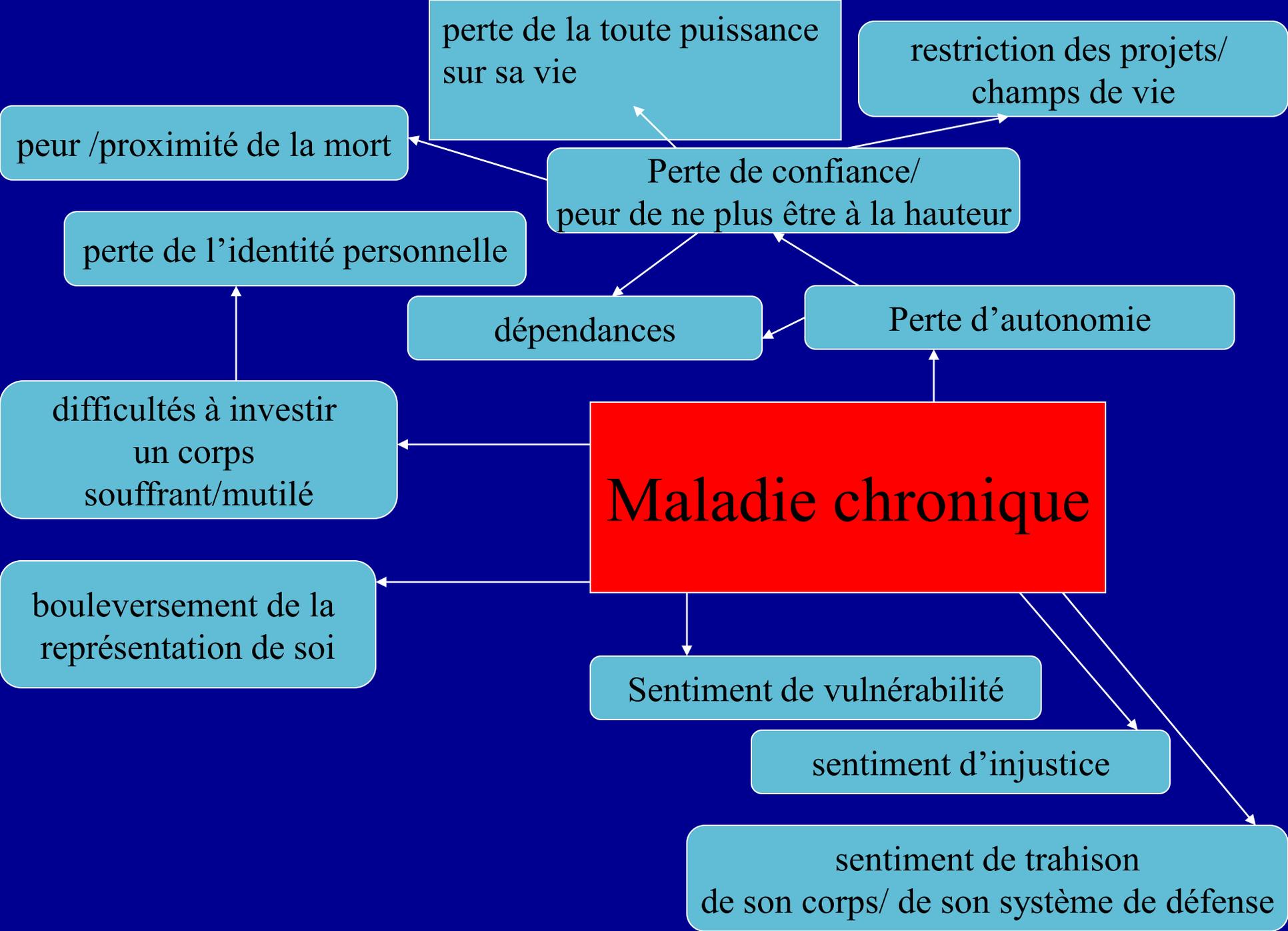
Travail sur soi/personne



- au niveau
- cognitif
- affectif
- corporel

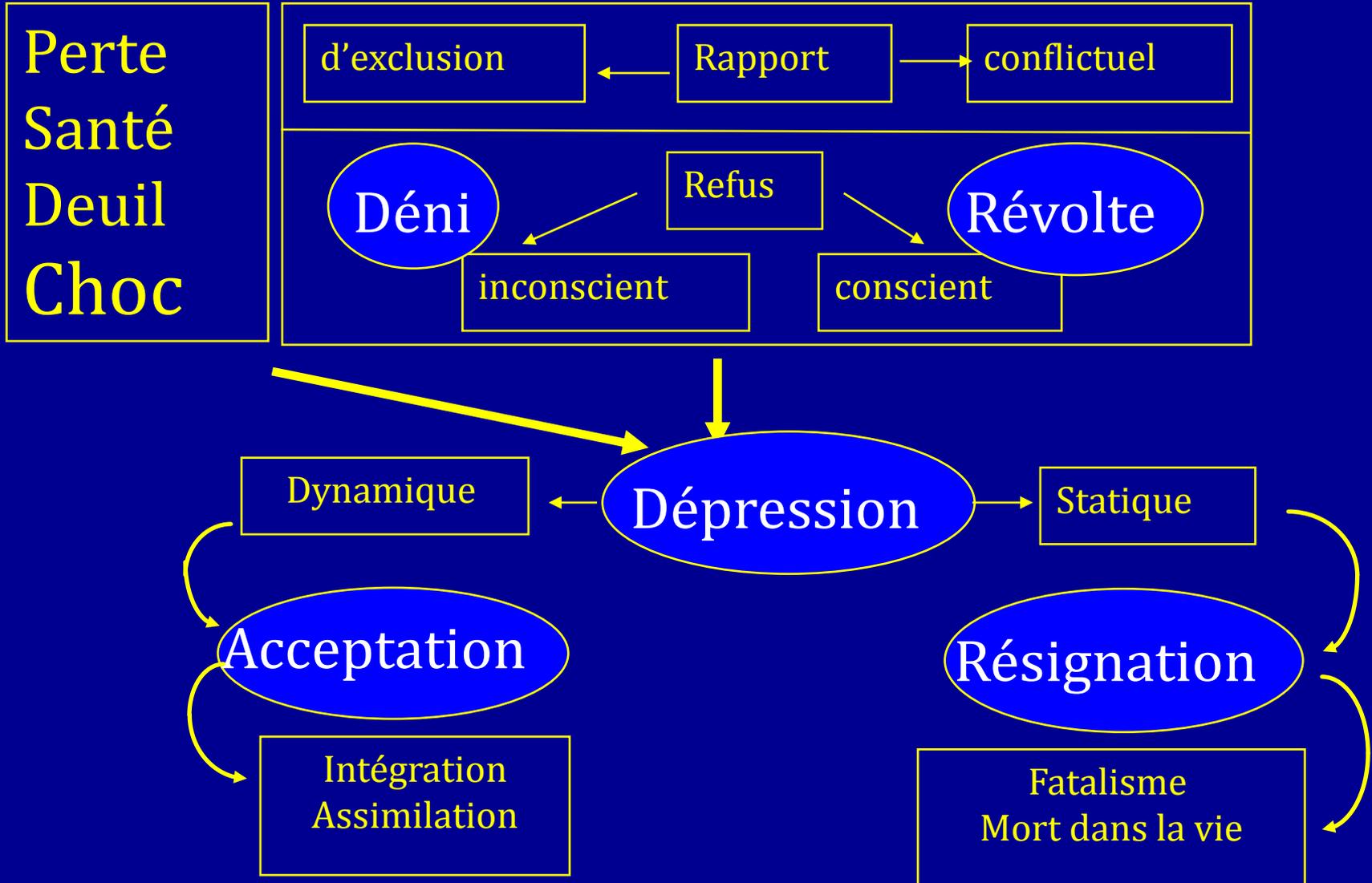
Le changement de comportement
nécessite un nouveau projet de vie :
➤ vivre en santé avec une maladie





Rapport à la maladie

A. Lacroix, Kübler-Ross



nos modèles > les conséquences

expliquer les avantages > le patient reste souvent
les inconvénients... passif

la confrontation > augmentation de la
résistance

dire ce qu'il faut faire > parfois une fausse
adhésion

utilisation de la peur > le soignant s'épuise

➤ Le changement est souvent éphémère

➤ Rechute, culpabilité (réciproque),
découragement, aggravation

souvent il est proposé

De la psychanalyse, à la psychologie comportementaliste,
en passant par la psychologie cognitive,
les TCC (thérapies cognitivo-comportementales),
l'analyse transactionnelle,
les thérapies brèves,
les thérapies existentielles, les thérapies humanistes...
+ l'entretien motivationnel

La plupart des patients sont très souvent devenus des « anti-psy ».

➤ Ils sont « fatigués » d'être « psychologiquement disséqués, analysés et diagnostiqués »



Attention aux effets collatéraux...

- sources d'enfermement, de culpabilisation ou d'inhibitions



ces pratiques font souvent :

- émerger de façon imbriquée un ensemble de problèmes qui bien loin de clarifier la situation submerge l'individu
- pas le fait d'un dérèglement psychologique. C'est ignorer la nature organique de la pensée, les composantes environnementale, anthropologique, sociologique, éthique, voire métaphysique de la personne.

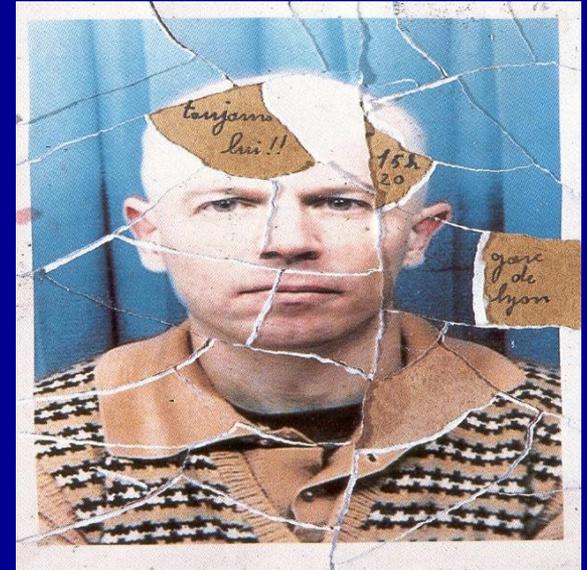


Un vrai changement se fait de l'intérieur... part de la personne ...

Le soignant dépossède, inhibe parce qu'il sait et ordonne.

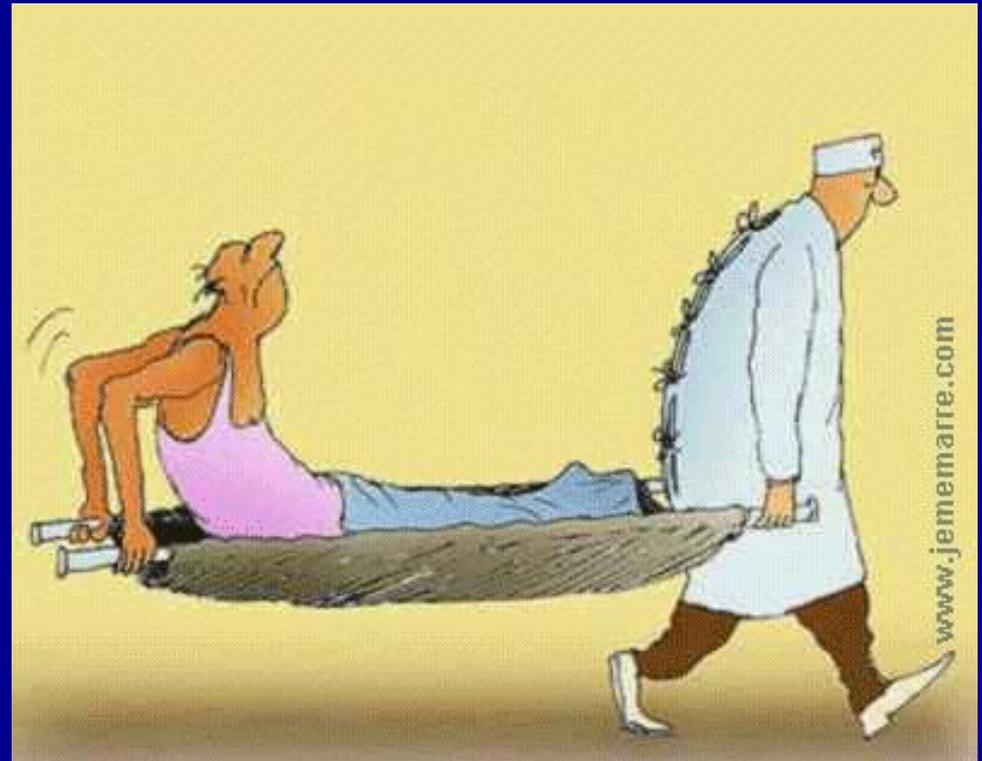
+ le patient attend un miracle...

➤ Importance d'un changement de rapport à soi, à la maladie, au savoir, au soignant...



le soignant doit accompagner un projet de travail sur la personne

- en indirect
- comme préalable



projet d'écriture



projet de mise en scène



projet de mise en art

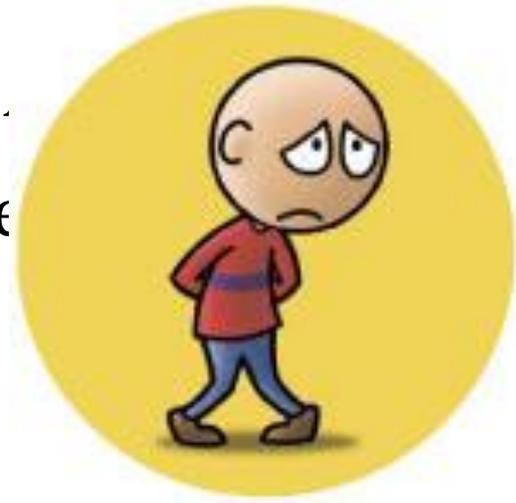


projet de jardinage de cuisine de bricolage



La confiance en soi, ça s'apprend !

1. Le faire parler de ses difficultés
2. quelques exercices peuvent donner un petit coup de pouce.
ex : pour apprendre à s'exprimer plus facilement face aux autres, il s'exerce, tout seul, en se filmant, puis devant un public déjà conquis : copain, famille.
3. Le faire prendre conscience de ses ressentis (tremblements, rougissements, bégaiement) + relaxation ou défoulement



je liste toutes mes qualités tout ce que j'aime faire



Faire le point : prendre conscience de ses ressources et de ses qualités.

➤ La confiance en soi dépend du degré de conscience de ses qualités.

Chacun de nous possède des ressources et des capacités. Seulement faute de connaissance de soi et surtout du savoir-faire nécessaire, le jeune ne sait pas utiliser ce gigantesque potentiel.

Il ne voit que ses défauts... ceux qui nous font rater !

➤ Se concentrer sur ses succès

ses réussites

y compris hors du domaine scolaire.

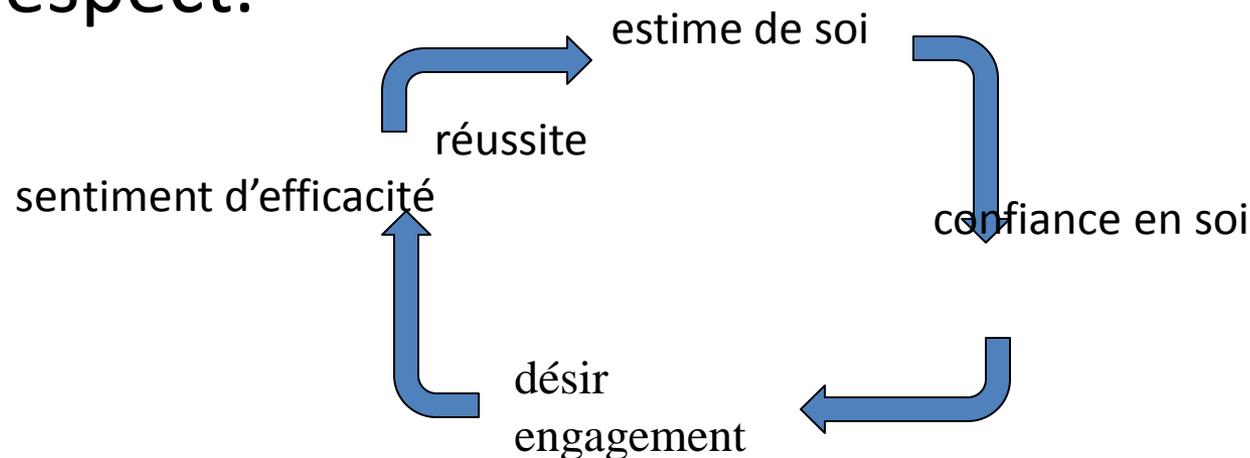


« *Connais-toi toi-même* »

- La confiance en soi passe par un légitime « soin de soi » qui n'est ni égoïsme ni orgueil.

« *être content d'être soi* »

- Importance du dialogue
- Développement de la personne = exigence + respect.



Le coaching en groupe, est :

- un lieu privilégié pour l'exploration de soi et l'apprentissage de comportements nouveaux



- lieu de rencontres dans climat de confiance et de respect mutuel

- lieu de parole

➤ comparer leurs expériences respectives, les conséquences au quotidien

- techniques d'écoute, de reformulation, de questionnement.

- jeux de rôle pour travailler les identifications, les désirs, les pulsions, les liens relationnels, les comportements conscients et inconscients...



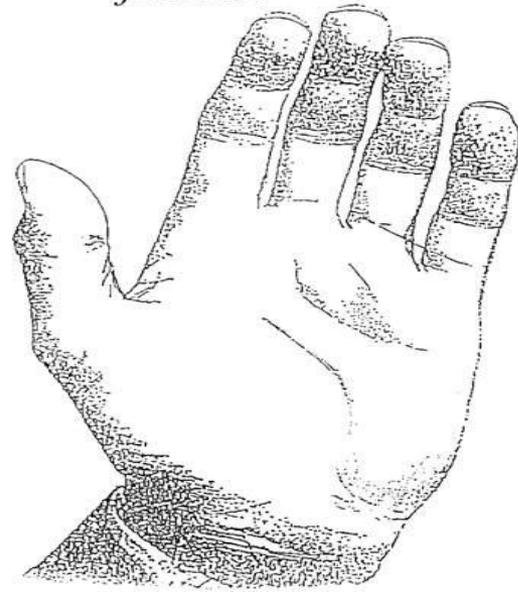
Tenter de petits objectifs

➤ Pour commencer à se redonner confiance, se donner de petits objectifs, facilement atteignables :

- « être capable d'apprendre une fiche en une heure »,
- « obtenir la moyenne dans une discipline appréciée ».

➤ Ne pas hésiter pas à se récompenser ensuite.

*Placez cette affiche contre un mur.
Lorsque vous aurez fait du bon travail,
collez votre dos dessus pendant
quelques secondes pour vous
féliciter.*



- Lui faire découvrir qui il est, ce qu'il aimerait être, et ce à quoi il tient...
- développer ses facultés d'adaptation et d'interaction avec son environnement quotidien (familial, scolaire...).
- le faire passer du stade spectateur/consommateur au stade « auteur »,



- renforcer son engagement dans son quotidien et ses études.

Eléments à faire « travailler » pour que le patient réorganise sa vie

- arrêter de se lamenter et faire de ses blessures une chance pour rebondir
- tenter de positiver et guérir de son passé
- apprendre à respirer et à méditer
- savoir vivre le moment présent
- savoir lâcher prise
- ne plus procrastiner (remettre au lendemain)

Projet personnel

outils

Empowerment,

Résilience

Entretien

motivationnel



Empowerment Empowerment

