

AP en 2nde G.T : « Gérer son stress »

Gérer son stress pour mieux apprendre.

« L'angoisse, le stress, le découragement et la fatigue récurrente (burn-out) sont omniprésents, l'angoisse et le stress des uns alimentant l'angoisse et le stress des autres, en un cycle infernal.

[...] la presse et l'expérience vécue nous parlent de plus en plus d'agressivité et de violence chez cet acteur de la relation éducative, violence qui peut aussi être retournée contre soi-même (voire l'augmentation du nombre de suicides chez les jeunes). L'expérience lycéenne est souvent placée sous le signe du désinvestissement personnel et surtout, de l'angoisse. »

Jean Daniel Rohart, « L'angoisse et le stress à l'Ecole. », Le Portique [En ligne], 4-2007 | Soins et éducation (II),

Pratiques et gestes du soin, mis en ligne le 14 juin 2007. URL : <http://leportique.revues.org/index942.html>

GRP – ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISE

2011

AP en 2nde G.T : « Gérer son stress »

Gérer son stress pour mieux apprendre.

Besoins repérés:

- Gérer son stress
- Se motiver
- Entretenir une curiosité intellectuelle

Socle commun de connaissances et de compétences

REFERENCES AU « LIVRET PERSONNEL DE COMPETENCES » PALIER 3 –COMPETENCES 6 ET 7

Palier 3 / Compétence 6 : Les compétences sociales et civiques	
Avoir un comportement responsable	- Respecter des comportements favorables à sa santé et sa sécurité
Palier 3 / Compétence 7 : L'autonomie et l'initiative	
Etre capable de mobiliser ses ressources intellectuelles et physiques dans diverses situations.	- Etre autonome dans son travail : savoir l'organiser, le planifier, l'anticiper. - Identifier ses points forts et ses points faibles dans des
Faire preuve d'initiative	- S'engager dans un projet individuel - S'intégrer et coopérer dans un projet collectif - Manifester curiosité, créativité, motivation à travers des activités conduites ou reconnues par l'établissement - Assumer des rôles, prendre des initiatives et des décisions

Compétences travaillées au cours de chaque séance

- ✓ Savoir se situer par rapport au regard des autres
- ✓ Savoir gérer le rapport à l'inconnu
- ✓ Savoir s'exprimer oralement

Public cible :

Soutien et approfondissement

Positionnement dans l'année :

au cours du 1^{er} trimestre

Programmation et intitulés (Annexe 1) des séances : 6 semaines

Production : affiches / schémas / diaporamas

Séance 1 : Organiser son temps pour prévenir le stress.

Tiré d'un document sur internet : <http://algorithms.blogspot.com/2010/10/accompagnement-personnalise-gerer-son.html>
(Professeur de mathématiques : Sonia Geffrier)

Objectif 1.1 : Avoir une gestion globale de son temps

- 1) Les élèves répondent à un questionnaire qui permet de diagnostiquer leur gestion du temps et leurs habitudes de travail. ([Annexe 2](#))
- 2) Par groupe de 3 ou 4 élèves :
 - Analyse critique des réponses apportées, éventuellement avec le professeur
 - Désignation d'un rapporteur au sein de chaque groupe pour lister les habitudes communes, ou au contraire les principales différences.
 - Le rapporteur fait un bilan devant toute la classe.
- 3) Création du planning d'une semaine-type. Insister sur son efficacité du point de vue du travail.
- 4) Demander aux élèves de tester ce planning pendant une semaine.
- 5) Un retour d'expérience est demandé pour la séance 4.

Séances 2 et 3 : Organiser son temps pour prévenir le stress (suite).

Objectif 1.2 : Avoir une gestion fine de son temps

Questionnement collectif : Quelles méthodes de travail sont-elles susceptibles de vous faire gagner du temps en classe et à la maison ?

Des pistes (éventuellement explorées dans le cadre d'un autre atelier ([document gestion du temps](#)) sont données aux élèves pour gagner en efficacité lors d'une activité :

- La prise de notes en classe ([Annexe 3](#))
- L'utilisation du brouillon à la maison pour :
 - En sciences* : réciter des formules / faire des schémas / faire des essais de démonstrations, de calculs...
 - En lettres* : dégager des idées / préparer un plan / rédiger une introduction, une conclusion...
- Se chronométrer quand on travaille : lorsque l'on fait un exercice de maths / lorsque l'on apprend du vocabulaire en anglais...

Objectif 1.3 : L'utilisation des schémas pour mieux apprendre (Références : les documents fournis par M Yves Lecocq au cours d'un stage sur « les schémas pour mieux apprendre » - juin 2011)

- Donner quatre exemples : le schéma façon mandala, et deux exemples de schémas centrés ([Annexe4-1](#) / [Annexe 4-2](#) / [Annexe 4-3](#)).
- Exemple autour du règlement intérieur : le lire / le comprendre / retenir l'essentiel à l'aide d'un schéma
 - ☞ Travail par groupe
 - ☞ A l'issue de ce travail, venir présenter le schéma retenu par le groupe au tableau à l'aide d'une affiche ou d'un diaporama.

- Auto-évaluation Séance 3 : à remplir à la fin de la séance (note 0 au centre ou 1 ou 2 : l'élève se situe sur la ligne).

1. L'écoute (des consignes données par le professeur).

2. L'écoute de mes camarades

3. Ma persévérance.

4. Mon autonomie.

5. Questionner le texte :
- S'adapter / Comprendre ;
- Mobiliser une ou des informations

6. Expliquer les différentes étapes de la construction de mon schéma.

7. Mon schéma a-t-il convaincu les autres ?

Voir le lien ici pour un exemple d'auto-évaluation : [Annexe 5](#)

👉 **Pour la séance 4** : Présenter au tableau un schéma sur une ou une partie de leçon de son choix.

Séance 4 : Organiser son temps pour prévenir le stress (fin).

Retour sur l'objectif 1.3

- Présentation par plusieurs élèves d'un schéma qui résume l'essentiel à savoir sur une leçon en particulier, ou sur un point précis de la leçon.
 - En mathématiques : le milieu d'un segment ([Annexe 6-1](#)/[Annexe 6-2](#)/[Annexe 6-3](#)/[Annexe 6-4](#))
 - En français : la scène et le sommaire ([Annexe7](#))
 - En histoire-géographie : la transition démographique ([Annexe8](#))
 - Et voici un exemple de mandala vierge à distribuer aux élèves : [Annexe9](#)
- Autre exemple de schéma en mathématique autour du calcul mental : « renouer avec le calcul mental, c'est gagner du temps en classe et à la maison (« Le développement de réflexes libère le cerveau pour des raisonnements plus complexes ») - Sonia Geffrier.
 - ☞ Distribuer une fiche de « conseils et astuces » - faire un schéma pour mieux assimiler les règles.
 - ☞ Test avec 1 échauffement : 7 calculs sont énoncés à l'oral un par un, l'élève écrit le calcul puis le résultat.

👉 **Pour la séance5** : Connaître les règles revues autour du calcul mental. Proposer un autre schéma sur une leçon de son choix.

Retour sur l'objectif 1.1

- Commentaires sur le planning prévu de la semaine écoulée.
- Si besoin, modifier, affiner avec les élèves le planning de la semaine pour le rendre plus réaliste.
- Témoignages d'élèves qui sont en 1^{ère} et/ou en terminale.

Séance 5 : Repenser sa relation à l'évaluation.

- Présentation par plusieurs élèves d'un schéma qui résume l'essentiel à savoir sur une leçon en particulier, ou sur un point précis de la leçon.

Objectif 2 : Repenser sa relation à l'évaluation

-Faire réagir les élèves sur leurs premiers devoirs surveillés. Questionner les élèves sur la valeur donnée à la note et sur leur manière de gérer leur stress et leurs premières angoisses.

- Prendre en exemples des copies d'élèves. (Apporter quelques copies si la séance se déroule tôt dans l'année scolaire)
- Leur demander de repérer les attentes de chaque professeur dans sa matière.
- Les encourager à anticiper :
 - ☞ Exemple en mathématiques autour de la notion de fonctions : quels types d'exercices déjà faits en classe ? Schémas ? A quelle partie du cours les relier ?
- Distribuer un exemple d'évaluation très courte autour du calcul mental : gestion du temps / du stress /soin de la copie et des calculs. Echanger les copies, mettre une note. Commentaires.

Séance 6 : Apprendre à se détendre.

Objectif 3.1 : Connaître les facteurs de stress et pratiquer quelques exercices de relaxation (Références : les documents fournis par Mme Nelly MERTZ au cours d'un stage sur « les relaxations physiologiques » - janvier 2011)

- **Tour de table** : (Extrait du livre « Chères mathématiques » – Louise Lafortune)
 - Pouvez-vous décrire une situation qui vous cause généralement de l'anxiété, de la tension, du stress ? Il peut s'agir d'une situation d'apprentissage ou de toute autre situation de la vie quotidienne qui vous cause du stress.
 - Dans une telle situation, comment réagissez-vous ? Quelles sont les manifestations internes et externes de ces réactions ? Quelles sont vos pensées ou vos réactions physiologiques ?
 - Que faites-vous pour gérer cette anxiété ou cette tension et ainsi parvenir à réaliser la tâche que vous devez accomplir ou à traverser ce moment désagréable ?
 - Comment pensez-vous que d'autres personnes vivent cette situation ?
 - Si une personne se trouvait devant vous et vous parlait de l'anxiété que font naître chez elle les mathématiques, que lui suggèreriez-vous de faire ?

La notion de stress telle qu'on la connaît aujourd'hui n'apparaît qu'en 1936...Le stress est une notion qui est très récente : elle n'est apparue qu'en 1936. A cette époque, Hans Selye définit le stress comme étant la capacité de l'homme à résister aux chocs et aux émotions.

Aujourd'hui, on définit le stress comme étant un processus interactif d'adaptation entre un individu et son environnement.

Stress => réaction adaptée => stress positif => amélioration des performances

Stress => réaction inadaptée => stress négatif => détérioration des performances

- Avant 1936, la définition du stress est mécanique : c'est l'étirement du métal sous pression jusqu'à la rupture de celui-ci.
- A l'origine, le stress se manifestait lorsque l'homme était en état de survie. Le *sapiens* survivait après avoir réagi au « quart de tour », par l'attaque ou la fuite.

Aujourd'hui, ceux qui « survivent » sont justement ceux qui ne réagissent pas au « quart de tour » !...

- **Les facteurs de stress : (La pyramide de Maslow)**

Arrive le stress quand des besoins fondamentaux ne sont pas assouvis

- Les besoins physiologiques (se nourrir, jouer, bouger et dormir)
- Le besoin de sécurité (élève toujours assis à côté d'un mur, par exemple. Ou bien, un professeur qui démarre son cours par des rituels, comme l'annonce du plan au tableau)
- Les besoins sociaux (besoin d'appartenance à un groupe)
- Les besoins d'estime (confiance en soi, indépendance, connaissances, partages)
- Le besoin de s'accomplir (épanouissement, créativité)

- **Les effets de la respiration** (en état de calme, en état « normal », en état de stress)

Quand on respire, le diaphragme monte et descend. Au passage, il masse nos organes (intestins, foie,...). Respirer permet aussi d'oxygéner toutes nos cellules.

- Si nous sommes en état de stress : la respiration devient clavulaire, elle se situe en haut ; elle est plus rapide et les cellules sont moins oxygénées. Le corps donne la priorité au cœur et le cerveau est donc moins oxygéné donc il peut moins réfléchir.
- Si nous sommes en état « normal » : la respiration est intercostale, au milieu et régulière.
- Si nous sommes détendus : la respiration est ventrale, très ample et lente. Le rythme cardiaque est plus lent et le massage est complet, il se fait naturellement par le diaphragme.

L'idéal est d'apprendre à faire des respirations complètes et de remplir les trois étages !

Le stress et les émotions sont directement liés. Il y a donc un effet immédiat sur la respiration. Nous avons la main sur notre respiration mais pas sur les stimuli extérieurs. Il faut donc apprendre à maîtriser notre respiration afin de nous aider à mieux gérer notre stress.

Voici à présent quelques exercices de relaxation par la respiration : ([Annexe 10](#))

- La respiration abdominale
→ Permet de retrouver rapidement un état de calme.
- La méthode de Cook ou technique des contacts croisés
→ Permet de revenir à un état de calme et de concentration après un stress physique, émotionnel ou environnemental. Favorise l'enracinement et la prise de recul par rapport à une situation.

👉 **Pour la séance 7 :** Repérer chez soi ou au lycée (en classe, avant d'être interrogé ou de passer au tableau, avant et pendant un devoir...) des moments de stress. Essayer d'appliquer alors les différents exercices de relaxation.

Séance 7 : Apprendre à se détendre (suite).

- Recueillir les différents témoignages des élèves sur la pratique des exercices et leurs effets éventuels.

Objectif 3.2 : Découvrir de nouveaux exercices.

- Par contractures musculaires : *détendre le corps afin de détendre l'esprit. En position assise ou debout. A faire sur trois respirations...*
 1. Contracter tous les muscles du corps sur l'inspiration, des pieds à la tête.
 2. Sur une longue expiration, relâcher les muscles, de la tête aux pieds.

- Par mouvements énergétiques : se redonner de l'énergie, réveiller la confiance en soi (séquence courte : « le gorille », séquence longue : par tapotements de la tête aux pieds).
- Les bâillements énergétiques : relâcher le stress et les tensions, détendre les muscles de la nuque, de la boîte crânienne, du cou et des cordes vocales.
- A nouveau la méthode de Cook.
- Une fois ces différents exercices réalisés, se remettre en situation d'apprentissage : retour à des activités de calcul mental, par exemple...

Séances 8 à 12 : Maîtriser ses émotions pour mieux apprendre.

A chaque début de séance, pratiquer quelques exercices de relaxation et une série de 5 questions de calcul mental.

Objectif 4 : Maîtriser ses émotions, en particulier dans l'apprentissage des mathématiques.

Extraits du livre « Les femmes font les maths » de Louise Lafortune :

Atelier 1 : **Je me trompe mais j'apprends**, atelier qui permet de redonner aux erreurs leur rôle pédagogique ;

Atelier 2 : **Remue-méninges**, atelier qui permet de nuancer ses sentiments face aux mathématiques ;

Atelier 3 : **Le stress à l'examen**, atelier où l'on donne des pistes pour développer certaines stratégies personnelles en vue de maîtriser son stress durant une activité d'évaluation en mathématiques ;

Atelier 4 : **Une histoire de mathématicienne**, où l'élève présente la vie de mathématiciennes du passé et les grandes injustices que vivent encore les mathématiciennes d'aujourd'hui ;

Atelier 5 : **Une question d'image**, atelier qui permet de constater que les stéréotypes en mathématiques se portent très bien et que même les organismes bien intentionnés produisent des affiches publicitaires véhiculant des messages à saveur sexiste encore aujourd'hui.