

CERVEAU ET ÉMOTIONS À L'ADOLESCENCE

LES NEUROSCIENCES AU SERVICE DES COMPÉTENCES
SOCIALES ET ÉMOTIONNELLES DANS L'ENSEIGNEMENT

- De la théorie scientifique à la pratique en classe
- Plus de 80 fiches visuelles pour comprendre et expérimenter
- Des outils pour s'interroger, des pistes pour innover



Ellen Bales

ellipses

Table des matières

Introduction	3
--------------------	---

CHAPITRE 1. LE CERVEAU À L'ADOLESCENCE

1. Une spécificité neurologique	9
Plus un enfant, pas encore un adulte	10
Définir l'adolescence	10
Mythes et réalité	11
2 Quelques éléments de neurosciences	13
Un cerveau	13
Avons-nous un cerveau « reptilien » ?	14
Cortex cérébral	14
Percevoir le monde qui nous entoure	16
La chimie du cerveau	17
3. Le cerveau de la conception à 12 ans	18
In utero	20
L'enfance	21
4. Un grand chantier	22
Décalage de maturité	24
5. Les trois changements cérébraux majeurs	26
Un grand ménage	26
Création de matière blanche	27
L'intégration, vers un cerveau bien connecté	28
Enfin la maturité !	30
Intégrer les nouvelles connaissances sur le cerveau ado	31
6. L'âge de tous les possibles	33
Que de paradoxes !	33
Un potentiel d'apprentissage décuplé	33
Plasticité impressionnante	34
Attirés par la découverte et la nouveauté	36
7. Une période fragile	37
Une plasticité à double tranchant	37
Prise de risque et difficultés à prendre les (bonnes) décisions	38
L'influence des amis et du contexte social	40
Vive les récompenses !	42
Apathie et maladresse	44

8. Facteurs affectant le développement cérébral des adolescents.....	45
Le stress.....	45
Le mode de vie.....	47
Sont-ils plus fragiles aujourd'hui?	53

Fiches du chapitre 1 Le cerveau à l'adolescence

Fiche 1.1 Le cerveau.....	15
Fiche 1.2 Le cortex préfrontal.....	19
Fiche 1.3 La formation du cerveau.....	23
Fiche 1.4 Le cerveau adolescent.....	25
Fiche 1.5 Trois changements majeurs.....	29
Fiche 1.6 Le cerveau adolescent 2.....	35
Fiche 1.7 Addictions chez les jeunes.....	39
Fiche 1.8 Sommeil et adolescence.....	49
Fiche 1.9 Moins fatigué en classe.....	51
En résumé.....	55

CHAPITRE 2. DES COMPÉTENCES POUR LA VIE

1. Les fameuses fonctions exécutives.....	57
Une grande famille.....	58
Si je ne suis pas plus fort, je dois être plus malin.....	60
2. Le trio de tête.....	61
Tout sauf un gadget.....	62
L'inhibition de réponse.....	64
Réussir à se contrôler.....	65
La mémoire de travail.....	66
La flexibilité cognitive.....	66
3. Fonctions de haut niveau.....	68
Leur immaturité est aussi un atout.....	70
4. Renforcer les compétences du cortex préfrontal.....	72
Un apprentissage ni linéaire, ni évident.....	72
Un, deux, trois systèmes de pensée.....	76
Illimitées nos ressources cognitives?.....	78
5. Besoins spécifiques de l'adolescent.....	80
Règles communes participatives.....	82
Pas sûr qu'on sache leur parler.....	84
Biais de la pensée.....	86

Fiches du chapitre 2 Des compétences pour la vie

Fiche 2.1 Fonctions exécutives.....	59
Fiche 2.2 Fonctions exécutives 2.....	63
Fiche 2.3 Fonctions exécutives 3.....	67
Fiche 2.4 Évaluer les capacités cognitives.....	73
Fiche 2.5 Aider le cerveau à mûrir.....	75
Fiche 2.6 Système 1 de pensée.....	77
Fiche 2.7 Système 2 de pensée.....	79
Fiche 2.8 Système 3 de pensée.....	81
Fiche 2.9 Biais cognitifs en classe.....	85
Fiche 2.10 L'effet Pygmalion.....	89
En résumé.....	91

CHAPITRE 3. LE CERVEAU DES ÉMOTIONS

1. À la découverte des émotions dans le cerveau.....	93
C'est une mode, voyons!.....	93
Réseaux émotionnels au cœur du cerveau.....	95
Structures relais.....	96
2. Le cerveau des émotions à l'adolescence.....	98
Hypersensible et réactif.....	99
3. Les émotions, un bien commun de l'humanité.....	100
La contagion émotionnelle.....	102
Trois dimensions : émotion, humeur et sentiment.....	104
Inscrites dans le corps.....	106
4. De l'utilité des émotions.....	108
Des marqueurs somatiques.....	110
5. Les six dimensions d'une émotion.....	112
Le déclencheur de l'émotion.....	112
6. Perception personnelle de la situation.....	114
Un premier pas dans la gestion du stress.....	115
7. Niveaux de conscience émotionnelle.....	118
Expérimentation en Terminale.....	120
La rentrée en classe de Seconde.....	122
Les vécus scolaires.....	123
8. Les deux voies émotionnelles.....	124
Un côté destructeur, un côté porteur.....	128
9. Métacognition et conscience de soi.....	130
Les différentes compétences métacognitives.....	132
Une autre façon de concevoir le cours.....	134
Un état d'esprit de développement.....	136

Fiches du chapitre 3 Le cerveau des émotions

Fiche 3.1 Les émotions dans le cerveau.....	97
Fiche 3.2 Ressentir une émotion.....	103
Fiche 3.3 Définir l'émotion.....	105
Fiche 3.4 Émotion et évolution.....	109
Fiche 3.4 bis Émotion et évolution 2.....	111
Fiche 3.5 Dimensions de l'émotion.....	113
Fiche 3.6 Évaluation d'une situation.....	117
Fiche 3.7 Expérimentations.....	119
Fiche 3.8 Voie courte, voie longue.....	127
Fiche 3.9 Revoir ses croyances.....	129
Fiche 3.10 Une pièce à deux faces.....	131
Fiche 3.11 Métacognition.....	133
Fiche 3.12 Le pouvoir du bientôt.....	135
Fiche 3.13 Intelligence fixe ou dynamique.....	137
En résumé.....	141

CHAPITRE 4. ÉMOTIONS & APPRENTISSAGE

1. Quand on apprend, les émotions s'en mêlent!	143
Les émotions, telles le gouvernail d'un bateau.....	144
Prise de décision et résolution de problème.....	147
Attention, mémoire et émotions.....	150
2. Le développement du cerveau se conçoit forcément en contexte émotionnel et relationnel	153
L'expérience sociale influence le développement cérébral.....	155
Le climat social et émotionnel en classe.....	158
Le stress de l'oral.....	160
Améliorer le climat.....	162
Émotions des élèves.....	164
Les enseignants aussi éprouvent des émotions! Les inducteurs émotionnels en classe.....	168
3. Le fameux stress	171
L'homéostasie ou la recherche d'équilibre.....	172
Bon stress, mauvais stress.....	175
Dites-moi, votre stress, vous le diriez absolu ou relatif?.....	177
Prévenir le stress en classe: la méthode 3C3E.....	178
4. Les trois systèmes du comportement	180
Choisir son comportement.....	182
La résignation acquise: quand on ne peut plus choisir.....	185
Se sentir capable.....	188
5. Stratégies pour la classe	191
La connexion émotionnelle.....	191
Développer des intuitions intelligentes.....	193

Retour sur la performance.....	193
L'expression des émotions en classe.....	196
6. Les compétences de demain	200

Fiches du chapitre 4 Émotions & apprentissage

Fiche 4.1 Questions de métacognition	151
Fiche 4.2 Un climat scolaire solaire.....	157
Fiche 4.3 L'environnement émotionnel.....	159
Fiche 4.4 La prise de parole en cours	163
Fiche 4.5 Les émotions scolaires.....	167
Fiche 4.6 Bousculer sa doxa.....	173
Fiche 4.7 Neurobiologie du stress.....	179
Fiche 4.8 Comportements de survie.....	181
Fiche 4.9 Choisir son comportement	183
Fiches 4.10 L'impuissance apprise.....	187
Fiche 4.11 Le sentiment d'efficacité.....	189
Fiche 4.12 Le vrai du faux des émotions	199
Fiche 4.12 Le vrai du faux des émotions	201
Fiche 4.12 Le vrai du faux des émotions	203
Fiche 4.12 Le vrai du faux des émotions	205
En résumé.....	207

CHAPITRE 5. DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

1. Compétences douces pour un monde exigeant.....	209
Bousculer nos croyances sur l'intelligence.....	212
L'intelligence émotionnelle.....	214
2. Plaidoyer pour un module en compétences émotionnelles en milieu scolaire	217
Une formation à la gentillesse.....	218
3. La gestion pas à pas des émotions négatives	220
1. Quand ça ne va pas, respirer.....	222
2. Accueillir émotions et sensations.....	224
3. Identifier les émotions.....	226
4. Derrière les émotions, nos besoins essentiels.....	234
5. Exprimer ses émotions.....	238
6. La régulation émotionnelle.....	242
4. Le développement des compétences émotionnelles.....	249
Des clés pour accompagner les émotions des élèves.....	249
Les étapes de l'apprentissage émotionnel.....	250
Trois postures émotionnelles.....	256
Les étonnants critères d'un profil émotionnel.....	257

Fiches du chapitre 5 Développer ses compétences émotionnelles

Fiche 5.1 Compétences douces.....	211
Fiche 5.2 Les intelligences multiples.....	213
Fiche 5.3 L'intelligence émotionnelle.....	215
Fiche 5.4 Les 6 compétences de base.....	221
Fiche 5.5 Le pouvoir de la respiration.....	225
Fiche 5.6 Nuancier émotionnel (f).....	229
Fiche 5.6 bis Nuancier émotionnel (m/n).....	231
Fiche 5.7 Masque et émotions.....	233
Fiche 5.8 Théories des besoins.....	235
Fiche 5.9 Les besoins fondamentaux.....	237
Fiche 5.10 Émotions & besoins.....	239
Fiche 5.11 Intensité d'une émotion.....	241
Fiche 5.12 Accompagner l'émotion.....	251
Fiche 5.13 Développement émotionnel.....	253
Fiche 5.14 Maîtriser son émotion.....	255
Fiche 5.15 Notre profil émotionnel.....	259
En résumé.....	261

CHAPITRE 6. DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES RELATIONNELLES

1. L'environnement émotionnel.....	263
Liens et qualité de vie au travail.....	263
Nos émotions au travail.....	264
2. Le coaching, une approche résolument moderne.....	267
Questionner et se préserver.....	270
Écouter, tout simplement.....	274
Neurosciences et coaching.....	277
Compassion et connexion.....	278
Les habitudes.....	282
Se fixer un objectif.....	284
Le soutien du groupe.....	286
L'entretien avec les parents d'élèves.....	289
Un triangle dramatique.....	290
D'accord avec le désaccord.....	290
3. L'éducation positive pour impliquer et responsabiliser.....	293
Neurosciences et éducation positive.....	293
Besoins des enseignants, besoins des adolescents.....	294
Les trois piliers de la discipline positive®.....	296
Se parler, s'écouter, reconnaître.....	301
Pour ne pas subir, décoder.....	302
Encourager.....	306
Réparation plutôt que punition.....	308
Un modèle de compétences sociales et émotionnelles.....	310

Fiches du chapitre 6 Développer ses compétences relationnelles

Fiche 6.1 Les émotions au travail.....	265
Fiche 6.2 La posture du coach.....	269
Fiche 6.3 L'entretien magique.....	271
Fiche 6.4 L'entretien structuré.....	273
Fiche 6.5 Écouter, tout simplement.....	275
Fiche 6.6 Les déclencheurs positifs.....	279
Fiche 6.7 La portée des habitudes.....	281
Fiche 6.8 Changer nos habitudes.....	283
Fiche 6.9 Se fixer un objectif.....	285
Fiche 6.10 Le coaching pour la classe.....	287
Fiche 6.11 Le triangle de Karpman.....	291
Fiche 6.12 La Discipline Positive®.....	295
Fiche 6.13 Bienveillance et fermeté.....	297
Fiche 6.14 Dire, tout simplement.....	299
Fiches 6.15 Décoder un comportement.....	301
Fiches 6.15 bis Décoder un comportement 2.....	305
Fiches 6.15 ter Décoder un comportement 3.....	307
Fiche 6.16 Encourager ou complimenter.....	309
Fiche 6.17 Encourager, tout simplement.....	311
En résumé.....	315
Conclusion.....	317
Fiches élaborées d'après ces sources.....	323
Bibliographie.....	325
Remerciements.....	327