

« - Sasha, comment fais-tu pour te concentrer quand tu veux comprendre quelque chose par exemple ?

- Eh bien, j'écoute ce qu'on me dit et j'essaye de faire le silence dans ma tête, puis je fais quelque chose...Euh...Et après, je vois les mots écrits dans ma tête. »

C'est ce « **EUH** » que nous allons expliquer et développer dans cet ouvrage.

Introduction

Apprendre tout au long de sa vie et savoir se concentrer de façon efficace est une nécessité car nous avons à faire face à un nombre important d'informations et de plus en plus complexes. Avec les nouvelles technologies qui évoluent très vite, la révolution numérique modifie notre façon de penser. De plus, à l'école nous entendons régulièrement des plaintes sur des questions de difficultés d'attention et de concentration des enfants. De nombreuses recherches sont faites pour répondre à cette difficulté croissante et nos modèles pédagogiques doivent nécessairement évoluer.

Nous ne nous centrerons pas dans cet ouvrage sur les troubles particuliers classifiés : TDH, autisme, etc..., mais nous nous centrerons sur une démarche s'adressant à tous publics qui permet de se construire mentalement de vraies images mentales, ayant des incidences certaines sur la compréhension et les apprentissages.

Cet ouvrage permet de se préparer de façon plus consciente et efficace à enregistrer les informations. Il s'agit donc d'un travail préparatoire à l'apprentissage et à la mémorisation. En effet, avant d'enregistrer il faut que l'information soit claire dans notre tête et c'est pour cela que nous parlerons ici de construction des images mentales et nous utiliserons

pour décrire cette activité mentale le terme de concentration. Dans notre schéma de l'intégration de l'information (cf page 19), la première étape est la perception sensorielle que nous nommons l'attention et la deuxième est l'imagination ou la mise en images mentales. *-> la traduit^o E au geste d'attention -*

La démarche proposée a démontré sa pertinence au cours de 30 années d'expérimentation auprès de publics adultes et scolaires.

Même si pendant une grande partie de son histoire, l'humanité a vécu avec peu d'images dans son environnement, depuis la nuit des temps l'homme a cherché à représenter par images des informations concrètes, des idées qu'il voulait exprimer, et des concepts plus abstraits.

L'imagerie mentale est, bien sûr, propre à chaque individu, mais en fonction de sa culture, de son éducation, de ses systèmes d'apprentissage, elle a souvent été dévalorisée, voire même interdite. Or, depuis un siècle les technologies permettant de nous offrir de multiples images nous font baigner dans un « monde de l'image » et nous avons besoin de compétences nouvelles pour décoder, comprendre, lire et enfin se construire de vraies images claires pour nous et ceux avec qui nous communiquons.

Nous comprenons donc que cette fonction de mise en image mentale est une des étapes importantes dans la stratégie d'apprentissage et aujourd'hui une faculté qu'il est absolument nécessaire de développer et surtout d'apprendre à développer. L'objectif n'est pas de réaliser des œuvres dites artistiques, ni

d'apprendre différentes techniques de peinture mais de créer des images claires et compréhensibles. Toutefois, lors du travail d'entraînement à la construction d'images mentales et la traduction de celles-ci par la peinture, certaines personnes découvrent aussi le plaisir à peindre des images qu'ils trouvent belles !

Mieux se concentrer pour mieux apprendre et mieux comprendre tel est l'objectif de cet ouvrage ?

La concentration est une difficulté exprimée quotidiennement et de plus en plus grande quels que soient les âges.

Au cours de ses nombreuses expériences de formation et auprès d'enfants et d'adultes en situation d'apprentissage, Marie-Renée Rollet a pu construire des méthodes et vérifier l'importance d'images mentales claires chez la personne.

Mais construire des images claires n'est pas inné et nécessite un apprentissage. C'est ce que démontrent les cas présentés par 4 accompagnants : Guilaine Astaud, Virginie Collin, Véronique Rodet et Sophie Thomasset.

La méthode développée dans cet ouvrage qui consiste à traduire ses images par la peinture est une étape fondamentale pour tous les apprentissages et complète la démarche Potentialis d'auto-évaluation de ses potentiels forts, ressources de chacun.

ISBN 978-2-95269-023-2



Prix 25 €