

Virginie Collin

Je découvre
comment apprendre

*Ouvre ta porte de la réussite avec Édouard
en t'initiant aux gestes mentaux*



**Chronique
Sociale**

1, rue Vaubecour - 69002 Lyon
Tél. : 04 78 37 22 12

Je découvre comment apprendre

Genèse du cahier	7
Présentation du cahier	11
 Comment Édouard est-il devenu un explorateur des apprentissages.....	13
Introduction : Qui est Édouard?.....	14
 Mon histoire fantastique commence ici.....	19
Chapitre 1 : La rencontre avec l'arbre magique.....	20
Chapitre 2 : La rencontre avec l'Ours Rhôôô.....	27
Chapitre 3 : La rencontre avec le Héron Hêêê.....	31
Chapitre 4 : La rencontre avec le Singe Sssi.....	36
Chapitre 5 : La rencontre avec le Tigre Hôôô.....	41
Chapitre 6 : La rencontre avec le Léopard Hâââ.....	49
 Les techniques	57
La technique de l'ours	58
La technique du héron	59
La technique du singe.....	60
La technique du tigre	62
La technique du léopard	64
 Fiches de route - Les gestes mentaux.....	71
Le geste d'attention.....	72
Le geste de réflexion	73
Le geste de compréhension	75
Le geste de mémorisation.....	78
Le geste d'imagination.....	80

Genèse du cahier

Orthophoniste de formation, j'ai travaillé dans différentes structures de soin avant d'installer mon propre cabinet.

Curieuse, passionnée, j'ai toujours voulu explorer d'autres méthodes que celles proposées en orthophonie pour toujours mieux aider les enfants en difficulté dans leurs apprentissages.

La Gestion mentale m'a-t-elle choisie ou ai-je choisi la Gestion mentale? Je ne sais plus.

J'ai pris connaissance de cette méthode pendant un stage durant mes études à l'école d'orthophonie de Lyon. À cette époque, si cette méthode m'intéressait, je n'ai pas eu la possibilité de l'approfondir. Je me suis alors promis d'y revenir le moment venu.

Je n'utilise dans ma pratique que ce que j'approfondis. Nous avons une grande responsabilité vis-à-vis de nos patients en difficultés.

Quelques années plus tard, j'ai rencontré une autre orthophoniste qui avait intégré dans sa pratique la Gestion mentale. À ce moment, je travaillais sur un concept de jeu à visée logico-mathématique en m'inspirant des théories de Piaget.

Il n'y a aucun hasard dans la vie, qu'une série d'évènements nous menant à nos buts, à notre chemin de vie.

Cette deuxième rencontre a été une révélation. La Gestion mentale devait faire partie de mes bagages techniques pour renforcer l'efficacité de mes séances et accélérer la progression de certains enfants lorsque je le juge nécessaire.

Quel bonheur pour moi de pouvoir rallumer « leur petite flamme », de redonner un sens et du plaisir dans leurs apprentissages, de leur donner à nouveau la possibilité de croire en eux lorsque les insuccès s'accumulent, de leur faire croire en leur potentiel en faisant voler en éclat les préjugés, les idées reçues.

Depuis plus de quinze ans maintenant, j'explore cet outil avec passion en complément de mon métier, convaincue que la force d'un praticien provient de sa capacité à ouvrir son esprit à différentes pratiques et différents outils complémentaires, à les utiliser à bon escient dans ses séances au service de ses patients, tous différents les uns des autres.

Mais qu'est-ce que la Gestion Mentale? Pardon, j'aurais dû peut-être commencer par cela.

La Gestion mentale a été élaborée par Antoine De La Garanderie, philosophe et pédagogue, qui a œuvré toute sa vie pour ces enfants petits et grands qui ne parviennent pas à optimiser leur intelligence. Grâce à lui, nombreux sont ceux aujourd'hui qui reprennent confiance en leur pouvoir d'apprendre.

La Gestion mentale permet de répondre à la question : « Comment est-ce que je fais dans ma tête pour être attentif, pour mémoriser, comprendre, réfléchir et imaginer? ».

Cette approche nous fait découvrir nos processus mentaux, notre profil cognitif afin de pouvoir devenir acteur de nos apprentissages en perfectionnant et enrichissant nos moyens d'apprendre.

L'apprenant, acteur de ses processus d'apprentissage, devient alors autonome. Il peut enfin goûter à ce plaisir d'apprendre, lui-même source de motivation et de réussite.

Je ne suis pas la seule orthophoniste à avoir intégré dans ma pratique cet outil qu'est la Gestion mentale.

Mais comment expliquer simplement ces gestes mentaux à mes patients et aux parents? Comment favoriser la compréhension de mon approche et retenir l'attention?

La confiance de mes patients et de leurs parents est indispensable, elle s'acquière et ne se décrète pas.

Pour rassurer et expliquer des concepts parfois complexes au plan cognitif, une idée s'est rapidement imposée à moi, celle de raconter une histoire dans laquelle des personnages incarneraient les gestes mentaux par leurs attitudes et leurs interactions entre eux.

J'ai toujours été persuadée de la puissance du jeu et des histoires pour rentrer dans les apprentissages.

L'idée étant posée, je voulais aller encore plus loin.

Forte de plus de 5 ans de pratique en Gi Gong, grisée par la pluridisciplinarité qui peut exister autour de la Gestion mentale, j'ai voulu valoriser dans cette histoire le lien intime qui existe entre Gestion mentale et énergétique chinoise, lien que j'ai eu l'occasion d'expérimenter auprès de mes patients.

J'ai réalisé de nombreuses rencontres de qualité dans mes recherches, comme ce maître en Kung-Fu érudit qui consacre sa vie avec humilité à explorer avec succès les synergies entre Gestion mentale et Kung-Fu auprès de jeunes en difficultés d'apprentissage. Personne d'autre aussi bien que lui ne pourra témoigner de son expérience. Je le cite avec fierté, François Baillergeant :

« Membre enseignant des arts classiques du Tao depuis 10 ans, j'ai découvert les pratiques martiales dans les années 1990, il y a près de 25 ans.

Très vite j'ai pressenti qu'il y avait bien plus à prendre et apprendre que l'attaque et la défense. La rencontre avec Georges Charles, maître héritier de l'école SanYi quan (en français poing des 3 harmonies) et la découverte de la Culture Chinoise au travers des Arts Classiques du Tao confirmèrent.

C'est dans un premier temps par l'étude théorique et pratique, puis dans un second par l'enseignement, que le but de ces pratiques se révéla être ce que l'on nomme communément dans notre société : "développement personnel".

Les principes taoïstes étant pratiques et pragmatiques, leur utilisation ne se limite pas à la médecine ou l'énergétique chinoise, elle est sans limite, tel le Tao, souvent traduit par "la Voie" ou "le Chemin".

Ces principes sont autant d'outils permettant d'identifier puis de corriger différents types de troubles, qu'ils soient physiques (corporels), sensoriels (émotionnels) ou psychiques (intellectuels).

Ils peuvent se classer en trois grandes parties :

- 1. notion d'accueil, conduite, contrôle;*
- 2. principes du Yin Yang (engendrement des opposés complémentaires);*
- 3. théorie des 5 éléments (ou 5 mouvements) Terre, Métal, Eau, Bois, Feu.*

En Qi Gong¹ comme en Kung-Fu² la pratique est articulée autour de ces trois approches souvent utilisées sous forme de métaphores permettant la réalisation de mouvements corporels, respiratoires ou mentaux.

Suivant la théorie des 5 éléments chacun de ces 5 caractères (désignant la Terre, le Métal, l'Eau, le Bois, le Feu) représente un mouvement spécifique que l'on peut associer aux saisons et aux orientes pour le feng shui, aux cuissons et aux aliments pour la cuisine, aux organes et aux viscères pour la médecine ou encore aux animaux pour le développement personnel (corporel ou intellectuel).

Cette codification par les animaux est une méthode à la fois ludique et pratique, permettant la compréhension par la réalisation des mouvements associés.

Dans le cadre de l'intellect, cette approche permet d'expliquer le fonctionnement du mouvement de la pensée ou geste mental. Son champ d'application s'étendant alors de l'accompagnement scolaire à la rééducation cognitive permettant de faire des liens sur l'aspect psychoémotionnel.

En conclusion, l'application des principes d'origine Taoïste est la voie d'une boîte à outils sans fin, utilisables partout tout le temps depuis toujours. »

1. Terme générique désignant l'ensemble des gymnastiques taoïstes.

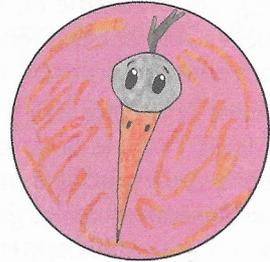
2. Terme employé pour désigner les différentes boxes issues des arts chevaleresques chinois.

L'ours
Patient et stable



Le geste
d'attention

Le héron
Décisif et précis



Le geste
de réflexion

Le léopard
Téméraire



Le geste
d'imagination

Le tigre
Fort et courageux

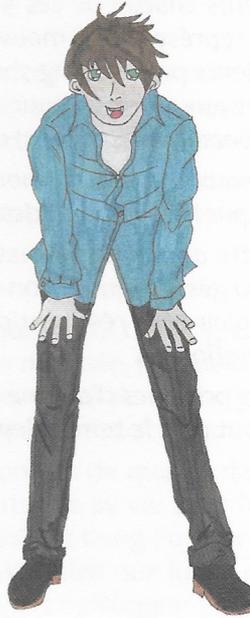


Le geste
de mémorisation

Le singe
Malin et souple



Le geste
de compréhension



Présentation du cahier

Où?

Mon histoire se déroule dans une forêt, lieu vivant rempli de mystères, propice à des événements inattendus, où tous les êtres sont interconnectés les uns aux autres, lieu qui me fait penser à la forêt neuronale de notre cerveau et aux nombreuses synapses qui le jalonnent.

Qui?

Dans mon histoire, j'ai décidé d'utiliser **8 personnages**.

Les **cinq animaux** en lien avec la structure cinq du Kung-Fu afin que chacun de ces animaux incarne un geste mental.

L'**ours** pour le geste d'attention, le **héron** pour le geste de réflexion, le **singe** pour le geste de compréhension, le **tigre** pour le geste de mémorisation et le **léopard** pour le geste d'imagination.

La couleur principale de chaque animal correspond à la couleur de l'élément correspondant dans ce cycle : la terre pour l'ours qui a le fond marron, le métal pour le héron qui est gris, l'eau pour le singe qui est bleu, le bois pour le tigre qui est marron et le feu pour le léopard qui est orange.

Enfin, les dessins de chaque animal reprennent la couleur en lien avec la même structure : jaune pour l'ours, blanc pour le héron, bleu nuit pour le singe, vert pour le tigre et rouge pour le léopard. Ces couleurs sont reprises pour l'écriture de chaque chapitre correspondant à un animal.

Animal	Geste mental	Élément et couleur de l'animal	Couleur du texte
Ours	Attention	Terre : marron	Orange
Héron	Réflexion	Métal : gris	Gris
Singe	Compréhension	Eau : bleu	Bleu nuit
Tigre	Mémorisation	Bois : marron	Vert
Léopard	Imagination	Feu : orange	Rouge

L'**arbre magique**, incarnant la sagesse et le savoir, protecteur des enfants.

Le **héros de l'histoire**, **Édouard**, un jeune garçon qui avait des difficultés d'apprentissage avant de rencontrer ces animaux.

Le **dragon d'or**, monture du héros pour se déplacer rapidement et partir à la conquête du monde des apprentissages.