

Atelier2 /IME Valérie Caprias

Sujet

Comment outiller les enseignants et tous ceux qui travaillent avec des jeunes pour stimuler le mode de l'intelligence adaptative de ces derniers ? Quand on sait qu'on passe 95 % de notre temps en mode mental automatique !

En effet, le métier d'enseignant est le métier classé en 3e niveau dans le niveau de stress et de burn-out. L'idée est de savoir comment faire avec une situation qui est donnée, de changer de regard pour trouver de nouveaux moyens de stimulation des jeunes, avec pour ambition de responsabiliser et d'autonomiser les personnes.

Et c'est là que l'ANC, l'Approche NeuroCognitive, apporte des solutions

Première étape

Prendre conscience qu'on va arrêter de se plaindre et qu'il faut trouver des solutions.

Chacun a ses sources de stress :

- les enseignants sont stressés par le programme trop chargé, les parents, les élèves
- sont stressés par les résultats

Et le territoire le plus développé qui sait gérer le complexe est le gouvernement préfrontal

Comment on fait

- Vulgariser les connaissances sur le fonctionnement du cerveau, comment ça marche, l'idée est d'apporter la grille de lecture et de compréhension :
 - o quelqu'un de stressé, c'est quelqu'un d'intelligent qui pense bêtement
 - o indiquer les stratégies de stress liés aux comportements primaires naturels : la fuite se traduit par du stress, de l'anxiété, la lutte par de la colère, l'agacement en enfin le repli par le découragement, la tristesse
 - o quand un jeune a peur de quelque chose, qu'il est en stratégie de fuite, il faut lui dire de changer de stratégie, de regard
 - o on fait le triangle : pensée / émotion / comportement qui interagissent
- Déverrouiller les attentes et faire lever «je dois, ils doivent, il faut que...».
- Apprendre à nager et non à donner des solutions.

Quelques exemples d'outils

- Le pack aventure : l'idée est de déterminer les avantages et inconvénients d'une valeur et de son antivaieur.
Exemple sur l'échec : penser à une situation d'échec qui me concerne, quels sont les inconvénients de l'échec : problème d'ego, faut que je recommence, faut que j'ai un métier... / avantages de l'échec : ça permet de ne pas choisir, ça permet de choisir autre chose, / inconvénient de la réussite : ça maintient la pression, on est moins motivé, ça augmente encore la pression suivante...
- Les pensées alternatives : je vais me forcer à penser autrement (qu'est-ce que penseraient mon mari, mon fils, mon voisin, un habitant d'Afrique...) car je pars de mes certitudes. Exemple : une mauvaise communication avec ma fille.
- Le questionnaire pour aider à regarder autrement (exemples : est-ce que tu communique bien de temps en temps (relativité), c'est quoi mauvais (nuance). Savoir aussi laisser des questions sans réponse.
- Être sincère : dire aux enfants qu'ils vont souffrir, que les expériences permettent d'apprendre et de faire face à des échecs.
- Plutôt que chercher à motiver, il faut surtout lever les facteurs de démotivation
C'est arrêter de dire «il ne travaille pas, qu'est-ce que je peux faire» mais c'est : quelqu'un qui est calme, imaginatif, contemplatif, philosophe, spontanément ce qui démotive les contraintes et les échéances, l'agitation.