

J'ai eu l'occasion de faire mon premier cours officiel de méthodologie avec les 4d la semaine dernière. Dans l'article vous trouvez mon texte de préparation , c'est la base à partir de laquelle j'improvise. Le rendu final est influencé par les feed back (retours) des élèves. Au milieu de l'article il y a une vidéo de la partie du cours dédiée à la boucle physiologie / émotion. A la fin, il y a un résumé des points importants , et un petit aperçu du cours suivant.

### **Méthodologie n° 1: Un état d'esprit approprié**

Lorsque l'on apprend (ou que l'on fait une autre activité), notre efficacité dépend de bien des facteurs. Par exemple, si l'on manque de sommeil notre rendement risque d'être amoindri. Un autre élément est l'état d'esprit. Quand on s'ennuie, on ne retiens pas grand-chose, quand on est préoccupé par des problème c'est la même chose, par contre on est capable de miracle quand on est vraiment motivé, dans le bon état d'esprit (se souvenir de matchs, de territoires dans des jeux vidéos, d'histoire ou de dialogue de films, de paroles de chansons, etc. ) Pour beaucoup l'état d'esprit est quelque chose que l'on ne contrôle pas, c'est une réaction à ce qui est autour de nous. Vivre nos états intérieurs de manière passive est une option, certes, mais il y en a d'autres.

**Exercice 1** Fermez les yeux, et imaginez vous dans la salle d'attente du dentiste. Vous entendez derrière la porte le bruit de la molette qui rentre dans les dents. Vous pouvez sentir d'ici, cette odeur typique de chez le dentiste. Poursuivre éventuellement la narration. On arrête, on ouvre les yeux, on souffle, désagréable non ? Maintenant on va en faire un autre mais agréable cette fois ci. Vous êtes allongé à la plage, les yeux fermés. Le soleil tape, mais vous êtes sous le parasol. Il y a juste votre pied droit qui dépasse, pied droit qui a très chaud d'ailleurs. Vous pouvez entendre le bruit des vagues au loin. Ça vous relaxe. A côté de vous il y a une glacière, vous savez que vous avez emporté votre glace préférée, vous ouvrez la glacière, prenez la glace, vous la regardez bien puis vous déchirez son emballage. Vous pouvez la sentir, c'est super car vous adorez ce parfum. Vous en croquez un morceau, c'est froid, c'est délicieux.

**Commentaire / feed back** Certains d'entre vous on réussi a sentir l'odeur de la glace, d'autres on réussi à la voir, certains on réussi à entendre le bruit des vagues, parmi ces perceptions certaines vous ont peut être échappé, c'est normal, vous êtes tous différents pour ça, et on en reparlera plus tard. Par contre normalement vous vous êtes tous retrouvés dans un état désagréable pour la première phase et un état très agréable pour la seconde, pourtant à chaque fois vous étiez en classe en train de m'écouter. La situation extérieure n'était pas si

différente.

**Conclusion** : Ce, à quoi, vous pensez influence très fortement votre état d'esprit. Maintenant nous allons voir encore deux manière d'influencer notre état intérieur : les attitudes et les ancrages. Vous avez tous remarqué que lorsque l'on a un état d'esprit donné notre corps se comporte différemment. Mimer la joie, la dépression, la colère , puis assis sur une chaise , l'élève intéressé, celui qui s'en fout ... On se tient de manière différente, colonne vertébrale, port de tête, respiration, débit et ton de voix. Ca tout le monde en a conscience, par contre le contraire est aussi vrai, si l'on change la manière dont on se tient rapidement l'état d'esprit se modifie.

[maîtrise émotionnelle \(physiologie\)](#) envoyé par [dimension-k-m](#)

**Exercice 2** C'est un exercice que l'on fait mieux lorsque l'on est à deux. Il est à faire à la maison ou à la rigueur, en binôme si on est en petit effectif. Vous pouvez faire la première partie de cet exercice avec un ami, ou avec un de vos parents. C'est une partie d'observation. Il y a une personne qui se met dans un état d'esprit, ou qui expérimente une émotion, l'autre va observer les modifications : comment évolue la respiration ? (Plus rapide, est ce que la personne se met a respirer avec le ventre ou avec le thorax) Comment évolue votre posture (voûté, droit, cambré) (menton bas ou relevé) , l'expression de votre visage (mâchoire vissée ou relâchée, sourcils froncés ou détendus), les épaules. Tous ces détails sont à écrire sur une feuille c'est une partie de la carte d'identité de l'émotion observée. (En faire au moins trois, un état paisible et joyeux, un autre où l'on se sent mal et stressé, tant qu'on y est un état attentif/intéressé) La deuxième partie de l'exercice c'est pendant 3 minutes chrono vous changez votre attitude pour prendre celle d'une émotion (dont vous avez la carte d'identité) assez éloignée de celle que vous éprouvez quand vous commencez l'exercice. Soyez attentif à vos changements d'humeur, vous noterez si ça a : pas trop, bien, très bien marché.

**Conclusion** : La manière dont on utilise son corps a un impact sur notre état d'esprit.

**Résumé** : *Pour améliorer tes performances (rapidité, efficacité, qualité), il est utile d'avoir une bonne maîtrise de tes émotions (pour éviter : panique, trou noir, découragement, stress, agitation). L'imagination et le contrôle de la physionomie sont deux des nombreuses voies qui s'offrent à nous pour cela. - En focalisant sa pensée sur des choses positives, des moments heureux, des moments où on a été performant, l'état émotionnel s'améliore et les ressources sont plus accessibles. - En changeant la manière dont on utilise son corps (par exemple en*

## **cours de méthodologie n°1**

Écrit par Administrator

Samedi, 13 Septembre 2008 21:02 -

---

*respirant plus lentement et profondément) on peut améliorer son état intérieur (lutter contre le stress par exemple).*

**Prochaine séance** : La mémoire : – ancrages – créer des liens – les vertues de la répétition Le langage secret de notre cerveau : sous modalités