

# 20 PÉPITES

pour qu'apprendre ne rime plus avec corvée



Vous êtes autorisé(e) à offrir gratuitement ce document sur votre site web, mais pas à le revendre, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Ce document est sous license Creative Common 3.0 "paternité, pas de modification", ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer Anne Estelle comme l'auteur du document, et d'inclure un lien vers [plaisir-d-apprendre.com](http://plaisir-d-apprendre.com)

# 1. JE ME SALIS

Pour apprendre, on a besoin d'expérimenter, de toucher de manipuler, de vivre, d'essayer, d'explorer, de rater, de recommencer.

Et tout cela entraîne forcément des tâches et des saletés.

Se salir peut même être un jeu en soi.

Se salir, c'est oser et s'amuser.

Se salir, c'est comprendre le monde avec l'un de nos 5 sens : le toucher.

D'ailleurs, les connexions neuronales sont renforcées par les expériences, les manipulations, la motricité fine ou encore la vie à l'air libre.

Finalement, se salir c'est vivre.



# 2. JE CONNAIS LES 5 ÉTAPES DE L'APPRENTISSAGE

**1/ Être inconscient-incompétent** : je ne sais pas que je ne sais pas.  
Il n'y a aucune raison de démarrer un nouvel apprentissage si je pense que cela ne va rien m'apporter.

**2/ Être conscient-incompétent** : je sais que je ne sais pas.  
Je réalise que je vais devoir apprendre pour arriver à mon objectif.

**3/ Être conscient-compétent** : j'ai appris, mais je dois encore me forcer à appliquer ce que j'ai appris.

**4/ Être inconscient-compétent** : la pratique est largement supérieure à la théorie. C'est devenu une habitude, un réflexe.

**5/ La maîtrise** : mon niveau de compétence est supérieur à celui des autres. Je suis un(e) expert(e).



### 3. JE TROUVE MON TYPE D'INTELLIGENCE

**1/ Verbale et linguistique** : je suis sensible aux mots, j'aime lire, écrire, parler, faire des mots fléchés, des scrabbles...

**2/ Logico-mathématique** : j'aime raisonner, calculer, résoudre des énigmes, les jeux de logique, et trouver des explications à tout.

**3/ Kinesthésique** : je suis coordonné(e), j'aime manipuler les objets avec adresse, j'aime les travaux manuels et le sport.

**4/ Visuelle-spatiale** : j'ai un bon sens de l'orientation, j'aime l'art, les plans, les puzzles et les graphiques. Je perçois le monde avec précision.

**5/ Naturaliste** : je suis sensible à tout ce qui touche à la nature, j'aime classer, ordonner et faire des listes.

**6/ Musicale** : les rythmes, les mélodies et les structures musicales, ça me connaît. J'aime les langues étrangères, le chant, la danse, la musique.

**7/ Inter-personnelle** : j'ai des facilités à nouer des relations avec les autres.

**8/ Intra-personnelle** : je me connais bien et j'aime bien être seul(e).



## 4. JE DÉTERMINE CE QUI ME MOTIVE

« **Quelle utilité ?** » : j'aime apprendre si c'est concret et utile. Si c'est trop abstrait, ça ne m'intéresse pas. J'ai besoin de trouver une réponse à cette question « à quoi ça sert ? »

« **Vais-je apprendre ?** » : je suis intéressé(e) par le savoir en lui-même. J'aime recevoir beaucoup d'informations et n'importe quel contenu me motive tant que j'augmente mes savoirs et compétences.

« **Avec qui ?** » : j'aime apprendre à partir du moment où la personne qui transmet le savoir est quelqu'un qui a une façon de parler qui me plaît, qui a une méthode d'apprentissage proche de la mienne, ou qui enseigne avec respect et passion.

« **Où ça se situe ?** » : j'ai besoin d'avoir une vision globale des choses, de suivre ma progression : savoir d'où je pars, mon objectif et les étapes intermédiaires pour l'atteindre.

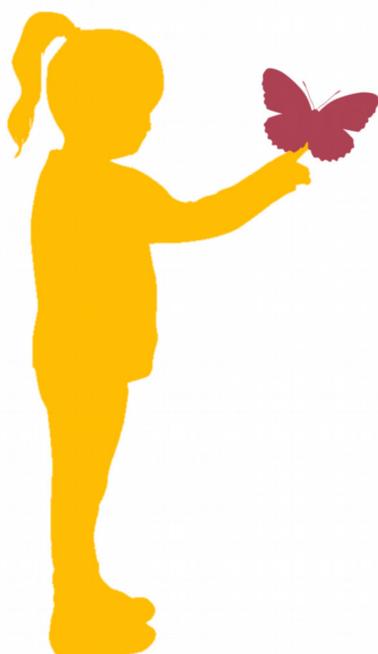


## 5. JE SAIS COMMENT J'APPRENDS

**1/ Visuel** : j'aime les graphiques, les dessins, les couleurs, les textes aérés, les titres en gras, les schémas ou encore les mindmaps : tout ce qui est visuel m'aide à mieux comprendre et mieux apprendre.

**2/ Auditif** : j'ai besoin de lire à voix haute. J'aime écouter les longs monologues, les analyses et les compte-rendus. Le fait d'entendre une fois quelque chose, m'aide à retenir une grande partie.

**3/ Kinesthésique** : j'ai besoin de ressentir pour comprendre. Et c'est compliqué de ressentir une information. J'ai besoin de comprendre le pourquoi des choses, de saisir leur origine et surtout d'avoir une application concrète. Manipuler, faire des expériences, bouger, c'est ce dont j'ai besoin pour comprendre et apprendre.



## 6. JE GÈRE MON TEMPS

### 1/ les tâches pas importantes et pas urgentes :

- ce sont les seules que je peux repousser à plus tard.
- je peux en faire une de temps en temps entre 2 grosses tâches importantes qui demandent beaucoup de concentration.

### 2/ les tâches importantes mais pas urgentes :

- je les planifie : je n'ai pas besoin de les faire tout de suite.
- je mets une date limite : j'évite ainsi de procrastiner et de me retrouver dans l'urgence.

### 3/ les tâches pas importantes mais urgentes :

- si je peux, je délègue.
- je les fais au plus vite.

### 4/ les tâches importantes et urgentes :

- je commence par ces tâches (même si ça ne me plaît pas).
- je m'interdis de les repousser : j'agis maintenant.



## 7. J'UTILISE LA NATURE

**La Nature est le meilleur outil d'apprentissage :** on peut tout utiliser pour observer, tirer des conclusions, comprendre le monde et mettre en application des notions trop abstraites.

**La Nature est aussi vitale pour le développement :** le bon air, la terre, les plantes, les insectes, les bruits de la nature... tout cela participe au bien-être, mais favorise aussi la concentration.

**La Nature est le meilleur terrain de jeux pour** l'agilité, l'endurance, l'habileté des mains...

**La Nature est bonne pour la santé :** passer du temps dehors renforce les défenses immunitaires.

**Et en plus, la nature est gratuite !**



## 8. JE CULTIVE L'ENTHOUSIASME

L'enthousiasme, c'est l'excitation de la découverte.  
Comment le cultiver ?

**1/ en explorant ce qui me donne envie.**

**2/ en explorant quand j'en ai envie** : il n'y a pas un moment plus approprié pour découvrir que celui où on en a envie.

**3/ en expérimentant** : les échecs et les erreurs me font avancer.

**4/ en restant curieux.**



## 9. JE FAIS DES CHOSES "DANGEREUSES"

Parce que plus les règles de sécurité sont étouffantes, et plus on risque de se blesser. Et plus on apprend à manipuler les choses dangereuses, plus on est responsable, et plus on développe une grande conscience de nous-même et de ce qui nous entoure.

**1/ en jouant avec le feu**, on apprend la combustion, la prise d'air, l'échappement.

**2/ en jouant avec un couteau**, on s'approprie le monde.  
Les 3 règles de sécurité sont : toujours couper vers l'extérieur, garder la lame aiguisée, et ne jamais forcer.

**3/ en lançant des objets**, on améliore la visualisation, la compréhension de l'espace, la capacité à anticiper et on développe la concentration.

**4/ en démontant des appareils ménagers**, on explore des univers entiers, on comprend les mécanismes, on réutilise certaines pièces...  
Attention, on démonte les appareils qui ne fonctionnent plus.



## 10. JE DESSINE ET JE COLORIE

L'art est un très bon moyen de s'intéresser à un sujet et d'apprendre plein de choses, l'air de rien. Quand je dessine ou que je colorie quelque chose, je travaille la concentration, je développe ma créativité, et je fais appel à tous mes sens : ma vue s'attarde sur les couleurs, les détails ; mes oreilles écoutent les bruits des crayons ou des feutres sur le papier ; les odeurs de l'encre ou du crayon montent jusqu'à mon nez ; le toucher est aussi en effervescence.

**Colorier permet de reposer le cerveau intellectuel.** Grâce au dessin, apprendre est rigolo et facile. Surtout si les étapes sont décomposées, tout le monde peut dessiner et éprouver de la fierté devant ses créations. Et **quand on dessine, on a envie d'en apprendre davantage sur l'objet de notre dessin.**



## 11. JE CONNAIS MON LANGAGE D'AMOUR

**1/ Le toucher physique** : j'aime les massages, une main posée sur mon épaule, les tapes amicales, les câlins, les bisous.

**2/ Les paroles valorisantes** : j'aime qu'on m'encourage, qu'on me félicite, qu'on me dise des mots gentils, qu'on me montre mes points forts et mes qualités, qu'on croit en moi.

**3/ Les moments de qualité** : j'aime qu'on respecte mon rythme, qu'on prenne du temps rien que pour moi, qu'on fasse des activités avec moi.

**4/ Les cadeaux** : j'aime qu'on prenne le temps de trouver quelque chose dont j'ai besoin ou qui me fait plaisir, et j'apprécie encore plus quand ça a été fabriqué plutôt qu'acheté.

**5/ les services rendus** : j'aime qu'on me rende service, qu'on m'aide même quand je peux faire tout(e) seul(e), qu'on m'accompagne dans les tâches plus difficiles.  
Je ne veux pas qu'on fasse à ma place mais qu'on fasse avec moi.



## 12. MON ESPACE EST RANGÉ

Une place pour chaque chose, et chaque chose à sa place.

**1/ Je trie :** je garde ce qui est vraiment utile : je donne, je vends ou je jette le reste.

**2/ Je range :** je trouve une place pour chaque chose, et après chaque activité, je range. Je range également en fin de journée. L'espace est ainsi dégagé et plus propice aux apprentissages. Un espace encombré, disperse et fatigue : pas très pratique pour se concentrer.

**3/ Je nettoie :** quand je nettoie, mes mains sont occupées, et mon cerveau analytique est au repos. C'est un super moment pour laisser le cerveau créatif s'exprimer. Quand l'espace est propre on a bien plus envie d'apprendre.



## 13. JE ME DÉFOULE

**J'ai autant besoin d'utiliser mon cerveau que mon corps.**  
D'ailleurs, les deux sont liés.

**Je prévois donc des temps où je peux me défouler :**

- je joue en extérieur : je saute, je crie, je fais du bruit, je bouge partout
- je sors me promener ou faire une randonnée
  - je vais faire un jogging
  - je fais du sport de manière régulière
  - je fais des jeux de contact : chatouilles, cache-cache, bagarre (pour rigoler bien sûr)
- je danse



## 14. JE FAIS DES ACTIVITÉS MANUELLES

**Le cerveau n'est pas capable d'émettre (penser, réfléchir, raisonner) et de recevoir (par les 5 sens) en même temps.** C'est comme un talkie-walkie. Quand je fais une activité manuelle, je suis concentré(e) sur mes sens, ce qui met mon cerveau en mode réceptivité.

Et comme le disait Kant : « *La main est la partie visible du cerveau* ». En fait, **pour notre cerveau, c'est comme si notre tête et notre corps étaient atrophiés, tout petits, et que nos mains étaient géantes.** La manipulation sensorielle et l'utilisation d'outils permettent au cerveau d'acquérir plus facilement les éléments abstraits.

Les activités manuelles comme le coloriage, le tricot, les jeux de construction, la pâte à modeler, la cuisine, la couture, etc., tout cela permet de :

- **reposer son cerveau intellectuel** (et donc d'être mieux concentré plus tard, si besoin),
- **laisser libre court à la créativité** et à son côté artistique,
- **développer ses compétences de manipulation et de motricité fine.**



## 15. JE JOUE

**Sans chercher à apprendre** : parce que moins on se focalise sur l'apprentissage, et plus on apprend, l'air de rien, en s'amusant.

**Sans jamais forcer** : je joue pour me divertir, m'amuser et me faire plaisir. Si un jeu ne me fait pas envie, j'ai le droit, je ne joue pas.

**Seul(e) ou avec d'autres** : seul(e) je développe mon imagination. Avec d'autres j'apprends les codes du jeu en équipe et des règles en groupe.

**Jeux libres ou structurés** : j'alterne entre les deux. Des fois je suis l'acteur et le metteur en scène. Des fois je respecte des règles précises.

**Dedans ou dehors**

**Toute ma vie** : il n'y a pas d'âge pour jouer. Et c'est par le jeu qu'on apprend le mieux. Alors je ne me prive pas.



## 16. J'UTILISE LES 4 ACCORDS TOLTÈQUES

**1. Que ma parole soit impeccable :** je ne parle pas trop vite, je ne juge pas, je ne fais pas culpabiliser, je ne fais pas de généralités.

**2. Je n'en fais jamais une affaire personnelle :** j'ai ma manière de comprendre, de réfléchir, d'apprendre... et les autres ont la leur. En cas de désaccord, je n'en fais pas une affaire personnelle.

**3. Je ne fais aucune supposition :** j'oublie les « j'ai cru que », « j'ai pensé que ». La clé, c'est de poser des questions pour mieux comprendre le comportement ou l'intention de l'autre.

**4. Je fais toujours de mon mieux :** je ne cherche pas la perfection sinon je m'épuise. Je ne fais pas « rien », sinon j'ai des regrets et je culpabilise. J'oublie les « je dois faire » et j'adopte les « je peux faire ». Il y a des jours où mon mieux ne sera pas grand-chose (à cause de la fatigue ou de circonstances difficiles). L'essentiel c'est de ne pas stagner, et d'agir. J'agis à la hauteur de mes capacités, mais j'agis.



## 17. J'APPRENDS AU FIL DES SAISONS



**Dans la nature il n'y a pas de linéarité, de constance. Tout est organisé de manière cyclique** et on passe sans cesse d'un cycle à un autre. Lorsque je vis au rythme des saisons, **je profite de chaque cycle** pour découvrir, apprendre et m'épanouir dans une mouvance naturelle et non forcée.

**Chaque saison apporte son lot de découvertes,** de leçons de choses, d'amusements, d'apprentissages. Chaque saison est unique et apprendre selon leur rythme est apaisant et motivant : je m'adapte.

- Quand il fait beau et bon, je passe beaucoup plus de temps en extérieur, je fais beaucoup d'activités manuelles salissantes, je joue avec l'eau, etc.
- Quand il fait froid et moche, je fais plus d'activités manuelles d'intérieur. Je suis plus à l'aise dans les apprentissages formels. Et je sors aussi, bien couvert(e) pour observer le monde qui change.

## 18. J'ÉQUILIBRE MES 3 MOTEURS DE CHOIX

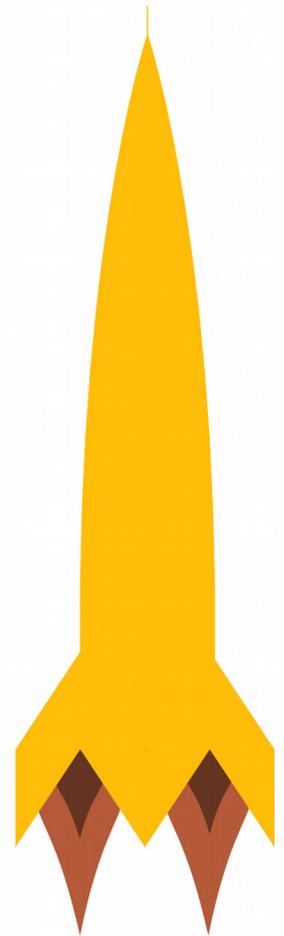
**Je suis une fusée.** Mon objectif, en tant que fusée est d'atteindre la lune, c'est-à-dire mes rêves, mes objectifs.  
**Pour atteindre la lune, je fais des choix.** Ce sont ces choix qui vont déterminer ma trajectoire.  
**Et mes choix sont eux-mêmes déterminés par 3 moteurs psychologiques de choix :**

**1. le moteur de plaisir :** ce moteur me pousse à faire des choix qui me procureront du bien-être, du plaisir et des émotions agréables.

**2. le moteur d'économie :** ce moteur me pousse à faire des choix qui me rapporteront le maximum de positif mais avec un minimum d'effort.

**3. le moteur de réalité :** ce moteur me pousse à faire des choix par rapport à l'objectif que je me suis fixé et par rapport aux conséquences que je pressens.

Je dois apprendre à utiliser ces moteurs de manière à ce qu'ils soient équilibrés, pour mon bien-être.



## 19. J'ÉCHANGE

Si je souhaite apprendre une nouvelle langue, il est évident que plus j'échangerai avec une personne dont c'est la langue maternelle et mieux j'apprendrai.

Il en est de même pour n'importe quel apprentissage.  
Je peux être autodidacte et autonome, ou apprendre en collectivité, peu importe.

**Je dois pouvoir échanger, parce que l'échange :**

- permet la diversité,
- favorise la rencontre d'idées,
- fait avancer notre propre réflexion.

Par l'échange, on s'enrichit des mécanismes d'apprentissage des autres. Grâce à l'échange on découvre qu'on est tous différents, et pourtant tous remplis de trésors, de dons, de talents. L'échange efface la hiérarchie : nous sommes tous des apprenants, pour la vie !



## 20. JE RECOMMENCE

**L'échec est un processus normal** de l'apprentissage. Quand j'ai appris à marcher, j'ai essayé de nombreuses fois avant d'y arriver. Je ne me considérais pourtant pas comme étant nul(le), ni faible.

**La première étape** de l'apprentissage est la découverte.

**La deuxième étape**, c'est l'expérimentation : je teste, j'essaie, je suis parfois maladroit(e), parfois au contraire je suis très doué(e).

**La troisième étape**, c'est de recommencer, encore et encore. Lorsque j'essaie et que je ne réussis pas, je n'ai pas échoué : j'ai juste trouvé une manière de ne pas y arriver. Alors j'essaie autrement.

Socrate disait « *La chute n'est pas un échec. L'échec c'est de rester là où on est tombé* ».

Rares sont les personnes qui réussissent du premier coup. Même pour les génies.

**Alors je recommence, je m'améliore, je m'adapte... jusqu'à ce que j'ai réussi !**

