

Québec français



Une aide au développement de la métacognition L'atelier d'efficacité cognitive

François Ruph

Numéro 141, printemps 2006

La formation des enseignants

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/50246ac>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Les Publications Québec français

ISSN

0316-2052 (imprimé)

1923-5119 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

Ruph, F. (2006). Une aide au développement de la métacognition : l'atelier d'efficacité cognitive. *Québec français*, (141), 85–86.

Tous droits réservés © Les Publications Québec français, 2006

Ce document est protégé par la loi sur le droit d'auteur. L'utilisation des services d'Érudit (y compris la reproduction) est assujettie à sa politique d'utilisation que vous pouvez consulter en ligne.

<https://apropos.erudit.org/fr/usagers/politique-dutilisation/>

érudit

Cet article est diffusé et préservé par Érudit.

Érudit est un consortium interuniversitaire sans but lucratif composé de l'Université de Montréal, l'Université Laval et l'Université du Québec à Montréal. Il a pour mission la promotion et la valorisation de la recherche.

<https://www.erudit.org/fr/>

Une aide au développement de la métacognition

L'atelier d'efficacité cognitive

>>> François Ruph*

Dans la présente réforme scolaire au Québec, la construction de l'intelligence prend une place plus importante que la simple transmission de connaissances. En effet, une des particularités du Programme de formation de l'école québécoise, c'est la notion de compétences transversales comme objectif de développement transdisciplinaire devant imprégner la pédagogie des divers domaines d'apprentissage, français, mathématique, science, univers social.

Ce « programme des programmes » cible neuf compétences transversales, réparties en quatre catégories :

>>> TABLEAU 1

Les compétences transversales	
D'ordre intellectuel	1 exploiter l'information 2 résoudre des problèmes 3 exercer son jugement critique 4 mettre en œuvre sa pensée créatrice
D'ordre méthodologique	5 se donner des méthodes de travail efficaces 6 exploiter les technologies de l'information et de la communication
D'ordre personnel et social	7 structurer son identité 8 coopérer
De l'ordre de la communication	9 communiquer de façon appropriée

Le développement de ces compétences par les élèves devient la responsabilité de tous les enseignants impliqués dans l'éducation des élèves. On ne peut cependant montrer et enseigner de façon explicite que ce dont on est soi-même parfaitement conscient, que ce qu'on peut nommer ou expliquer. Bref, il est indispensable, pour cela, que les enseignants développent de solides connaissances sur l'apprentissage et une conscience aiguë de leur propre fonctionnement cognitif en situation d'apprentissage; autrement dit, un degré élevé de métacognition.

Il revient aux programmes de formation à l'enseignement, aux professeurs d'université, aux chargés de cours, aux superviseurs de stages et aux enseignants associés de se préoccuper de la préparation des étudiants en enseignement à cette tâche complexe, qui consiste à apprécier la maîtrise des compétences transversales par les élèves et à différencier leur pédagogie en fonction des différents niveaux constatés dans une même classe, tout en organisant des activités d'apprentissage en mathématique, en français, en science, en histoire qui sollicitent les compétences en question selon les divers niveaux de développement des élèves.

Or, les étudiants en formation initiale à l'enseignement sont à la fois en situation d'apprentissage scolaire par leurs cours et en situa-

tion d'enseignement par les stages. Il semble donc logique de profiter de ces contextes de formation pour les rendre plus conscients de leur fonctionnement affectif et cognitif en situation de difficulté, pour les amener à questionner l'efficacité de leurs stratégies d'apprentissage et pour leur permettre de tisser des liens serrés entre les théories sur l'apprentissage, la motivation, la didactique, la pédagogie et leur expérience immédiate d'apprentissage. L'atelier d'efficacité cognitive poursuit justement de tels objectifs d'ordre métacognitif.

L'atelier d'efficacité cognitive

L'atelier d'efficacité cognitive¹ est un cours crédité de psychologie cognitive appliquée aux études supérieures, d'une durée de 45 heures réparties sur les 15 semaines d'une session normale. Ouvert à toutes les disciplines, il est offert à tous les étudiants des baccalauréats en enseignement à titre de cours optionnel.

Cet atelier repose principalement sur des recherches récentes en psychologie cognitive et en éducation qui montrent que les étudiants qui connaissent bien les facteurs susceptibles d'affecter leur apprentissage, qui ont développé un répertoire personnel de stratégies d'apprentissage efficaces et qui s'autorégulent sont aussi ceux qui réussissent le mieux leurs études. De plus, toutes ces qualités peuvent faire l'objet d'un entraînement efficace, à condition, cependant, que ce dernier englobe les facteurs affectifs et motivationnels et qu'il se déroule sur une période suffisamment longue pour faciliter les transferts aux études.

L'atelier d'efficacité cognitive vise le développement, par les étudiants, de cinq catégories de **stratégies d'apprentissage**, fondamentales et transversales, essentielles à la performance dans les situations d'apprentissage typiques des études universitaires (tableau 2).

La réflexion métacognitive constitue l'épine dorsale de l'atelier. En effet, l'auto-observation et l'auto-évaluation de son propre comportement sont un moteur puissant du changement. Les activités proposées, la documentation, les explications et les échanges de points de vue sont spécialement conçus pour amener les étudiants à prendre conscience et à évaluer leur fonctionnement intellectuel en action, à identifier leurs propres besoins, à réviser leurs stratégies d'apprentissage et à prendre les mesures correctives qui conviennent à leur propre programme d'études.

Les activités

Les activités proposées ont un caractère ludique, mais sont choisies pour leur aptitude à susciter une intense activité cognitive et à mettre en évidence la façon dont les participants abordent des situations complexes, révélant ainsi des lacunes fondamentales dans les habitudes de traitement des informations visuelles et verbales.

Les stratégies d'apprentissage	
Stratégies affectives	<ul style="list-style-type: none"> • le contrôle des attitudes et du langage interne • la gestion du stress et des blocages • le contrôle de l'impulsivité
Stratégies de gestion des ressources	<ul style="list-style-type: none"> • l'organisation matérielle • la planification et la gestion du temps • le contrôle de l'attention, de la concentration et de la mémorisation
Stratégies cognitives d'information	<ul style="list-style-type: none"> • l'observation méthodique, complète et précise de données • la perception et l'organisation des informations par ensembles et sous-ensembles • la recherche et l'établissement de liens entre les diverses informations
Stratégies cognitives de résolution de problème	<ul style="list-style-type: none"> • la définition précise de la tâche • l'exploration méthodique des pistes de solution • la production et la vérification des différentes hypothèses de solution • la planification et la vérification des réponses
Stratégies cognitives de communication	<ul style="list-style-type: none"> • la sélection et l'organisation des informations pertinentes en fonction de l'interlocuteur

Ces activités donnent lieu à une réflexion collective soutenue à propos des stratégies d'apprentissage et de leurs applications aux études universitaires. Des lectures dirigées et la tenue d'un journal de réflexion viennent compléter ce travail de prise de conscience. Chaque participant est en effet tenu de rédiger un journal personnel de ses observations, de ses expérimentations, de ses changements de stratégies d'apprentissage et de leurs effets sur leurs études. La tenue d'un tel journal favorise l'habitude d'une pratique réfléchie et le développement d'habiletés métacognitives chez les étudiants, ainsi que la capacité à décrire leur propre développement.

Les effets

Les étudiants rapportent de nombreux effets (voir l'encadré) de cet atelier sur leurs manières d'étudier¹, dont un meilleur contrôle de leur langage interne, une meilleure gestion de leur stress, un meilleur contrôle de leur impulsivité, une meilleure planification et gestion de leur temps, l'adoption de stratégies de concentration et de stratégies de mémorisation plus efficaces, des stratégies d'information plus appropriées et des stratégies de communication mieux contrôlées. Ces changements de stratégies se sont traduits, toujours selon les étudiants, par une diminution du stress, une augmentation de la confiance en soi, une meilleure compréhension, une meilleure rétention, une meilleure communication et une utilisation plus efficace de leur temps, ainsi qu'une augmentation des résultats scolaires et des travaux plus satisfaisants.

Pour ce qui est de la formation initiale des enseignants, les étudiants peuvent en tirer un double bénéfice. Tout d'abord, un bénéfice sur le plan de l'efficacité personnelle, applicable immédiatement à leurs études, et par la suite, à leur vie professionnelle, notamment lors de la planification et de la gestion des activités d'enseignement et d'apprentissage en classe. Ensuite, puisqu'il y a un recoupement important entre les objectifs d'apprentissage de l'atelier d'efficacité cognitive et la médiation des compétences transversales en situation d'enseignement, plus particulièrement les compétences d'ordre

« Au début de la session j'étais une personne qui manquait énormément de confiance en soi, mon langage interne était très négatif... En développant des messages positifs j'ai pu reprendre confiance en moi... »

« Maîtriser mon impulsivité a un impact sur plusieurs aspects de ma vie (les pensées négatives, défaitistes, la confiance en moi, mon organisation, mes méthodes de travail, etc.) ».

« Maintenant, je prends conscience que ma mémoire est devenue une "amie" sur qui je peux compter de plus en plus. Pour cela, j'y mets du mien en révisant la matière déjà vue, calmement, en utilisant des codes, des symboles, des images, des mots-clés, etc. [...] Mon rendement académique ainsi que mes capacités augmentent : capacité d'écouter attentivement, capacité d'attention au contexte et aux consignes, capacité de me SOUVENIR, capacité de meilleurs résultats partout et en tout ! C'est super ! »

« Maintenant, avant de lire un livre ou un article, je me demande : qu'est-ce que je cherche dans cette lecture ? Quel est mon but ? Je souligne les informations pertinentes et je repère les mots-clés. Le cours m'a enseigné des méthodes efficaces de procéder [...] Elles allègent de beaucoup mon apprentissage et glorifient mes résultats ».

« Après avoir terminé un travail, ou une réponse d'examen, je relis maintenant la question et je relis mon travail en gardant toujours en tête de vérifier si je réponds bien à ce qui est demandé et si ma réponse est bien claire ».



dre intellectuel et d'ordre méthodologique, les étudiants peuvent mettre à profit avec les élèves, dans le cadre de leur formation pratique, les connaissances acquises par expérience personnelle sur leur fonctionnement cognitif et émotif, et sur les stratégies d'apprentissage, affectives, organisationnelles et cognitives qui permettent une autorégulation efficace.

Prenons l'exemple d'un enseignant qui connaît, pour en avoir pris clairement conscience au cours d'un atelier d'efficacité cognitive, la relation entre le sentiment de compétence lié à une activité d'apprentissage, le niveau de stress et d'anxiété généré par cette activité et les stratégies d'apprentissage efficaces pour y faire face. On peut supposer que cet enseignant sera en meilleure position pour comprendre les réactions affectives des élèves face à certaines activités d'apprentissage comme l'écriture de textes ou le calcul, surtout les réactions des élèves qui éprouvent des difficultés à réussir. Il sera aussi mieux outillé pour leur montrer, d'une part, comment mieux étudier la matière concernée, se préparer et mener à bien l'activité sur le plan cognitif, et d'autre part, comment mieux gérer leur langage interne pour maintenir leur stress à un niveau tel qu'il ne nuit pas à leur fonctionnement intellectuel.

* Professeur au Département des sciences de l'éducation de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue.

NOTE

1 Cet atelier a été conçu et expérimenté dès 1992 avec l'aide du Fonds institutionnel de recherche de l'UQAT et du Fonds de développement académique du réseau de l'Université du Québec.

RÉFÉRENCE

Ruph, F. et M. Hrimech « Les effets perçus d'un atelier d'efficacité cognitive sur le changement de stratégies d'apprentissage d'étudiants universitaires », *Revue des sciences de l'éducation*, 27(3), 2001, p. 595-620.