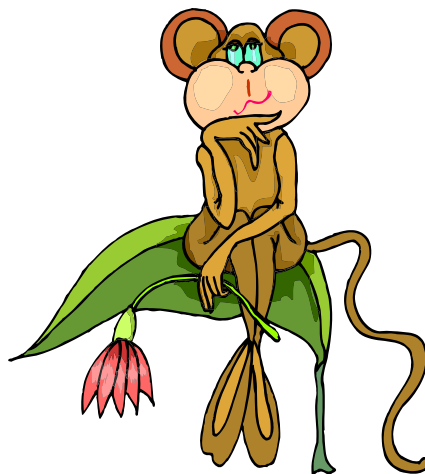


Projet d'intervention auprès d'élèves présentant des troubles d'impuissance apprise

Présenté à Madame Diane Rousseau
Diagnostic et intervention auprès d'élèves présentant
des troubles de conduite et de comportement
EFI – 1079 – 25



Par Jeannine Paradis

Université du Québec à Trois-Rivières
Pavillon Joliette
23 avril 2003

© 2003 par Jeannine Paradis. Tous droits réservés.

Le matériel contenu dans cette brochure est la propriété exclusive de Jeannine Paradis. Cette brochure ou toute partie de celle-ci ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'auteure.

Table des matières

Table des matières.....	1
Exploration de la problématique.....	2
Analyse de la problématique selon la PNL.....	4
Postulats.....	6
Niveaux logiques des apprentissages.....	7
Perspectives d'intervention.....	10
Programmation d'une habitude.....	14
Comparons un ordinateur et le cerveau.....	16
Règles de programmation.....	18
Autres programmes d'intervention	19
Analyse de l'intervention	19
Conclusion.....	20
Bibliographie.....	23

Annexe 1 : Cahier de l'élève : «Je fais le point»

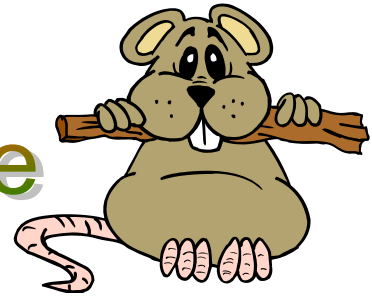
Annexe 2 : Liste d'habitudes efficaces

Annexe 3 : Premier rapport d'évaluation de l'atelier

Annexe 4 : Questionnaire d'évaluation de l'atelier

Annexe 5 : Questionnaire d'évaluation du plan d'action

Exploration de la problématique



Différents problèmes d'apprentissage et d'adaptation affectent nos élèves. Un de ceux-ci me touche particulièrement. Ouvrant dans l'enseignement depuis presque vingt ans, j'ai décidé de faire mon travail de recherche sur le problème d'impuissance apprise qui touchent de plus en plus d'élèves. C'est-à-dire les élèves qui répètent à qui veulent l'entendre qu'«ils ne sont pas bons, qu'ils sont pourris, que cela a toujours été ainsi et qu'il en sera toujours ainsi». Ces phrases que j'entends lors des remises de bulletin et dans les corridors de l'école de façon cyclique me font dresser les cheveux sur la tête. Elles dénotent une croyance fondamentale chez ces élèves concernant leur pouvoir de changer leurs résultats scolaires.

Ce trouble est lié aux problèmes de motivation et d'apprentissage. J'ai découvert l'an dernier que cette attitude fondamentale est appelée par les psychologues «l'impuissance apprise». Je cite un extrait du texte que nous avons étudié :

Borkowski et autres (1990) ont souligné le rôle des attributions causales dans ce processus. Selon eux, les élèves en difficulté ont tendance à développer des attributions inadaptées, à expliquer leurs succès par des causes externes (l'aide, la chance, la facilité de la tâche) et leurs échecs par des facteurs internes (le manque d'habiletés ou d'intelligence). Ces élèves entretiennent des croyances tout à fait inadéquates selon lesquelles l'intelligence est le seul déterminant du succès et le rôle de l'effort est secondaire. On parle alors d'impuissance apprise (Dwek, 1986). Selon Covington (1985), l'impuissance apprise est le produit de réactions affectives négatives, comme l'anxiété devant l'échec. [...] Les élèves ayant des difficultés d'apprentissage en viennent à accepter l'échec comme quelque chose d'inéluctable et à éviter l'effort parce que celui-ci conduit, en cas d'échec, à des jugements encore plus négatifs sur leur intelligence. Cet état d'impuissance apprise renforce leur attitude négative à l'endroit de l'effort et des stratégies, ce qui se traduit par l'évitement des tâches représentant un défi, le découragement et l'abandon devant les difficultés. (Wong 1991) ¹

¹ J. Archambault et Roch Chouinard (1996), Vers une gestion éducative de la classe, p.119-120

Dimitri Demnard, pour sa part dans son livre, «L'aide à la scolarité par la PNL» nomme ce trouble «la résignation» :

C'est peut-être un des facteurs les plus perniciox de l'échec scolaire. Plus profonde qu'une absence de motivation, qui laisse néanmoins une place à l'espoir de quelque réussite, la résignation conduit à n'envisager que l'échec. En cas de réussite, l'enfant-élève estime alors qu'il ne mérite pas son bon résultat, ou que le professeur s'est trompé dans son évaluation.²

Les caractéristiques que nous pouvons retrouver chez la plupart de ces élèves sont les suivantes, d'abord au niveau du comportement

- ♥ Une tendance à envisager un échec à chaque nouvelle tâche
- ♥ Une tendance croissante à refuser de faire ce qu'il faisait auparavant par anticipation de l'échec
- ♥ Une tendance à attribuer aux autres les moindres succès
- ♥ Une tendance à se dévaloriser publiquement
- ♥ Un refus croissant à faire des tâches même les plus simples,
- ♥ Une lenteur à se mettre à la tâche lorsque finalement ils s'y mettent
- ♥ Des travaux non terminés
- ♥ Des échecs scolaires à répétition
- ♥ Etc.

Au niveau des capacités

- ♥ La capacité de justifier leur succès
- ♥ La capacité de justifier leur conduite
- ♥ L'incapacité de se mettre en action seule
- ♥ L'incapacité à évaluer la difficulté de la tâche
- ♥ L'incapacité à s'auto évaluer
- ♥ Le manque de confiance en eux
- ♥ «La résignation n'affecte pas seulement la capacité au travail, elle affecte même les capacités acquises antérieurement; un élève résigné obtient de moins bons résultats aux tâches qu'ils réussissaient auparavant.»³

Au niveaux des croyances

- ♥ La croyance très ferme qu'ils ne sont pas bons à l'école
- ♥ La croyance que l'école, ce n'est pas pour eux
- ♥ La croyance qu'ils sont incapables de réussir
- ♥ La croyance que quoi qu'ils fassent, ils n'ont aucun pouvoir de changer les choses
- ♥ Etc.

² Dimitri Demnard, L'aide à la scolarité par la PNL, p. 130

³ idem, p. 130

«Il arrive que la souffrance de l'enfant-élève soit telle qu'elle s'exprime par des manifestations pathologiques.»⁴ Il peut devenir hyperactif avec ou sans agressivité, il peut également développer des troubles anxieux et bien sur ces nombreux échecs peuvent le conduire au décrochage scolaire.

Ces enfants ont reçu beaucoup d'attention parentale, professorale et parfois même des services pédagogiques individuels. Ils sont habitués à recevoir de l'attention «négative». Cette attention est préférable à une absence totale de stimulation externe. Comment alors peut-il envisager de passer d'un 40%, plein de remarques et de crayon rouge à un 85% et une étampe... le 60% ne lui donnerait rien en terme de rétroaction. Ces enfants sont habitués à recevoir une attention soutenue.

Ces enfants sont habitués à s'évaluer ou plutôt à porter un regard sur eux par le regard des autres. Ils ne savent comment se recentrer sur eux-mêmes et retrouver un certain pouvoir en retrouvant leur propre responsabilité. Ils sont inconscients de ce qu'ils ne font pas bien, ils pensent qu'ils ne font rien de bien. Ils se situent au plus bas niveau sur l'échelle de l'apprentissage, c'est-à-dire : celui de l'incompétence inconsciente.⁵

Je voulais trouver une activité qui puisse faire redécouvrir à ces élèves leur propre pouvoir et les recentrer sur eux-mêmes en espérant même une augmentation de leurs résultats et de leur motivation scolaire. Mon objectif était très ambitieux. «Comment modifier les croyances négatives des élèves quant à leur pouvoir de réussite scolaire? » «Comment amener des élèves à modifier leur façon de se dévaloriser et agir plus positivement envers eux-mêmes?»

⁴ idem p. 131

⁵ Les niveaux logiques des apprentissages est un outil de PNL qui permet de travailler les stratégies d'apprentissage en termes de compétence et de conscience. Vous trouverez ce tableau en page 7 du présent document.

Analyse de la problématique selon la PNL



J'ai choisi d'étudier cette problématique selon le modèle de la programmation neuro-linguistique (PNL) puisque c'est le modèle que je connais le mieux et qu'il bénéficie de plusieurs stratégies susceptibles de provoquer des changements majeurs et rapides et, ce sans brusquer les gens.

Tout individu est le siège de constants processus d'adaptation, de découvertes, d'apprentissages. De ce point de vue, la PNL, peut se comprendre comme l'élaboration d'un ensemble de procédures permettant d'accélérer et / ou de modifier ces processus en vue d'une plus grande efficacité. Le «P» vient de **programmation** car le grand psychiatre Milton Erickson leur a appris que le cerveau peut se programmer, se déprogrammer et se reprogrammer en fonction du contexte et des nécessités. Le «N» de **neuro** indique que ces changements, par leur profondeur, leur amplitude et leurs effets dans la vie de l'individu, s'inscrivent dans les profondeurs de l'organisation cérébrale. Enfin le «L» de **linguistique** rappelle que ces changements passent principalement par le langage.»⁶

Un PNListe en rencontre individuelle agirait d'une façon semblable à celle que j'ai décidée d'utiliser. Il rencontrerait l'enfant, créerait un rapport de confiance, le questionnerait afin de découvrir comment ce dernier se représente son problème et ce qu'il veut comme objectif de changement, par la suite il choisirait différentes interventions afin de donner de nouvelles ressources à l'élève lui permettant d'atteindre son objectif. En PNL, nous traduisons par une équation cette recherche d'objectif.

$$EP + R = ED$$

EP : État Présent	+	Ressources	=	État Désiré
-------------------	---	------------	---	-------------

À la différence près que je n'ai pas interrogé ces élèves. Je les ai observés dans mes cours et lors des bulletins et j'ai présupposé quels étaient leurs états présents. J'en ai déduit une liste de symptômes que j'ai cités précédemment comme étant les caractéristiques des élèves présentant ce trouble. Comme je n'ai interrogé aucun élève présentant ce trouble, il

m'est difficile d'élaborer des caractéristiques au plan social et familial. Je me suis donc limité à l'environnement scolaire.

Je présenterai dans cette partie, différents outils utilisés en PNL afin de mieux comprendre cette problématique. Je commencerai avec les différents postulats sur lesquels je veux appuyer mon intervention. J'expliquerai ensuite les niveaux logiques des apprentissages et de changement. Je situerai cette difficulté selon les niveaux logiques auxquels elle appartient. Je poursuivrai en vous présentant certains méta-programmes ou classification de comportement que nous retrouvons chez ces élèves et finalement je m'attarderai sur la linguistique afin de déterminer le méta-modèle dominant pour les élèves éprouvant cette difficulté

Toutes les interventions en PNL, sont basées sur une approche sous-tendant des postulats importants. Je vous cite ici ceux que je considère essentiels à un bon enseignement et j'ajoute certaines idées véhiculées par monsieur Roch Chouinard sur la motivation scolaire auxquelles j'adhère totalement.

Postulats à conserver en mémoire



Toutes les ressources sont dans la personne.
 Chaque personne fait toujours le meilleur choix.
 Il y a toujours une intention positive derrière chaque comportement.
 Il est impossible pour l'inconscient d'enlever une mauvaise habitude, il peut la changer ou la remplacer, donc j'ajoute de nouveaux choix, je n'enlève rien.
 L'inconscient ne juge rien, il exécute.
 Les pensées, les métaphores agissent en douceur à un niveau inconscient.
 Ne croyez rien de tout ça, essayez-le et décidez par vous-même.

POSTULATS sur la Motivation scolaire de Roch Chouinard

Changer est difficile, cela demande un effort et de la persévérance, c'est comme apprendre quelque chose de nouveau.
 Inviter les jeunes à prendre l'habitude de se féliciter car ils reçoivent naturellement plus d'attention quand ça va mal que lorsque ça va bien.
 Ayez des attentes élevées et valorisez les réussites.
 Chacun fixe sa propre limite et c'est à eux seuls que le succès revient, car ils auront fait quelque chose de différent.

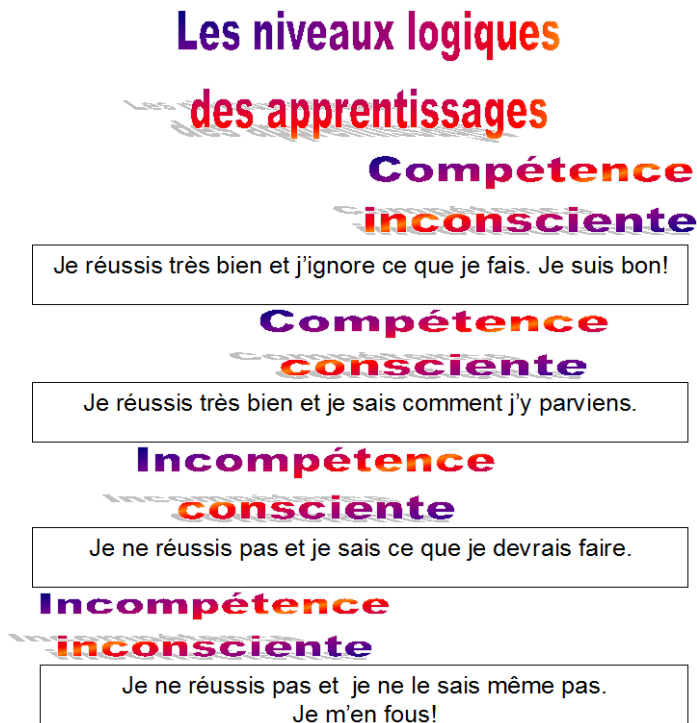
⁶ Dimitri Demnard, L'aide à la scolarité, p. 11

Nous ne pouvons, selon moi abordé cette problématique sans toucher à la motivation scolaire puisqu'elles sont intimement liées. J'ai eu la chance d'assister à une conférence de monsieur Roch Chouinard en début d'année sur ce thème. J'ai incorporé dans les postulats, les grandes stratégies que ce dernier préconisent dans nos interventions afin d'augmenter la motivation scolaire chez les jeunes. Il a expliqué en long et en large le concept d'impuissance apprise comme étant une attitude de protection que le jeune installe afin de protéger son estime de soi. Pour Dimitri Demnard,

«Le mot «motivation» désigne globalement tout ce qui pousse à l'action, depuis les besoins les plus vitaux jusqu'aux idéaux les plus élevés : la faim, la foi, la peur, la colère, le pouvoir, etc. Dans le domaine de la scolarité, la motivation prend là aussi d'infinis aspects : curiosité, désir de briller, de plaire à ses parents, aux enseignants, de se plaire à soi-même, de relever un défi, de conserver ou de retrouver le confort psychologique, etc. »⁷

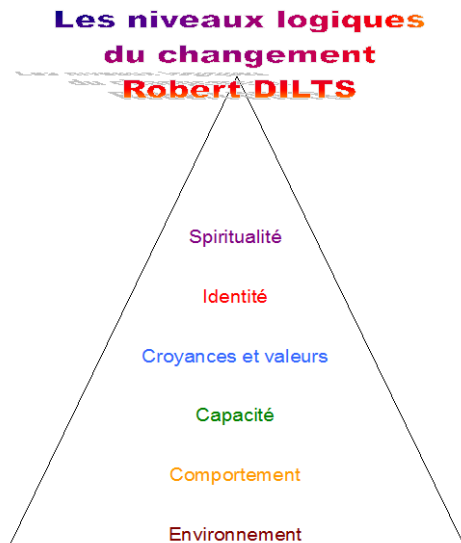
Je me questionne : «comment donner un cran de plus à leur motivation scolaire avec mon atelier?» puisque souvent, leur motivation est tellement basse que rien ou presque ne peut plus les atteindre. J'ai un réel défi!

Un des outils que je trouve parmi les plus fantastique en PNL est le tableau qui explique les niveaux logiques d'apprentissage :



Ce que je retiens de ce tableau est que l'élève qui est très bon, ne sais pas ce qu'il fait de façon consciente, comme celui qui éprouve beaucoup de difficultés n'en est pas conscient également. La base de mon atelier consiste à les amener à un niveau de conscience supérieur. Mon hypothèse de départ est que le dialogue interne, les mots que l'élève se répète dans sa tête, sont l'élément déclencheur de tout programme d'auto sabotage et de réussite. En l'amenant à modifier lui-même ces mots nuisibles, je peux l'amener à modifier ce qu'il croit et par le fait même cela affectera ses capacités et son comportement. Je pense que l'élève qui vit un problème d'impuissance apprise n'est pas conscient de l'effet à long terme de son dialogue interne. Si je peux amener à la conscience cet effet, il pourra de lui-même monter les échelons suivants. Enfin je crois!

Je dois trouver à quel niveau logique⁸ se situe cette problématique d'impuissance apprise ou de résignation.



En PNL, les interventions sont différentes selon le niveau logique où elles se situent.

Je place donc notre problématique au niveau des croyances.

Pour que les croyances se modifient, je me dois de choisir des interventions au même niveau ou au niveau supérieur, ceci afin que l'effet du changement se manifeste sur les niveaux égaux et inférieurs.

Robert Dilts, maître d'œuvre en PNL a identifié ces niveaux logiques de changement et comment intervenir selon les niveaux pour amener la personne à changer.

Pour amener une personne à changer au niveau des croyances, la plupart des interventions font appel à des techniques liées à l'inconscient et à l'hypnose éricksonnienne⁹. Je choisis donc le travail lié à l'inconscient parce que je considère qu'il y a des notions d'apprentissage faciles à faire comprendre à des élèves et ce peu importe leur groupe d'âge et leurs difficultés. J'éviterais bien sûr les groupes éprouvant des déficiences intellectuelles.

⁷ Dimitri Demnard, L'aide à la scolarité par la PNL, p. 125

⁸ Centre québécois de PNL, cours de praticien

⁹ L'hypnose éricksonnienne est tout simplement une sorte de langage qui s'adresse au cerveau droit en même temps qu'au cerveau gauche, et qui amène l'individu à explorer un état différé, appelé une transe, dans lequel il a accès à plus de ressources.

En PNL existe une classification de comportement que nous appelons les méta-programmes, ils ne sont ni bons ni mauvais, ils nous aident tout simplement à comprendre le fonctionnement humain de notre client. Dans le cas de notre problématique, je considère que certains méta-programmes sont des types de comportements sur lesquels je dois miser. Ils font parti de la carte du monde des élèves. Je reconnais l'importance des 4 suivants.¹⁰

Méta-Programme	Modalité	Exemples
Direction de la motivation	Rapprochement Éloignement	Certains sont motivés par la carotte (Aller vers), le plaisir, d'autres par le bâton (S'éloigner de...), la douleur
Cadre de référence (Qui décide ce qui est bien)	Interne Externe	Moi Les autres
Canal de perceptions	Visuel Auditif Kinesthésique	Le canal que je privilégie pour apprendre, comprendre, retenir, m'exprimer, Etc.
Stratégie de choix	Procédures Options	Certains préfèrent avoir une vision séquentielles et des étapes à suivre, D'autres préfèrent avoir une vision globale et plusieurs choix

Je décide dans mes futures activités d'interventions de tenir compte de ces différents méta-programmes, afin de rejoindre tous les types d'élèves concernés quant à leur motivation, leur stratégie de choix, leur canal de perception et leur système de référence.

Ce qui me fascine, c'est la facilité avec laquelle ces élèves se dirigent tout droit vers là où ils ne veulent pas aller. Leur programme d'auto sabotage est tellement intégré, qu'ils cumulent des échecs par-dessus les uns des autres en croyant à chaque fois qu'ils n'ont aucun contrôle et surtout aucun pouvoir de faire changer cet état. J'ai toujours appelé «Programme d'auto sabotage», une programmation nuisible que je continue de maintenir. Ces élèves ont en commun une séquence répétitive qui les conduit à faire de moins en moins d'efforts et à récolter de plus en plus d'échecs. Comment briser cette séquence? Voilà ce que je désire trouver!

En PNL existe également un outil qui nous permet de décoder le processus du langage, nous l'appelons le «méta-modèle», c'est un ensemble d'outils linguistiques qui permet de

¹⁰ Centre québécois de PNL, cours de maître -praticien

recueillir de l'information et de rétablir le lien entre le langage et l'expérience de la personne.»¹¹ Avec cet outil, je constate que la plupart des élèves concernés par l'impuissance apprise ont en commun un processus de généralisation :

«C'est également le processus par lequel nous continuons à reproduire les mêmes comportements sans tenir compte de l'évolution des contextes et sans penser à les remettre en question. Ainsi, nous généralisons parfois une mauvaise expérience et lui donnons une dimension pour toute la vie. Une grande partie de la psychopathologie et des préjugés reposent sur ce mécanisme.»¹²

Ils utilisent des termes qui engendrent des généralisations et des exagérations comme : tous, tout, toujours, aucun, personne, jamais, nul, impossible, etc. que nous appelons les quantificateurs universels. L'intervention majeure suggérée afin de provoquer l'ébranlement de ces grande croyances généralisées consiste à faire des recadrage de sens et à trouver l'exception à cette règle si bien enracinée. Voilà un autre aspect sur lequel je peux élaborer ma stratégie d'intervention.

J'ai donc en main différents thèmes d'intervention que je décide de placer ensemble dans un atelier. J'ai eu la chance de rencontrer une autre enseignante, titulaire d'un groupe de 6^{ème} année, praticienne en PNL, aussi intéressée que moi par ce thème. À deux, nous avons bâti un cahier d'exercice (Annexe 1) et choisis différentes activités d'apprentissage dans le but d'amener les élèves à modifier leurs programmes d'auto sabotage en programme de réussite. Nous avons utilisé les métaphores, la modélisation, les explications théoriques, la programmation positive, le cadre comme si, le cadre objectif etc. sous l'ensemble «Je fais le points sur mes habitudes scolaires». Voici en détails chacun de ces grands thèmes.

Perspective d'intervention avec les outils de la PNL

Exercice 1 : **activité brise-glace**, capté l'intérêt, présenté les différents thèmes que nous allons aborder. Walt Disney appellerait ça un exemple de son «story board», c'est-à-dire une table des matières virtuelles.¹³

¹¹ Centre québécois de PNL, cours de praticien p. 38

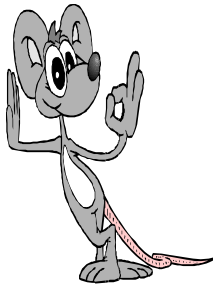
¹² idem, p. 38

¹³ Robert Dilts, Mozart et Disney, stratégies du génie, p. 92

Je distribue un signet à chaque élève. Je leur demande de le regarder et de lire la pensée inscrite sur le signet. Je mime et décris la première souris et je demande aux élèves qui ont ce signet de lever la main. Je choisis un volontaire pour lire la pensée que je reformule avec intonation.

L'utilisation des métaphores, des histoires, des récits imagés fait appel à notre cerveau droit, en PNL c'est une bonne stratégie de distraire le cerveau rationnel avant de commencer à vouloir l'influencer. De plus, avec les métaphores, je commence à installer une «distorsion» dans leurs généralisations.

Ce petit objet que je leur remets dans les mains, me permet de rejoindre les élèves qui sont plus Kinesthésiques, avec le dessin des petites souris que je mime en avant de la classe, je rejoins les visuels et en faisant lire la phrase à voix haute, je rejoins les auditifs. Cette activité a pour but de susciter l'intérêt de tous les élèves et ce peu importe son système de représentation préféré.

 <i>Une habitude est une chose que vous faites si souvent qu'elle devient facile.</i> <i>Jack Canfield Mark Victor Hansen Les Hewitt</i>	 <i>Si vous continuez de faire ce que vous avez toujours fait, vous continuerez d'obtenir ce que vous avez toujours eu.</i> <i>Jack Canfield Mark Victor Hansen Les Hewitt</i>	 <i>Ce n'est que beaucoup plus tard dans notre vie que les effets de nos mauvaises habitudes se manifesteront. t.</i> <i>Jack Canfield Mark Victor Hansen Les Hewitt</i>	 <i>Il est possible d'implanter une nouvelle habitude aussi souvent qu'on le désire.</i> <i>Jack Canfield Mark Victor Hansen Les Hewitt</i>	 <i>Ce qui est fascinant, c'est qu'après avoir répété une nouvelle habitude de 21 à 30 fois, il est plus difficile de ne pas l'appliquer que de l'appliquer.</i> <i>Jack Canfield Mark Victor Hansen Les Hewitt</i>
---	--	---	--	---

Exercice 2 : **Concept de base** : définition d'une habitude, statistiques, définition et fonctionnement de l'inconscient.

Les notions d'apprentissage sur les habitudes, sont tirés d'un livre «La force du focus» dans le premier chapitre : «Vos habitudes définiront votre futur». Les auteurs ne sont nuls autres que les mêmes qui ont écrit toute la série des «Bols de bouillon pour l'âme». C'est d'ailleurs dans cette même partie que j'ai pigée toutes les petites métaphores. En résumé :

- ♥ «Jusqu'à 90 % de notre comportement naturel est basé sur des habitudes.»¹⁴. Tout ce que tu as appris quand tu étais petit comme manger, marcher, courir sont devenus des habitudes. Elles sont gérées par ton inconscient. Tout ce que nous apprenons peut devenir une habitude lorsque «*Nous la répétons **souvent** et qu'elle devient **facile***». Concept de base. J'utilise seulement 10% de mon cerveau de façon consciente, tout le reste est inconscient.

Pour les plus jeunes, je leur fait donner des exemples concrets... pour les plus vieux également et j'ajoute la présentation du tableau des niveaux logiques des apprentissages sur acétate. Je leur fais dessiner ou écrire ce qu'ils retiennent de cette notion d'une habitude en page 1 du cahier d'activité.

Exercice 3 : **1^{ère} stratégie de changement** : modéliser les stratégies efficaces

Afin de rejoindre les élèves qui préfèrent les options, j'explique que nous pouvons changer des habitudes en «modélisant» ceux qui ont les habitudes de succès. Pour modéliser quelqu'un il ne suffit pas de faire comme lui, d'imiter ses comportements, il faut également découvrir ses croyances et ses stratégies et décider de faire «comme si» elles étaient les nôtres.

En PNL, le cadre «comme si» est souvent utilisé puisque nous savons que l'inconscient fait toujours le meilleur choix et ne fait pas la différence entre le rêve et la réalité.

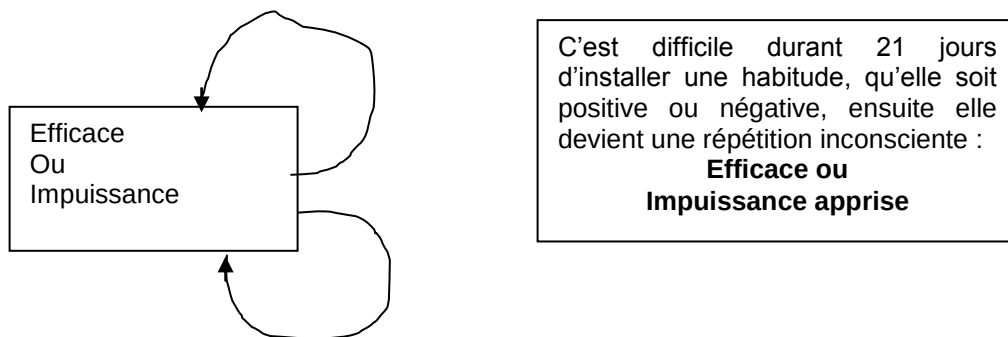
Je présente donc aux élèves différentes acétates de stratégies et de croyances de ceux qui réussissent facilement en leur disant d'en choisir une ou deux par page afin de les écrire dans leur cahier et de les essayer un jour. Je spécifie qu'ils doivent choisir seulement celles qui les attirent. Vous trouverez en annexe 2 la liste de ces croyances et capacités.

Par la suite, avec l'enseignant et les élèves nous faisons la liste au tableau des comportements observables que nous connaissons des habitudes efficaces.

Je leur demande de compléter la page 2 du cahier. Ils doivent identifier au moins une bonne habitude et les effets positifs de celle-ci dans leur vie.

Exercice 4 : **2^{ème} stratégie de changement** : briser la séquence d'auto sabotage, nouvelle connaissance sur la programmation d'une habitude, leur faire découvrir des points de repaire qui permettent de reprendre son pouvoir sur le choix des habitudes à installer.

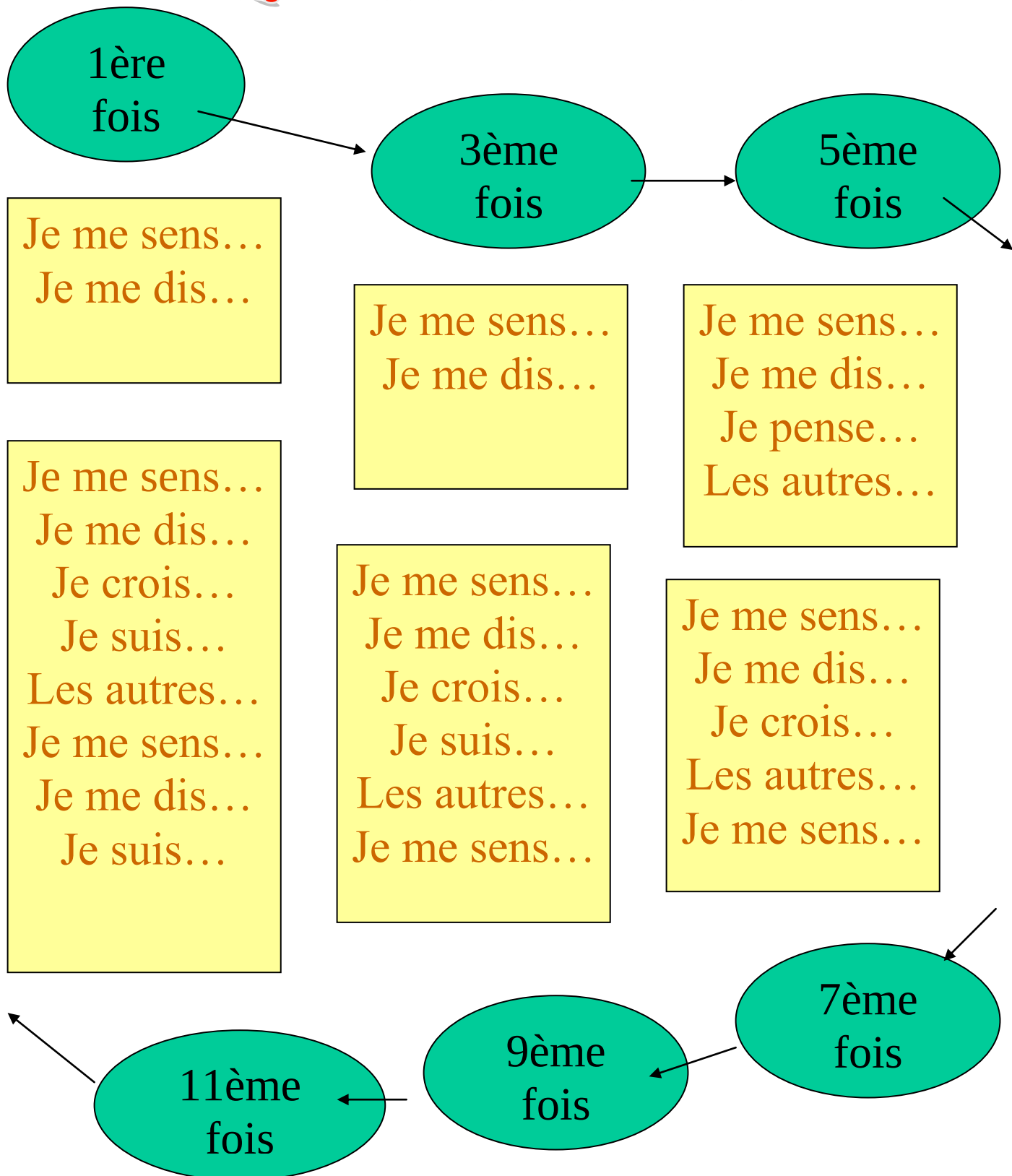
Présentation de la programmation d'une habitude. Avec l'aide de l'acétate, d'un exemple d'une bonne habitude comme celle de faire ses devoirs à la maison, j'explique le cycle d'installation d'une habitude. L'acétate arrête à la onzième répétition mais je peux aller jusqu'à vingt et une répétition avant qu'elle soit vraiment installée. Je fais le même cycle, cette fois-ci avec une habitude inefficace comme de ne pas faire ses devoirs. Ensuite, j'explique au tableau le concept de l'impuissance apprise.



Je les amène à découvrir à quel moment est-ce que tu peux arrêter l'installation d'une habitude qui va t'être nuisible. Comment le sais-tu? Quand peux-tu briser le cycle de l'installation? Et la réponse est ce sentiment de malaise qui s'installe lorsque les autres posent un regard de jugement sur toi et que tu te sens mal à l'intérieur de toi. Tu peux t'apercevoir que ce n'est pas une bonne habitude et faire les changements à ce moment-là. Les élèves choisissent souvent la 5^{ème} ou la 7^{ème} répétition.

¹⁴ Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Les Hewitt, La force du focus, p. 31

Programmation d'une habitude



Cela prend 21 répétitions pour qu'un comportement devienne une habitude et que l'inconscient prenne la relève. Cela veut dire en général 21 jours d'effort constant. Pour les enfants c'est moins, ils changent plus rapidement. Ils ont moins de résistance. «Cette notion vient d'un chirurgien esthétique qui a constaté que cela prenait en moyenne 21 jours pour qu'une personne n'ait plus de mouvement de recul en se regardant dans un miroir après une chirurgie du visage.»¹⁵ Robert Dittls a précisé que le 21 jours s'applique pour les changements au niveau logique de l'environnement et au niveau des comportements. Pour les autres niveaux, cela peut être plus long.

J'en profite pour passer le message qu'apprendre quelque chose de nouveau, c'est aussi installer une nouvelle habitude de penser, une stratégie mentale, une nouvelle procédure pour appliquer une formule, etc. Il faut faire des efforts durant 21 jours au moins pour que cela devienne facile.

Exercice 5 : **3^{ème} stratégie de changement** : la projection future, celle-ci doit être le plus négative pour l'habitude à changer et le plus positive et attrayante pour la nouvelle habitude, le but est d'inciter la personne à vouloir faire un changement. La pensée en page 5 est très importante et renferme un concept très utilisé en PNL.¹⁶

**Si vous continuez de faire ce que vous avez toujours fait,
vous continuerez d'obtenir ce que vous avez toujours eu.**

Pour que la personne veuille changer, il faut que l'effet du comportement à changer soit vraiment désagréable et une façon facile d'augmenter le malaise consiste à faire une projection d'elle-même dans le futur avec cette habitude amplifiée et vraiment désagréable. Je demande donc aux élèves, en insistant sur les effets à longs termes, à quoi ressemblerez-vous dans 20 ans avec cette mauvaise habitude si vous ne la changez pas pour les élèves qui ont le méta-programme «s'éloigner de» dominant et à quoi ressemblerez-vous dans 20 ans avec votre nouvelle habitude pour ceux qui ont le méta-programme «allez vers» plus présent.

¹⁵ Joseph Kirshner, Comment maîtriser son destin, (de mémoire)

¹⁶ Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Les Hewitt, La force du focus, p. 34

Exercice 6 : **4^{ème} stratégie de changement** : changer leur dialogue interne. Notion de base : l'inconscient d'une personne le conduit où la personne lui dit d'aller et il ne reconnaît aucune consigne négative.

Comme mon objectif de base est de modifier leur dialogue interne, j'ai conçu une métaphore entre le cerveau et un ordinateur. J'espère par cette métaphore leur faire comprendre le fonctionnement de l'inconscient. Comment se parler dans sa tête pour utiliser cette belle ressource pour soi et non contre soi ?

Je dessine au tableau de façon schématique un ordinateur et un cerveau humain et je pose les questions telles que présentées dans le cahier en page 7.

Comparons le fonctionnement d'un ordinateur et celui du cerveau	
ORDINATEUR	CERVEAU
De quoi est-il composé : .écran .clavier/souris .boîte du disque dur	De quoi est-il composé : .ce qu'on sait .comment on communique .l'inconscient
Quelle est la capacité de mémoire du disque dur? .limité... (64 meg et plus) (Il est plein parfois!)	Quelle est la capacité de mémoire de l'inconscient? .illimité -Exemple recette, chanson, vacances
Que faut-il faire pour apprendre un nouveau jeu sur un ordinateur? .le choisir .l'installer sur le disque dur	Que faut-il faire pour apprendre une nouvelle habitude? .la choisir .l'installer dans l'inconscient
Combien cela prend-il de jours pour devenir bon sur ce nouveau jeu? ...	Combien cela prend-il de jours pour acquérir une nouvelle habitude? 21 Jours à 3 ans (marcher, écrire les lettres, apprendre une deuxième langue)
Quand le disque dur comprend-il les consignes? .l'orthographe est juste .la ponctuation est précise	Quand mon inconscient comprend-il les consignes? .la phrase est formulée positivement .elle est à la 1ère personne du singulier : JE
Que se passe-t-il si je ne respecte pas l'orthographe ou la ponctuation? . «Ça bogue! »	Que se passe-t-il si je ne respecte pas la formule positive ou le je? «Ça bogue! »

Les élèves connaissent très bien le fonctionnement d'un ordinateur, le parallèle est facile à faire, les contre-exemples sont intéressants et les font rire. Exemple : Je dis : «Ne

regardez pas la girafe à pois bleus et je pointe mon index vers la fenêtre! » Je les regarde toute surprise. «Qui l'a vue dans sa tête? »... L'inconscient se fait toujours une image positive, il ne comprend pas les consignes formulées négativement. Comme la personne qui dit : «Je ne mangerai pas de chocolat aujourd'hui et qui ne pense qu'à ça! »

Exercice 7 : **5^{ème} stratégie de changement** : choisir une habitude de remplacement

Une fois la métaphore bien comprise, j'explique l'importance de choisir une habitude de remplacement. Je ne peux enlever quelque chose que je n'aime pas, je peux le remplacer et l'inconscient fera toujours le meilleur choix pour moi. D'où l'importance que la nouvelle habitude qui remplacera l'ancienne soit très attrayante.

En PNL, je ne peux cesser un comportement, je dois trouver par quoi je veux remplacer cela pour que mon inconscient collabore avec ma volonté!

Je leur fais choisir une nouvelle habitude de remplacement. Je leur fais compléter la page 9 du cahier. J'insiste sur les visions futures. Les conséquences afin de les motiver à changer et les avantages afin de rendre la nouvelle habitude très attrayante. Avec les plus jeunes, cela demande une grande implication de l'enseignant et de moi-même. Cela demande de la créativité et de l'imagination.

Cette page en général s'est révélée plus difficile à faire que je le croyais. Une suggestion est de présenter une liste de mauvaise habitude à changer. J'hésite à le faire afin d'éviter de faire des inductions. L'élève prendra ce qui pourrait plaire au professeur ou à son parent. Je veux l'amener à s'auto évaluer. Je préfère chercher avec lui, qu'est-ce que tu fais qui est nuisible pour toi?

J'explique finalement les règles de programmation et nous les aidons à trouver leur formule de programmation. Ces règles ont été tirées des première programmation positive que je faisais en 1985 avec des gymnastes. Elles correspondent en fait à certains des critères de la formulation d'un bon objectif en PNL.

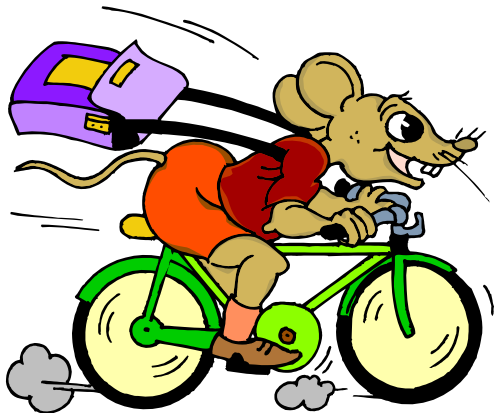
Règles à suivre

pour formuler une nouvelle habitude

1. La phrase doit être à la forme positive
2. Conjuguer à la première personne du singulier (Je)
3. S'assurer que la nouvelle habitude est réalisable
4. Peut commencer par : Avec l'aide de...
5. Doit contenir l'expression « de plus en plus » suivi d'un adverbe (...ment)
6. Ne doit contenir aucun «si» ni de «mais»
7. Doit m'attirer beaucoup



En dernier lieu, j'explique les règles à suivre pour apprendre la nouvelle habitude et comment compléter le tableau des 21 jours.



pour apprendre ma nouvelle habitude

1. Répéter la phrase d'un ton neutre
2. Tous les matins et tous les soirs
3. Durant 21 jours
4. Choisir deux autres étapes pour m'aider à atteindre mon objectif

Les deux étapes pour aider l'élève sont une étape préalable au besoin. Avec un élève qui veut faire ses devoirs tous les soirs, je lui ferai ajouter «et de les noter à mon agenda chaque jour» au préalable. L'autre étape est un renforcement positif car nous savons que si l'élève se comporte mieux, il aura moins d'attention de la part de ses parents et de son enseignant, il doit donc trouver un moyen pour combler ce besoin. Cela les fait bien rire!

Les élèves ont besoin d'un repaire visuel, c'est important qu'il place leur carton à un endroit visuel déjà très routinier, comme le brossage de dents... sinon, il l'oublie.

Autres programmes d'interventions

Dimitri Demnard, dans son chapitre sur la motivation suggère différentes propositions d'intervention dans le travail scolaire. Selon lui, il est important de «faire reposer le discours de l'adulte sur les bénéfices intrinsèques que l'enfant-élève peut attendre de son travail et de sa réussite. »¹⁷

Il rejoint Roch Chouinard lors qu'il suggère de favoriser l'obtention de résultats facilement accessibles afin d'augmenter la motivation intrinsèque. Il recommande également aux enseignants et aux parents de valider les réussites des élèves. «Tu as obtenu 15 mots de bons sur 20 au lieu de 5 fautes...», tout un système scolaire à changer n'est-ce pas. (Voilà un méta-programme aller vers le succès au lieu de s'éloigner des fautes, intéressant n'est-ce pas? Les deux sont une façon différente de voir la réalité tout simplement. Laquelle, selon vous, offre davantage un impact positif sur la perception que l'enfant a de son résultat et de lui-même?)

Jean Monbourquette et Mirna Ladouceur offrent toute une panoplie d'interventions sur chacun des différents thèmes que nous avons abordés dans leur livre; «Je suis aimable, je suis capable. »

Analyse de l'intervention

À la fin de l'atelier je distribue un questionnaire d'évaluation de l'atelier et un mois plus tard, je demande à l'enseignante de faire compléter aux élèves le questionnaire de suivi du plan d'action que j'avais préparé.

¹⁷ Dimitri Demnard, L'aide à la scolarité par la PNL, p. 127

J'ai eu la chance de pouvoir expérimenter cet atelier dans cinq groupes classes différents. Après la première fois, en secondaire un, j'ai fait plusieurs ajustements. J'ai réparti le contenu sur deux périodes et j'ai changé les acétates sur les habitudes efficaces. Durant l'animation, je laissais plus de place aux échanges et aux questions.

J'ai soumis à la direction de mon école ainsi qu'à l'organisme PRASIPS un rapport d'évaluation après avoir compilé les statistiques des réponses obtenues. Vous trouverez une copie de ce rapport en annexe 3.

Aujourd'hui après avoir fait ce travail de recherche et d'analyse, je rejoins plusieurs points de ma conclusion et j'oserais en ajouter quelques-uns.

Ma recommandation générale demeure la même : diviser l'atelier en deux parties distinctes, la première traitant d'une façon de changer qui s'appelle la «modélisation» en insistant sur les stratégies efficaces des personnes qui réussissent facilement. Cette partie pourrait inclure l'identification de ce qu'ils font déjà de bien, les exemples concrets des modèles à imiter, des jeux de rôles, des mimes, de l'improvisation, afin de favoriser une plus grande intégration des notions chez les plus jeunes. La seconde partie aborderait les habitudes inefficaces et le pouvoir de changer avec l'aide de notre dialogue interne. Cette section pourrait également inclure des matchs d'improvisation non-verbaux afin de mettre l'accent sur la «pensée» de la personne et ce qu'elle se dit à l'intérieur. Elle comprendrait aussi comment s'allier la collaboration de son inconscient.

Conclusion

Mon objectif était de sensibiliser les élèves à leur pouvoir personnel de réussite par leur dialogue interne et leur façon d'aborder les situations plus difficiles. J'ai choisi de leur partager mes connaissances sur le fonctionnement de l'inconscient. Les jeunes d'aujourd'hui connaissent déjà plusieurs de ces notions puisqu'elles sont véhiculées dans leurs jeux, leurs vidéos et dans de nombreux messages publicitaires. Je leur demande d'en prendre conscience en les nommant simplement. J'ai été agréablement surprise de l'intérêt que la plupart des élèves ont démontré, en adoptant une attitude d'écoute curieuse.

Selon moi, le contenu total de l'atelier que j'ai animé peut être utilisé, discuté et surtout échangé comme une hypothèse et non comme une recette miracle. De plus l'animation et le but de l'enseignant doivent être très clairs. Le fait de partager des connaissances, de susciter un questionnement et d'expérimenter de nouvelles stratégies vont influencer directement le type d'animation que vous allez privilégier. Il est également important de choisir une approche pédagogique interactive et adaptée à la clientèle.

Il est évident pour moi que les jeunes désirent savoir comment maximiser les ressources de leur inconscient et y avoir recours à volonté. Si je pense à des émissions comme *Enjeu*, diffusé en février 2003 où nous était présenté l'hypnose comme une ressource inexploitée chez chaque individu, nous pouvons considérer que cet atelier est d'actualité. Posons-nous la question : que nous réserve pour plus tard les pouvoirs de l'inconscient de nos jeunes actuels si dès maintenant l'auto hypnose peut leur être enseignée? Connaître une partie du fonctionnement de l'inconscient afin qu'ils puissent augmenter leur pouvoir personnel d'obtenir davantage ce qui leur tient à cœur n'est qu'une goutte d'eau dans ce vaste océan de connaissances.

Telles étaient les principales conclusions auxquelles j'arrivais en février 2003. Aujourd'hui j'aimerais ajouter des commentaires concernant la clientèle de la problématique que j'ai étudiée. Dans les groupes-classe où j'ai animé l'atelier, j'avais une clientèle hétérogène quant au trouble de l'impuissance apprise. Un des résultats le plus positif de l'atelier est qu'un élève sur deux a augmenté sa motivation scolaire et ses résultats. Quelle preuve est-ce que je possède que ces élèves faisaient parties de ceux que je voulais toucher? Aucune!

Les élèves me disent avoir modifié des choses, certains ont découvert que ça prenait 21 jours avant de devenir bon dans un type d'exercice d'apprentissage, cela les motive à poursuivre leurs efforts plus longtemps. D'autres ont retenu qu'il y a 90% de nos comportements qui sont des habitudes et que nous pouvons décider quelles habitudes nous voulons conserver. Ce sont des connaissances. Je suis convaincue qu'ils vont les appliquer où ce sera utile pour eux. La plupart des élèves recommandent cet atelier à différents groupes d'élèves, selon moi tout simplement parce que ces nouvelles connaissances sont aidantes et motivantes.

J'ai expliqué cet atelier à différents intervenants individuels qui l'utilisent occasionnellement avec certains élèves. La programmation d'une habitude est la notion qui a le plus d'impact chez eux.

Tous les concepts de base véhiculés dans cet atelier sont des postulats pouvant aider des élèves résignés à modifier leur croyance fondamentale qu'ils n'ont aucun pouvoir pour changer les choses. Pour cela le discours professoral doit être différent et celui des parents également. Ces jeunes ont besoin d'espoir, de progrès constaté et souligné et d'un enseignement qui leur redonne du pouvoir. Ils possèdent une ressource extraordinaire, celle de l'inconscient. Apprenons-leur à l'utiliser efficacement. L'inconscient des jeunes est déjà super efficace, il s'y grave tout ce que l'élève y laisse entrer. Soyons conscients de ce pouvoir et utilisons-le positivement.

Tous ces documents et la compilation finale des statistiques des répondants se retrouvent sur le site PRASIPS tel que mentionné en bibliographie. Les commentaires sont appréciés à jeannineparadis@videotron.ca.

Cette recherche m'a permise de faire un merveilleux travail d'intégration entre différentes théories et divers techniques d'apprentissage. J'oserais intitulé mon atelier maintenant : «Comment déjouer l'impuissance apprise avec la PNL». Qui sait, peut-être un jour une série de petits guides existera sur les différents troubles d'adaptation et d'apprentissage en ce sens. Pour la première fois de ma vie, je me dis que ce thème ferait un excellent sujet de maîtrise !

Bibliographie

Volumes

1. Archambault J., & Chouinard Roch, *Vers une gestion éducative de la classe*, Boucherville, Gaëtan Morin Éditeur, 1996, p.108-121
2. Canfield Jack, Hansen Mark Victor, Hewitt Les, *La force du focus*, Éditions Sciences et Culture, Montréal, 2002, 348 pages
3. Demnard, Dimitri, L'aide à la scolarité, *Comprendre et résoudre les difficultés scolaires*, Éditions De Boeck & Larcier, Belgique, 2002, 202 pages.
4. Dilts Robert, *Mozart et Disney*, Stratégies du génie, La Méridienne / Desclée de Brouwer, Paris, 1996, 206 pages
5. Kirshner Joseph, Comment maîtriser son destin, Édition le jour, (alentour de 1985)
6. Monbourquette et Ladouceur et Desjardins-Proulx, *Je suis aimable, je suis capable*, Parcours pour l'estime et l'affirmation de soi, Novalis, 1996, 362 pages

Cours

Centre québécois de programmation neurolinguistique, Montréal, 100 rue Sherbrooke,
Formations de base, de praticien, de maître-praticien, de plusieurs grands maîtres

Problèmes d'adaptation psychosociale chez l'enfant et l'adolescent, EFI-1078
Claude Mailloux, Automne 2002, UQTR

Conférence

Roch Chouinard

Évaluer sans décourager, 23 août 2002, École Jean-Baptiste Meilleur, Repentigny
Réussite scolaire, évaluer sans décourager, 25 septembre 2002, dans le cadre des
rencontres PRASIPS, Commission scolaire des affluents

PRASIPS

Projet de Recherche-Action Sur les Interventions Pédagogiques au Secondaire

Site internet

<http://www.csaffluents.qc.ca>

Adresse du site PRASIPS

<http://recit.csaffluents.qc.ca/prasips/>

rubrique :

expérimentations d'enseignantes et d'enseignants

Je fais le point sur mes habitudes scolaires (ce projet)