



COMPRÉHENSION DU FONCTIONNEMENT DU CERVEAU

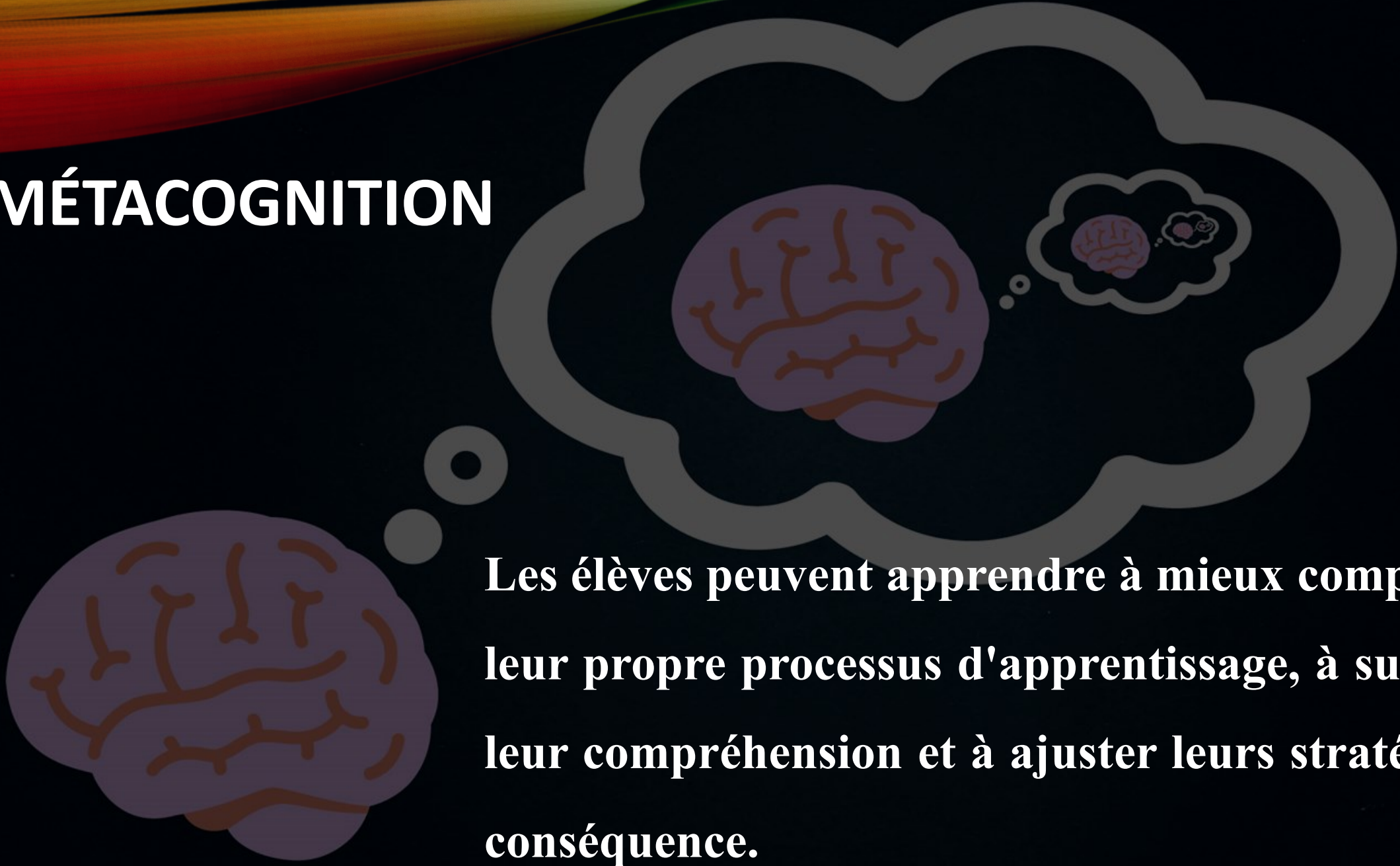
Comprendre comment le cerveau traite et retient l'information




UTILISATION DE LA MÉMOIRE À LONG TERME

Importance de transférer les connaissances de la mémoire de travail à la mémoire à long terme.

MÉTACOGNITION



Les élèves peuvent apprendre à mieux comprendre leur propre processus d'apprentissage, à surveiller leur compréhension et à ajuster leurs stratégies en conséquence.

The background features a woman's profile in silhouette on the right side, looking towards the left. Behind her is a large, semi-transparent globe with a grid of latitude and longitude lines. The globe is overlaid with various abstract digital and network-like patterns, including circles, lines, and icons such as a smartphone, a laptop, and a cloud. At the top of the image, there are horizontal bands of color: a gradient from red to orange, followed by a green band, and a blue band at the very top. The overall aesthetic is futuristic and educational.

Les technologies éducatives peuvent être conçues en fonction des principes des sciences cognitives pour offrir un apprentissage adaptatif et personnalisé.

UTILISATION DE LA TECHNOLOGIE ADAPTATIVE (IA)

Cela permet aux élèves de progresser à leur propre rythme et de recevoir un feedback immédiat et spécifique.



Engager plusieurs sens dans le processus d'apprentissage.

ENSEIGNEMENT MULTIMODAL



Impact du stress sur l'apprentissage.

GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

MES RECHERCHES

Note

Epreuve/Performance

Classement

Réel problème ou
auto-handicap ?



Je suis
fatigué...

J'ai mal à
l'épaule droite...

Je suis
malade...



Utilisation de l'Auto-Handicap Face à la peur de l'échec



Trouver une excuse

Les excuses que l'on se cherche !

Je crains le regard des autres

J'ai oublié ma tenue

J'ai mal ...

Je suis fatigué

Je n'y arriverai pas

C'est trop difficile

Je n'en suis pas capable



**Estime
de soi**

MAITRISER

Confiance en soi

Transformer

Persévérance

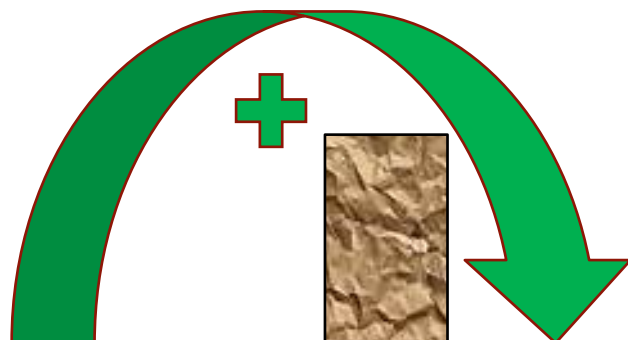
GERER

Bonne volonté

CANALISER



Trouver un moyen



AUTO-HANDICAP COMPORTEMENTAL

Quand l'individu adopte un comportement négatif qui le rend inapte à réaliser son objectif ou qui perturbe ses conditions de réussite.



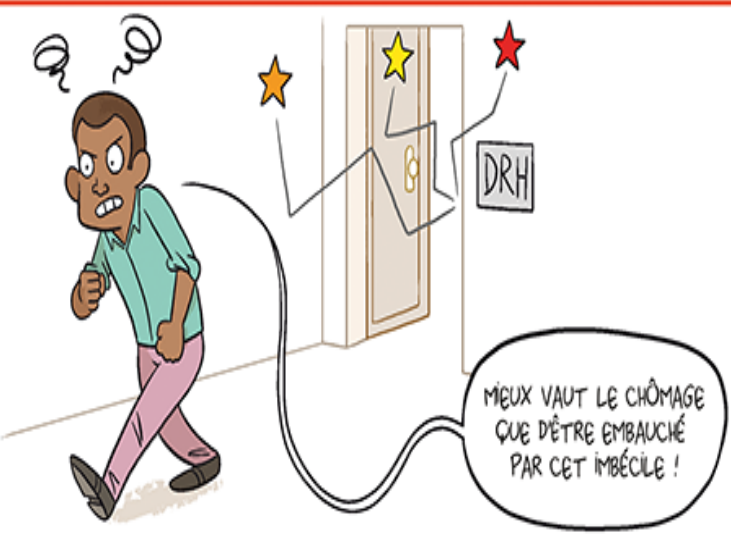
AUTO-HANDICAP DÉCLARÉ

Quand l'individu enclenche un mécanisme de protection manifeste et qui perturbe autrui dans le bon déroulement d'une situation normale.



Obstacles internes

Obstacles externes



LES STRATÉGIES D'AUTO-HANDICAP SONT MULTIPLES ET CHAQUE INDIVIDU Y EST PLUS OU MOINS SOUMIS SANS EN ÊTRE FORCÉMENT CONSCIENT.

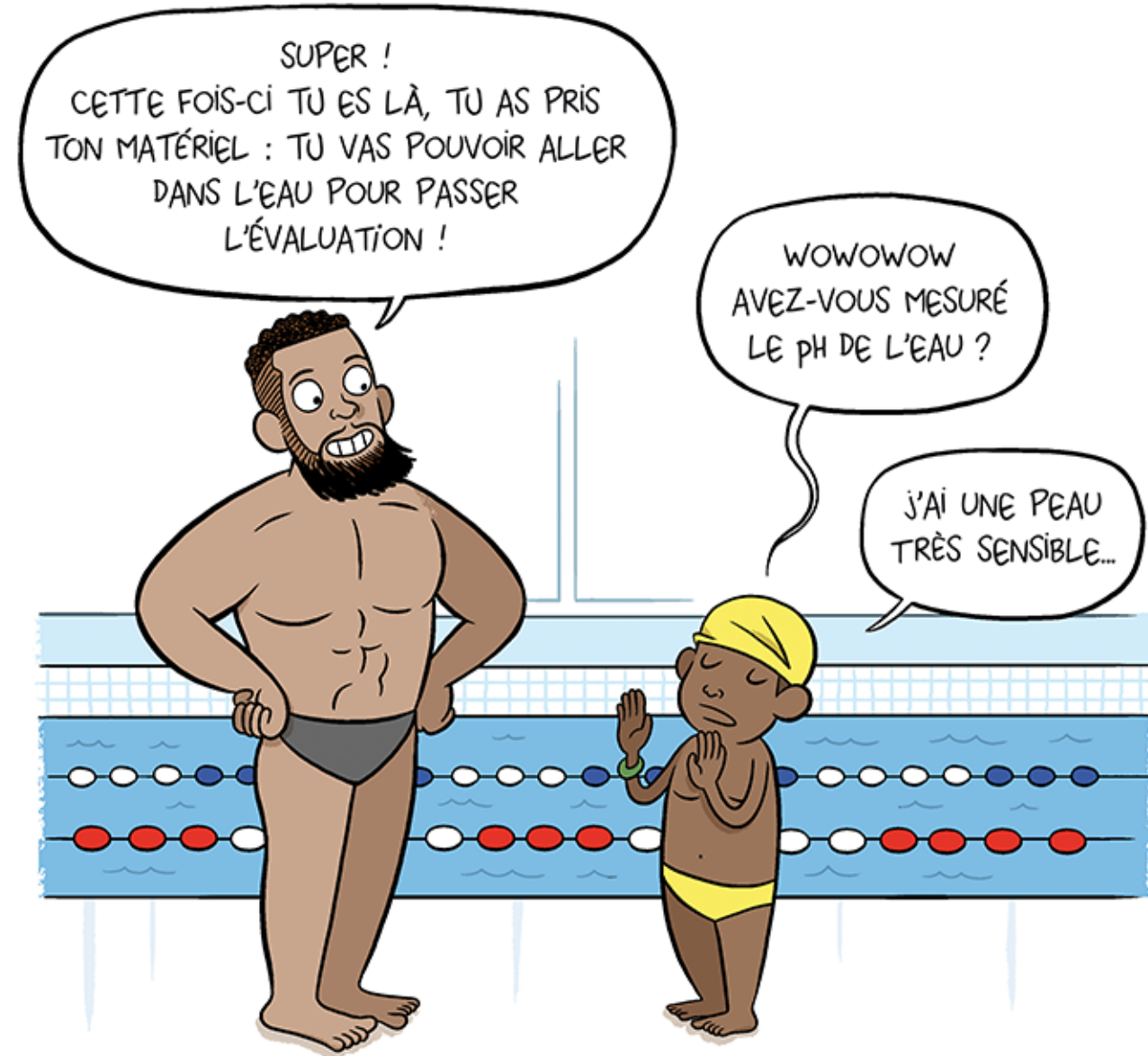
LES LAISSER S'EXPRIMER NOUS ENFERME DANS DES SITUATIONS D'ÉCHEC ET NOUS EMPÊCHENT D'AVANCER.



MON BUT EST DE SENSIBILISER AUX STRATÉGIES D'AUTO-HANDICAP POUR DÉCLENCHER UNE PRISE DE CONSCIENCE.

J'AIMERAIS TROUVER UNE MÉTHODE ADAPTÉE POUR RÉDUIRE L'APPARITION DE CE TYPE DE STRATÉGIE AFIN QUE TOUT LE MONDE AIT L'OPPORTUNITÉ D'ATTEINDRE SON PLEIN POTENTIEL.

Stratégie d'auto-handicap * en natation



* 1978, Jones, Berglas

ESTIME DE SOI

« *La conscience de la **valeur** du moi* »



James (1890)

« *La valeur que les individus s'accordent, s'ils s'aiment ou ne s'aiment pas, s'approuvent ou se désapprouvent* »

« *Écart perçu entre le **soi réel** et le **soi idéal*** »



Rosenberg (1979)

« *Composant **évaluatif** et **affectif** du concept de soi* »



Famose (2001)



Coudeville et al. (2011) ; Ferrand et Ruby (2000) ; Richards et al. (2002) ; Tice (1991) ; Harris et Snyder (1986)



ES ↔ SAH

Corrélation négative

THE END



Merci de votre attention