

NOTE DE SYNTHÈSE

Comment parler de la Gestion Mentale ?

Note de synthèse présentée en vue d'obtenir la Licence professionnelle
«Documentaliste d'entreprise & métiers de l'Infodoc» de l'INTD -CNAM

Synthèse réalisée par :

GOURLIAU Anne - ROUSSEL Loïc - REPETTO Noémie

Commandité par : IF Normandie

Sous la direction de : SALES Sonia

GLOSSAIRE DES TERMES ET ABREVIATIONS UTILISES

GM : Gestion mentale
IF : Initiative et Formation
IIGM : Institut International de Gestion Mentale
NP : Neuropédagogie
OP : Orthopédagogie
PP : Psychopédagogie positive

NOTE DE CONFIDENTIALITÉ

Cette note contient des informations confidentielles appartenant à IF Normandie. Elle ne peut être publiée ou faire l'objet d'une divulgation, par quelque moyen que ce soit, à l'extérieur de l'établissement où est inscrit son auteur sans l'accord écrit préalable de l'association IF Normandie. Elle doit être utilisée et diffusée au sein de l'établissement où est inscrit son auteur uniquement pour les besoins de l'exercice et ne peut être reproduite qu'à des fins exclusives d'archivage auprès de cet établissement.

Sommaire

1/ Les mots de la Gestion Mentale	3	
Approche humaniste		3
Phénoménologie		3
Outil		3
Origine des termes		3
Cible		4
Les praticiens et formateurs en Gestion Mentale		4
Polysémie des termes de la Gestion Mentale		4
2/ Comparaison entre les pédagogies	4	
Fondements théoriques		4
Liens avec la Gestion Mentale		4
Les approches		5
Public concerné		5
Présence médiatique		5
Caractéristiques		5
Vocabulaire		6
3/ Critiques des pédagogies	6	
Gestion Mentale		6
Neuropédagogie		6
Psychopédagogie Positive		7
Orthopédagogie		7
4/ Exploitation du questionnaire	7	
Analyse des réponses		7
Analyse des présentations vidéos		8
Bibliographie	9	
Annexes	11	
Réponses au questionnaire		11
Slogans		11
Affirmations		12
Bibliographie questionnaire		13
Schéma sémantique		14

Née dans les années 70, la Gestion Mentale a d'abord connu un succès auprès de la communauté enseignante et une reconnaissance institutionnelle. Aujourd'hui, elle se heurte à un certain manque de visibilité.

Comment parler de la Gestion Mentale : la caractériser, la rendre attrayante, dans le but de la promouvoir ?

1/ Les mots de la Gestion Mentale

Antoine de La Garanderie, le fondateur de la GM, était professeur de philosophie et pédagogue. Il tire ses enseignements de ses intuitions personnelles dues à son expérience de professeur de philosophie et à son propre parcours scolaire. Ses résultats de recherche sont fondés sur les réponses aux questions qu'il posait aux personnes en situation de réussite. Il cherchait à découvrir quels étaient les processus mentaux pouvant conduire à un apprentissage réussi. Il écrivit ses premières intuitions au sein de *Cahier* en 1961^{1 2}.

Approche humaniste :

Interroger la personne en situation de réussite est un premier pas vers l'approche humaniste de la GM. Celle-ci, prônée notamment par la psychologie humaniste³ et le psychologue Carl Rogers, met l'individu au cœur de l'interrogation et le perçoit comme un être positif et perfectible. Elle vise la prise de conscience par l'individu de ses difficultés pour pouvoir y remédier, ce que fait aussi la GM. Plus spécifiquement, la GM questionne les manœuvres réalisées en situations de réussites, pour pouvoir appliquer ces stratégies aux autres situations.

Phénoménologie :

C'est la science de l'expérience et de la conscience employée par Antoine de La Garanderie pour développer sa pédagogie⁴. Il s'agit d'une technique philosophique visant à analyser et décrire des successions de phénomènes. La phénoménologie d'Edmund Husserl est une "science de l'être" ayant pour tâche de rechercher le fondement transcendantal de toute connaissance. Ce philosophe y inclut le concept d'intentionnalité comme la structure fondamentale de la conscience : "comment la visée intentionnelle en vient-elle à constituer ses objets [mentaux] ?". La phénoménologie en plus d'être descriptive est également constitutive, dans le sens où

ces objets mentaux peuvent évoluer. Elle analyse et décrit les perceptions et les actes de la conscience qui donnent un sens aux objets perçus⁵.

Antoine de La Garanderie reprend, en l'appliquant au domaine de l'apprentissage, ces méthodes pour décrire des "vécus cognitifs" en prenant en compte l'expérience de l'apprenant sans jugement extérieur. La GM analyse les évocations/objets mentaux et la façon dont ceux-ci sont constitués. Les objets mentaux prennent leur sens grâce aux actes de la conscience (les 5 gestes mentaux). Cette analyse des évocations permet de mettre en lumière leur nature : l'objet mental est-il verbal, auditif, visuel, ou tactile ? Mais aussi de comprendre par quel biais l'information s'est transformée d'objet perçu dans le réel en objet mental dans une situation donnée. Tous ces questionnements interrogent des objets et actes mentaux pour traduire la vie mentale du sujet. De là est né le concept d'intériorité dont parle De La Garanderie.

L'autre concept repris à la phénoménologie d'Husserl est le principe d'intentionnalité. C'est sur lui que se base De La Garanderie pour développer sa théorie du projet. D'après lui, chaque acte de conscience est réalisé dans une visée intentionnelle pour être efficace. Le principe d'une phénoménologie constructive justifie l'idée que les habitudes cognitives peuvent évoluer. D'où l'importance pour l'apprenant de prendre conscience de ses pratiques en situation de réussite et les confronter à celles employées en situation d'échec pour les faire évoluer de façon consciente⁶.

Outil :

Ces multiples fondements théoriques font que la GM relève à la fois de la pédagogie, de la philosophie et de la psychologie. Antoine de La Garanderie a créé la technique du dialogue pédagogique. Ce dialogue permet à la fois d'interroger un apprenant sur ses habitudes mentales, de lui faire prendre conscience de celles-ci, de contrôler l'apprentissage d'une notion, d'améliorer des stratégies d'apprentissage, ou bien encore de comprendre les intentions derrière un acte de conscience. Les réponses à ces dialogues conduisent à l'amélioration des stratégies personnelles et à une meilleure compréhension de soi et des autres.

Aujourd'hui les intuitions développées par De La Garanderie ont pour la plupart été confirmées par les neurosciences⁹.

Origine des termes :

La notion de gestes mentaux de l'apprentissage a été imaginée par De la Garanderie dans ses écrits, tandis que l'expression "gestion mentale" a été créée en 1982,

par une commission chargée, par le Ministre de l'éducation nationale, d'étudier les travaux du pédagogue. Un point d'attention à avoir : l'expression "gestion mentale" ne désigne pas une méthode pédagogique, mais la mise en pratique des recherches d'Antoine de La Garanderie.

Étymologiquement, les mots gestes/gestion signifient "agir". L'ajout du mot "mental" donne l'idée d'une pensée mobile, d'un mouvement mental porté par une intentionnalité. La pensée peut alors être présentée comme un acte de connaissance, "acte" ayant le sens de "structure" avec l'idée de mouvement. Tandis que le "geste" est la réalisation de cet acte de connaissance, de cette structure. Ainsi le geste mental consiste en l'exécution de cette structure, ou méthode, permettant l'intégration mentale de l'information perçue⁷.

Dans les faits, la notion de geste mental est souvent explicitée par une comparaison avec le geste sportif. Le sportif utilise un matériel au service d'un geste descriptible et entraînable qu'il adapte à sa morphologie⁸. L'apprenant utilise des évocations, au service des 5 gestes mentaux qu'il adapte à ses visées de sens personnelles.

Cible :

Actuellement la GM est couramment utilisée et diffusée par les établissements scolaires et paramédicaux, les associations de parents, les accompagnants. Elle est aussi utilisée pour améliorer la communication en entreprise au sein des équipes.

Les praticiens et formateurs en GM :

La GM est employée à titre professionnel par :

- des associations organismes de formation : les IF¹¹ de la Fédération¹⁹ et les associations reconnues par l'IIGM¹⁰.
- des individuels, qui après avoir lu les ouvrages d'Antoine de La Garanderie, utilisent l'analyse qu'ils en ont faite pour leur pratique professionnelle. Les explications étant parfois compliquées au sein des livres, il arrive que des analyses soient erronées, de là viennent certaines critiques faites à la GM.
- des écoles privées¹².
- d'autres pédagogies de l'apprentissage : par exemple l'Orthopédagogie reprend des concepts de la GM dans sa formation : des gestes mentaux (attention, compréhension, mémorisation), un dérivé du dialogue pédagogique (le dialogue orthopédagogique)¹⁴. La Psychopédagogie Positive propose dans sa formation professionnelle 2 jours d'initiation à la GM par une formatrice GM¹³. Comparativement, la formation de base proposée par IF Normandie dure 6 jours⁹.

Polysémie des termes de la GM :

1. Il y a d'abord une difficulté de compréhension des termes de « Gestion mentale » en eux-mêmes. Par exemple, si je dis gestion mentale ou geste mental à quelqu'un, je devrais ensuite lui expliquer le terme. Ce terme n'est donc pas suffisant en lui-même pour comprendre la notion.
2. Lors de recherches documentaires, les termes renvoient souvent vers des notions comme la préparation sportive (coaching mental, préparation mentale, gestion du stress du sportif, ...), ou la santé mentale, ou bien encore de gestion financière (geste mental : gestion (management, finance/budget). De ce fait, la recherche sur la GM génère beaucoup de bruit documentaire.

2/ Comparaison entre les pédagogies

Un schéma sémantique a été réalisé afin de comparer quatre pédagogies : Orthopédagogie, Neuropédagogie, Psychopédagogie Positive et Gestion Mentale. Des similitudes et différences sont à observer.

Fondements théoriques :

La GM s'appuie sur les intuitions d'Antoine de La Garanderie, ainsi que sur la psychologie humaniste, la phénoménologie de Husserl et le concept d'écoute active⁶.

La PP peut être définie comme l'application des apports de la psychologie positive à la pédagogie. Elle part des apports théoriques de la psychologie positive, des neurosciences et de la pédagogie dite positive¹³.

L'OP a pour particularité de travailler à partir d'un diagnostic établi par un professionnel médico-social. Son but est d'optimiser et rééduquer les stratégies d'apprentissage chez l'enfant, l'adolescent ou l'adulte. Elle s'appuie sur ses points forts afin de lui permettre de dépasser ses difficultés tout en développant ses potentialités¹⁴.

Ces 3 pédagogies ont pour outil principal le dialogue métacognitif, afin de découvrir les stratégies de réussite, diagnostiquer les difficultés et y remédier.

La NP vise à confronter méthodes et intuitions pédagogiques avec les découvertes neuroscientifiques, issues notamment de l'imagerie cérébrale¹⁵.

Liens avec la Gestion Mentale :

Les concepts de la Gestion Mentale sont utilisés par l'Orthopédagogie et la Psychopédagogie Positive. La Psychopédagogie Positive forme même aux bases de

la Gestion Mentale dans son cursus de formation¹³. C'est également le cas de l'Orthopédagogie¹⁴.

La Neuropédagogie, en revanche, fait simplement mention de la Gestion Mentale. Les apports de la Neuropédagogie, notamment au travers de l'imagerie cérébrale, valident les intuitions, observations et fondements des autres pédagogies, en particulier les intuitions d'Antoine de la Garanderie⁹.

En ce qui concerne les démarches d'utilisation et de mise en place des pédagogies, la GM, l'Orthopédagogie et la Psychopédagogie Positive vont se centrer autour de l'individu même, en interrogeant ce qui fonctionne (approche humaniste). Elles reprennent des concepts propres à la phénoménologie de Husserl⁵ et à la psychologie humaniste³.

La Neuropédagogie se distingue des autres approches car elle recherche des lois générales de l'apprentissage, applicables ensuite à l'individu¹⁵.

Les approches :

L'approche pratique de ces pédagogies se divisent en trois sous-catégories :

- l'approche cérébrale : concerne toutes les formes de pédagogies susmentionnées, puisqu'elles travaillent sur le fonctionnement mental lors d'un apprentissage (exercices mentaux : dialogue métacognitif,...)
- l'approche émotionnelle : concerne la Gestion Mentale, la Psychopédagogie Positive et l'Orthopédagogie (gestion des émotions et du stress)
- l'approche corporelle : concerne la Psychopédagogie Positive uniquement (jeux / efforts physiques, réflexes archaïques, brain-gym)

La raison pour laquelle nous retrouvons la Psychopédagogie Positive dans toutes ces catégories tient à ses fondements mêmes, provenant de la Psychologie Positive, qui consistent en une approche globale de l'être : tête-cœur-corps¹³.

Public concerné :

Dans le domaine de l'éducation, les apprenants et les professionnels de l'éducation seront les cibles privilégiées des 4 formes de pédagogies discutées.

Bien que toutes les approches prennent en compte l'entourage familial, seules la Psychopédagogie Positive et la Gestion Mentale les envisagent comme public cible.

La Neuroéducation et la Gestion Mentale concernent aussi les professionnels du secteur médico-social.

Les principes de la GM ou de la Psychopédagogie Positive peuvent être employés dans le cadre de

l'entreprise, où les notions d'épanouissement, de communication et d'efficacité sont capitales.

Présence médiatique :

De fortes disparités sont à noter quant à leur présence médiatique. Il est d'ailleurs possible d'établir un lien entre l'absence de figures médiatiques et cette présence. Ainsi, la Gestion Mentale n'a pas de figure médiatique hormis son fondateur (aujourd'hui décédé), de même pour l'Orthopédagogie¹⁶. A l'inverse, la Neuropédagogie dispose de plusieurs chercheurs très actifs dans leur communication. La Psychopédagogie Positive dispose de plusieurs figures médiatiques, ses fondatrices.

Ces différentes figures médiatiques sont présentes sur les réseaux sociaux, dans les médias, , au sein d'interviews, dans des capsules vidéos courtes portant sur des sujets variés, pouvant être facilement partagées,...

Les médias utilisés par la Gestion Mentale sont peu ouverts aux non-connaisseurs. Les supports d'interview par exemple ne sont disponibles que sur des sites connus surtout des utilisateurs de la GM (IIGM¹⁰, IF⁹).

L'Orthopédagogie n'a pas de support médiatique efficace. Elle reste grandement inconnue en France mais est principalement présente sur les réseaux sociaux où elle forme une communauté¹⁶, ¹⁴.

Caractéristiques :

Des particularités pour chaque pédagogie existent :

- NP : reconnaissances scientifique et institutionnelle des pratiques développées (suscitent l'intérêt mais pas forcément l'adhésion des professionnels) / l'emploi de l'imagerie cérébrale comme outil¹⁵.
- PP : il s'agit d'un mixte de plusieurs approches pédagogiques et méthodologiques qui va permettre de développer l'approche « tête-cœur-corps »¹⁸.
- OP : les professionnels doivent être capables de lire un bilan paramédical. Une reconnaissance médicale est constatée. Particularité du métier au Québec, les orthopédagogues doivent disposer d'un permis d'enseignement¹⁷. En revanche, la reconnaissance institutionnelle n'existe pas en France, contrairement à d'autres pays¹⁶.
- GM : L'absence d'une reconnaissance institutionnelle n'empêche pas l'adhésion des enseignants aux pratiques de la GM. Elle utilise des outils qui lui sont propres : exploitation des évocations par le dialogue pédagogique, entraînement aux gestes mentaux, notion de projet (apprendre afin d'exploiter les informations dans une situation concrète de restitution)¹⁰.

Vocabulaire :

Le vocabulaire spécifique à chaque pédagogie reflète la discipline théorique principale dont il est issu :

- NP : issu des neurosciences, son vocabulaire appartient au monde de la science et de l'imagerie médicale¹⁵.
- OP : issus de la psychologie humaniste, ses termes rappellent la psychologie¹⁶.
- PP : issu de la pédagogie et de la psychologie positive, son vocabulaire est tourné vers la bienveillance, le merveilleux¹³.
- GM : issue de la phénoménologie et fondée par un professeur de philosophie, le vocabulaire est marqué par cette discipline¹⁰.

D'après ces constatations, il est possible de faire un lien entre le vocabulaire employé et les publics attirés par ces pédagogies :

- NP : elle attire des personnes souhaitant avoir des méthodes validées scientifiquement. Théoriquement elle a valeur de preuve.
- OP : au sein des pays où l'orthopédagogue est intégré au système scolaire, elle a une fonction intermédiaire entre celle du psychologue scolaire et de l'enseignant spécialisé¹⁷.
- PP : son vocabulaire "féérique" attire beaucoup dans un monde en quête de bienveillance¹⁹.
- GM : souvent difficile d'accès, le vocabulaire philosophique peut ériger une barrière entre la personne désireuse d'apprendre et la pédagogie. De plus, il peut générer de la confusion. Nécessitant une longue explication, sa diffusion sur un support médiatique court et efficace est complexe (capsule vidéo, plaquette)¹⁰.

3/ Critiques des pédagogies

Gestion Mentale :

- La critique la plus répandue au sujet de la GM est qu'elle cloisonne les individus dans des profils fermés, de type visuel/auditif/kinesthésique. Pascal Roulois, formateur et chercheur en Neuropédagogie, estime que "L'erreur fondamentale de la Gestion Mentale a été (...) de présenter une vision confuse et mécaniste du profilage des individus."²⁰

Cette critique repose en fait sur une erreur d'interprétation à laquelle a répondu Yves Lecoq, président de l'IIGM depuis 2014. Pour lui, cette critique repose sur une "approche caricaturale du type

« visuel/auditif » sur laquelle s'appuie les principaux détracteurs d'Antoine de la Garanderie."²¹

- Par ailleurs, Pascal Roulois observe que " la tentation est grande, comme dans tout acte d'introspection, de fonctionner en circuit fermé ; de devenir en quelque sorte amoureux de son idée abstraite, aussi brillante et bien formulée soit-elle." Pour lui, la mise en veille de certaines aires du cerveau (aires sensori-motrices notamment) lors de l'introspection, peut donner une illusion de vérité. Il reconnaît toutefois les bienfaits de l'exercice introspectif.
- Enfin, une autre critique a été émise par un formateur, interrogé dans le cadre de l'étude menée par Charles Gardou en 1995. Pour lui, le fait que, dans la GM, le sujet lui-même analyse son propre fonctionnement mental, pourrait avoir mené A. de la Garanderie à sous-estimer "l'opacité du rapport à soi", et à surestimer " la valeur épistémique du discours conscient d'un sujet sur lui-même". L'usage du dialogue pédagogique peut nuancer cette critique.²²

Neuropédagogie :

Les critiques adressées à la Neuropédagogie sont essentiellement de 3 types :

- Enseignants : l'adhésion des enseignants aux concepts de la Neuropédagogie n'est pas totale. "c'est une impression de flou, d'imprécision et de méconnaissance de la culture scolaire que nous laissent à chaque fois les articles de Neuroéducation"²³
- Philo-éthiques : si on pouvait, dans un avenir proche, mesurer les caractéristiques d'apprentissage d'un individu, il existerait un risque de sélection et d'exclusion sur ce critère²⁴. Toutefois, les notions de plasticité neuronale et de vicariance (capacité du cerveau à contourner les obstacles), impliquent une capacité de chacun à s'adapter en trouvant d'autres chemins neuronaux. Ces découvertes vont dans le sens inverse d'une hyper-sélection, puisque tout individu est reconnu dans sa capacité à apprendre, une fois sa démarche cérébrale comprise.
- Par ailleurs, certaines conclusions de la NP sont sujettes à des remises en cause. Ainsi, Ralph Adolphs (2010) affirme que la connaissance anatomique du cerveau, encore lacunaire, ne suffit pas à expliquer les processus mentaux. En effet, ce sont plutôt de petites régions de neurones qui se constituent lors de l'apprentissage, que des aires particulières. Or les techniques d'imagerie n'ont pas à ce jour la finesse suffisante pour bien l'observer.²⁵

Psychopédagogie Positive :

- Un courant de pensée reproche aux diverses approches positives les dérives qu'elles peuvent entraîner. Par exemple, Jean-Marie Cassagne, enseignant spécialisé et formateur auprès de futurs enseignants, met en évidence les limites que peut amener cette pédagogie lorsqu'elle est appliquée de façon démesurée. Cela conduirait à vouloir répondre à tous les besoins des apprenants, sans émettre de jugements qui pourtant sont des éléments nécessaires aux apprentissages. Cela peut également apporter de la frustration et un sentiment de culpabilité à l'entourage de l'apprenant si leur méthode varie de celles de la PP, ainsi qu'au praticien, si l'apprenant est en échec. Tout est dans le dosage²⁶.
- Une seconde critique provient des stagiaires ayant suivi la formation à la PP. Celle-ci présente un grand nombre d'outils mais ne forme pas à ceux-ci, ce qui pousse les stagiaires à compléter leur formation, qu'ils pensaient suffisante, par d'autres^{18, 27}.

Orthopédagogie

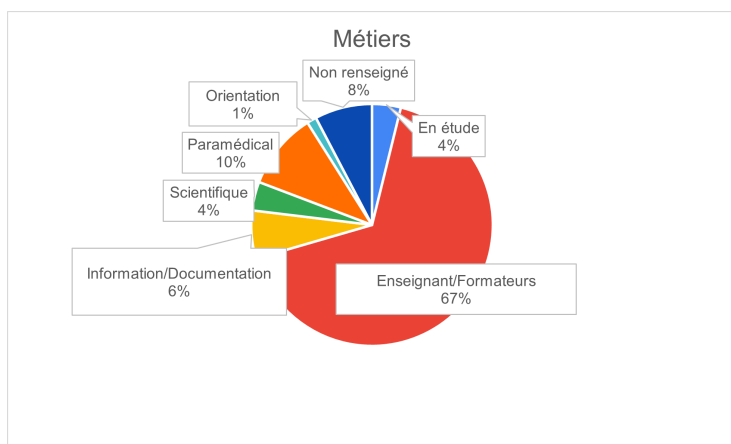
Discipline récente et peu connue en France, l'orthopédagogie n'a pas encore véritablement suscité de regard critique formel. Nous n'avons pas pu trouver de document allant dans ce sens. Cette méconnaissance est due à sa faible présence médiatique.

4/ Exploitation du questionnaire²⁸

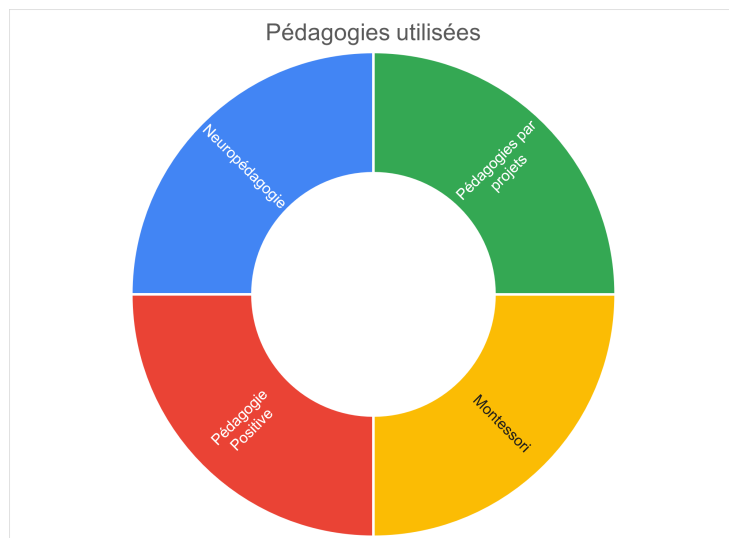
Analyse des réponses

Parmi les 78 répondants au questionnaire « Comment parler de la Gestion Mentale », 59 connaissaient déjà cette pédagogie et 19 ne connaissaient pas.

Métiers des répondants



Autres pédagogies utilisées par les répondants



D'après les connaisseurs, les principaux apports de la GM sont :

- Une approche qui s'adapte à chaque individu
- Des compétences pour accompagner les apprenants
- Des stratégies d'apprentissage pour plus d'efficacité et d'autonomie
- Une meilleure compréhension des besoins et stratégies cognitives de soi et des autres

Après avoir répondu aux questions, les non connaisseurs devaient indiquer ce qui pourrait les intéresser dans la GM à la lecture des affirmations et slogans :

- Une meilleure compréhension de ses mécanismes d'apprentissage
- Des stratégies pour apprendre de façon plus efficace
- Limiter sa charge mentale
- Cerner ses atouts

Parmi les propositions, les interrogés devaient sélectionner des affirmations et slogans qui leur semblaient les plus représentatifs et attractifs. Retrouvez ces résultats et la liste des affirmations et slogans utilisés en annexes.

Les connaisseurs ont dit de ces affirmations qu'il faudrait mettre en avant la notion de sens, de bienveillance, ne pas limiter le discours au domaine scolaire, que la GM renseigne l'apprenant sur son mode de fonctionnement et pas uniquement l'accompagnateur. Ils leur reprochent également d'être trop longues et trop techniques.

D'après le classement qui ressort des réponses, les affirmations préférées des connaisseurs sont celles indiquant les buts et la théorie de la GM. A l'inverse, les

non connaisseurs préfèrent celles explicitant les méthodes employées et étant adressées à l'apprenant plutôt qu'à l'accompagnant. Dans le cas des 2 profils, les affirmations sélectionnées mettent en avant la recherche de l'autonomie pour l'apprenant.

Pour le classement des slogans, il y a peu de différences entre connaisseurs et non connaisseurs. Ceux qui reviennent le plus parlent de découvrir son fonctionnement et des stratégies mentales pour viser l'autonomie. Les slogans qui ont été les moins sélectionnés par les non connaisseurs parlent de pédagogie ou présentent l'apprenant comme une personne autre que le lecteur. Ils sont davantage adressés aux professionnels de l'accompagnement.

Remarque : "Se comprendre pour mieux apprendre" (slogan n°1 - cf Annexe) est utilisé par IF Normandie. La majorité des répondants étant liés à l'association, ils y sont habitués.

En comparant les critiques des connaisseurs avec les réponses des non connaisseurs nous pouvons voir qu'elles ne sont pas toujours fondées. En effet les non connaisseurs préfèrent des affirmations explicitant les méthodes employées par la GM qui sont souvent longues. Néanmoins les critiques ont raison dans le fait que les répondants préfèrent des phrases adressées à l'apprenant, ayant un discours positif et des termes peu techniques. Les points communs entre les intérêts que trouvent les non connaisseurs à la GM et les apports que présentent les connaisseurs sont :

- les stratégies d'apprentissage efficaces
- une meilleure compréhension de soi et des autres.

Analyse des présentations vidéos

Pour promouvoir de façon attrayante, rapide et efficace, l'emploi de capsules vidéos sur un sujet ciblé peut être intéressant. Ce format a déjà été utilisé par différents praticiens de la GM, notamment Guy Sonnois³⁴, IF Paris³¹ ou encore des interviews réalisées par Armelle Géninet²⁹, Axelle Adell^{32 33}, Thierry de La Garanderie³⁰ et Antoine de La Garanderie.

Ce qui ressort de ces vidéos c'est qu'elles sont souvent longues. Il s'agit davantage d'une conférence autour de la GM que d'une présentation succincte. Ces vidéos sont assez statiques : elles présentent des personnes assises avec des plans qui s'arrêtent à la poitrine, ne montrant pas les bras. Cette façon de filmer donne une impression de lenteur et n'attire pas l'œil puisqu'il n'y a pas de mouvements. Tout repose sur l'écoute alors même que la GM préconise d'alterner les supports de communication.

Par opposition, les fondatrices de la PP ont souvent été filmées pour des capsules vidéos portant sur des sujets

très précis : Apprendre autrement avec la PP³⁵, Comment se débarrasser des relations toxiques ?³⁶, Comment aider un enfant à se calmer après une grosse colère ?³⁷, Le temps des devoirs³⁸.

Pour rendre vivantes et attrayantes leurs vidéos Isabelle Pailleau et Audrey Akoun utilisent :

- des formats courts : entre 1 et 4 minutes
- des fonds colorés
- des plans suffisamment larges pour montrer leurs mains
- leurs mains pour mimer ce qu'elles disent
- des changements de plans
- des mises en scène
- de l'humour
- elles interpellent le spectateur.

De son côté, la force de l'OP vient de sa communauté sur les réseaux sociaux : ses membres re-partagent entre eux les contenus pour les diffuser. Cela leur permet également d'avoir un grand fond de contenu à poster chaque semaine, voire chaque jour. La PP suit la même logique.

Comment parler de la Gestion Mentale : la caractériser, la rendre attrayante, dans le but de la promouvoir ?

Si la Gestion Mentale a une forte influence conceptuelle dans le monde des pédagogies alternatives, son poids médiatique est en revanche plus limité. L'utilisation des concepts issus de la GM par d'autres pédagogies, tend à éclipser les actions des associations Initiative et Formation lorsqu'on les recherche sur internet. De ce fait, caractériser la GM présentée par les IF est compliqué.

Dans leur communication, les associations pourraient s'adresser davantage aux apprenants. En explicitant ses méthodes et en insistant sur la nécessité de comprendre son fonctionnement mental, la GM pourrait augmenter son attractivité.

Un meilleur référencement sur internet serait possible par l'ajout de mots-clés prêtant moins à confusion avec les champs de la préparation mentale ou de la gestion.

Enfin, la GM pourrait gagner en visibilité en reprenant les techniques de communication employées par les autres pédagogies.

Bibliographie :

1) DE LA GARANDERIE Thierry. *Présentation générale*. In : DE LA GARANDERIE, Antoine. Réussir, ça s'apprend. Montrouge : Bayard Edition, 2013, 1037p.

2) GATE Jean-Pierre, PAYEN DE LA GARANDERIE Thierry. *Chapitre 2 : Les débuts dans l'enseignement : le praticien-chercheur*. In : Introduction à Antoine de La Garanderie, Naissance d'un pédagogue. Lyon : Chronique Sociale, 2007, 96p. (Pédagogie Formation)

3) POTHIER Johanne, BUTT Jennifer. *Approche humaniste* [en ligne]. Disponible sur : <https://www.stepp.ca/Approche-humaniste/> (09/02/2021)

4) VERNEYRE Michèle. *Présentation*. In : EVANO Chantal. La Gestion Mentale, Un autre regard, Une autre écoute en pédagogie. Lassay-les-Châteaux : Nathan, 2006, 192p. (Outils pour la classe)

5) *Phénoménologie*. In : Larousse [en ligne]. Disponible sur : <https://www.larousse.fr/encyclopedie/divers/ph%C3%A9nom%C3%A9nologie/79096> (09/02/2021)

6) GATE Jean-Pierre, PAYEN DE LA GARANDERIE Thierry. *Chapitre 3 : Le philosophe Antoine de La Garanderie : histoire d'une filiation...* In : Introduction à Antoine de La Garanderie, Naissance d'un pédagogue. Lyon : Chronique Sociale, 2007, 96p. (Pédagogie Formation)

7) GATE Pierre, GENINET Armelle, GIROUL Michèle, PAYEN DE LA GARANDERIE Thierry. *G*. In : Vocabulaire de la gestion mentale. Lyon : Chronique Sociale, 2009, 112p. (Pédagogie Formation)

8) GENINET Armelle. *Apport de la "Gestion Mentale" à l'enseignement des Mathématiques*, 19/01/2017, Université de Rouen. [en ligne]. Disponible sur : <https://webtv.univ-rouen.fr/videos/irem-conference-armelle-geninet-19-01-2017-105337/> (09/02/2021)

9) IF NORMANDIE. *IF Normandie, se comprendre pour mieux apprendre* [en ligne]. Disponible sur : <https://ifnormandie.org/> (01/02/2021)

10) IIGM. Institut International de Gestion Mentale [en ligne]. Disponible sur : <https://www.iigm.org/> (01/02/2021)

11) FEDERATION DES ASSOCIATIONS INITIATIVE ET FORMATION. *Une Fédération pour promouvoir la pédagogie des gestes mentaux de l'apprentissage et*

accompagner les associations adhérentes [en ligne]. Disponible sur : <http://ifgm.org/> (01/02/2021)

12) Ecole La Garanderie. *Ecole La Garanderie*. [en ligne]. Disponible sur : <https://www.garanderie.com/> (10/02/2021)

13) LA FABRIQUE A BONHEURS. *Réenchanger sa vie* [en ligne]. Disponible sur : <https://lafabriqueabonneurs.com/> (01/02/2021)

14) Ecole Française d'Orthopédagogie. *Ecole Française d'Orthopédagogie* [en ligne]. Disponible sur : <https://www.ecoleorthopedagogie.fr/> (10/02/2021)

15) Neuropédagogie.com. *L'avenir en avance* [en ligne]. Disponible sur : <https://neuropedagogie.com/> (01/02/2021)

16) UOF. *Union des orthopédagogues de France* [en ligne]. Disponible sur : <https://www.orthopedagogues.fr/> (01/02/2021)

17) L'Association des Orthopédagogues du Québec. *S'associer pour se professionnaliser* [en ligne]. Disponible sur : <https://www.ladoq.ca/> (10/02/2021)

18) GUIHENEUF Stéphanie. *Libérer son envie d'apprendre avec la pédagogie positive* [en ligne]. Disponible sur : <https://www.lenviedapprendre.com/> (01/02/2021)

19) PAILLEAU Isabelle, AKOUN Audrey. *Tous conditionnés pour échouer ?*, 11/2015, Dunkerque. [en ligne]. TEDxDunkerque, durée 20'46. Disponible sur : https://www.youtube.com/watch?v=MMxEXP4n4FI&t=24s&ab_channel=TEDxTalks (01/02/2021)

20) ROULOIS Pascal. *Critique de la Gestion Mentale*. In : Neuropédagogie.com [en ligne]. 01/07/2011. Disponible sur : <https://neuropedagogie.com/gestion-mentale-garanderie/critique-gestion-mentale.html> (11/02/2021)

21) LECOCQ Yves. *(Re)penser l'acte d'apprendre. La gestion mentale : une réponse aux défis éducatifs*. Lyon : Chronique Sociale, 2018.

22) GARDOU Charles (dir.). *La gestion mentale en questions*. Toulouse : Eres, 1995. 412 p.

23) REVERDY Catherine, GAUSSEL Marie. *Neurosciences et éducation : la bataille des cerveaux (p17)* [en ligne]. Disponible sur : <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-01657230/document> (11/02/2021)

24) OCDE (2007), *Comprendre le cerveau : naissance d'une science de l'apprentissage*, OCDE, Paris 2007. 14p.

25) PLAS Régine. *La psychologie cognitive française dans ses relations avec les neurosciences. Histoire, enjeux et conséquences d'une alliance*. In : Revue d'histoire des sciences humaines. 03/2011, vol. n°25, n°2, p.125-142.

26) REVAZ Nadia. *Regard de Jean-Marie Cassagne sur la pédagogie positive*. In : Résonances, Mensuel de l'Ecole valaisanne [en ligne]. 06/2019. Disponible sur : https://195.176.9.214/bitstream/handle/20.500.12162/4163/P%C3%A9dagogie_positive_JMC_R%C3%A9sonances_juin2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y (02/02/2021)

27) COLIN Florence. *L'être et l'avoir* [en ligne]. Disponible sur : <https://www.letreetlavor.com/> (11/02/2021)

28) GOURLIAU Anne, ROUSSEL Loïc, REPETTO Noémie. *Comment parler de la Gestion Mentale* [en ligne]. Disponible sur : <https://forms.gle/HcgxNzLDLdMuRZAT8> (10/02/2021)

29) GENINET Armelle. *La Gestion mentale*, 22/08/2008, ATV. [en ligne]. Disponible sur : https://www.youtube.com/watch?v=WvUUy5b8JCA&ab_channel=uneecoledevie (14/02/2021)

30) POULET Stéphane, DE LA GARANDERIE Thierry. *Thierry de La Garanderie présente la Gestion Mentale*, 09/2013, webTV du lycée Teilhard de Chardin. [en ligne]. Disponible sur : https://www.youtube.com/watch?v=LFOdyBECdbU&ab_channel=InstitutInternationaldeGestionMentale (12/02/2021)

31) IF PARIS. *Découvrez la Gestion Mentale avec IF Paris*, 02/2017. [en ligne]. Disponible sur : https://www.youtube.com/watch?v=mz0AvS4FZaE&ab_channel=IFParis (12/02/2021)

32) ADELL Axelle. *La Gestion Mentale pour apprendre à apprendre*, 20/12/2021. [en ligne]. Disponible sur : https://www.youtube.com/watch?v=nM5PsE_Sw_E&ab_channel=Passiond%27Apprendre (12/02/2021)

33) ADELL Axelle. *Comment réussir à piloter son cerveau ?!*, 28/01/2021. [en ligne]. Disponible sur : https://www.youtube.com/watch?v=Ts0VEbuO8qE&t=1229s&ab_channel=AxelleADELL-R%C3%A9ussir%C3%A0apprendre (12/02/2021)

34) SONNOIS Guy. *Chaîne Youtube : Guy Sonnois*. [en ligne]. Disponible sur : <https://www.youtube.com/channel/UC0Rx8VivEuW5PYgHfeqUgDq> (12/02/2021)

35) LAURENT Denis, PAILLEAU Isabelle, AKOUN Audrey. *Apprendre autrement avec la pédagogie positive*, 09/2013, Eyrolles. [en ligne]. Disponible sur : https://www.youtube.com/watch?v=z71z8p4AFN4&ab_channel=Eyrolles (12/02/2021)

36) AKOUN Audrey, PAILLEAU Isabelle. *Comment se débarrasser des relations toxiques ?*, 03/2016, Le Parisien. [en ligne]. Disponible sur : https://www.youtube.com/watch?v=WyUrgmoyhi0&ab_channel=LeParisien (12/02/2021)

37) AKOUN Audrey, PAILLEAU Isabelle. *Comment aider un enfant à se calmer après une grosse colère ?*, 03/2016, Le Parisien. [en ligne]. Disponible sur : https://www.youtube.com/watch?v=eibblIcMjJc&ab_channel=LeParisien (12/02/2021)

38) PAILLEAU Isabelle. *Conférence en ligne sur le temps des devoirs #2*, 03/2020, La fabrique à bonheurs. [en ligne]. Disponible sur : https://www.youtube.com/watch?v=gCY5VWi-Cp4&ab_channel=lafabrique%C3%A0bonheurs (12/02/2021)

Annexes

1) Réponses au questionnaire

a) Les Slogans

Rang total	Rang connaisseur	Rang non connaisseur	Slogan
1	1	1	5. Se comprendre pour mieux apprendre
2	3	2	2. Apprendre, ça s'apprend !
3	2	5	8. Comment cela marche dans la tête ?
4	4	10	17. Devenir acteur de sa scolarité
5	5	11	3. Réussir ça s'apprend !
6	7	12	1. Apprendre à apprendre
7	8	6	23. Mettre en lumière ses habitudes mentales et ses points forts
8	6	22	20. Une pédagogie basée sur la réussite et le dialogue
9	11	7	13. Mieux connaître son fonctionnement mental
10	12	3	16. Découvrir des stratégies d'apprentissage
11	9	14	11. Accompagner l'apprentissage
12	10	15	14. Découvrir des stratégies mentales efficaces
13	14	8	15. Découvrir des stratégies mentales de réussite
14	17	9	22. Mettre en projet l'apprenant
15	13	18	18. Prendre en compte le fonctionnement unique de l'apprenant
16	16	16	4. Apprendre à sa manière
17	19	4	6. Identifier les processus mentaux de l'apprentissage
18	15	19	9. Apprendre, ça s'apprend ? !
19	20	13	19. Une méthode de travail adaptée à ses besoins
20	18	20	21. Identifier le sens qu'on donne à son travail et ses actions
21	21	17	7. Découvrir la pédagogie des gestes mentaux de l'apprentissage
22	22	21	12. Identifier les processus de la pensée consciente
23	23	23	10. Une démarche éducative de l'accompagnement

b) Les affirmations

Rang total	Rang connaisseur	Rang non connaisseur	Affirmation
1	2	1	3. La gestion mentale met en évidence l'importance de la conscience dans l'apprentissage. Elle nous éclaire sur les caractéristiques cognitives des personnes. C'est une démarche qui permet de savoir comment être attentif, comment mémoriser, réfléchir, comprendre et imaginer. Elle propose d'établir un dialogue pédagogique avec les élèves pour révéler, enrichir leurs moyens d'apprendre et favoriser ainsi leur réussite scolaire.
2	3	5	1. La GM permet de comprendre comment l'apprenant réussit, de mieux connaître ses capacités et de savoir comment s'y prendre pour bien travailler.
3	1	10	4. La GM nous renseigne sur ce qu'on doit faire mentalement, c'est-à-dire "dans sa tête", pour réussir ses études. Comment "apprendre à apprendre", ou mieux encore "apprendre à travailler".
4	4	3	6. La gestion mentale vise l'autonomie de l'individu en le rendant conscient de ses habitudes mentales
5	5	2	7. La GM c'est la gestion de ses ressources intellectuelles. Elle propose une grille de lecture pour comprendre et accompagner les processus mentaux conduisant à un apprentissage. Elle vise la prise de conscience par un individu, de son mode de fonctionnement mental, lui permettant de passer d'une habitude acquise par hasard à des choix plus efficaces, déterminant ainsi une véritable "autonomie".
6	7	4	11. La GM vise la connaissance de soi, l'élargissement de ses compétences et l'autonomie.
7	6	11	8. La gestion mentale amène les êtres à se respecter mutuellement par une meilleure compréhension de l'autre et de soi-même, notamment dans son processus d'appropriation des connaissances et dans le développement de ses habiletés.
8	8	7	10. La GM est l'analyse de ses stratégies mentales d'apprentissage en situation de réussite, pour en dégager des lois de son fonctionnement mental dans le domaine cognitif.
9	9	8	9. La GM est un mode d'emploi pour apprendre à se servir de sa tête.
10	10	6	2. La GM est une théorie de l'action pédagogique qui explore, décrit et étudie les gestes mentaux de la connaissance dans leur diversité.
11	11	9	5. la GM interroge les gestes du cerveau quand on apprend.

Bibliographie questionnaire

- Affirmations

1. IIGM. *Institut International de Gestion Mentale [en ligne]*. Disponible sur : <https://www.iigm.org/> (01/02/2021)
2. PEREZ Isabel. *Apprendre à apprendre : la gestion mentale*. In : Vaudfamille.ch [en ligne]. 02/2011. Disponible sur : <https://www.vaudfamille.ch/N183195/apprendre-a-apprendre-la-gestion-mentale.html> (01/02/2021)
3. SONNOIS Guy. *Introduction*. In : Accompagner le travail des adolescents avec la pédagogie des gestes mentaux. 3ème éd. Lyon : Chronique Sociale, 2014, 388p. (Pédagogie Formation)
4. TARAUD Anne. *Introduction*. In : "Attends, maîtresse, faut que je mette dans ma tête." : Pratique de la gestion mentale dans une classe de CM - CM2 en Z.E.P. Manguio : Anne Taraud, 2013, 272p.
5. SONNOIS Guy. *Précepte 1 : Construis ton intelligence !*. In : J'apprends à travailler : Jules et les 1 préceptes de l'apprentissage. Lyon : Chronique Sociale, 2018, 80p. (Cahier d'exercices)
6. CHICH Jean-Paul, JACQUET Michelle, MERIAUX Nadette, et al. *Introduction*. In : Pratique pédagogique de la Gestion Mentale : ou Du plaisir d'apprendre. Paris : Retz, 1991, 176p.
7. RACICOT José. *Introduction*. In : J'apprends à penser, je réussis mieux. Montréal : Editions du CHU Sainte-Justine, 2008, 135p. (Collection Univers Parents)
8. DE LA GARANDERIE Antoine. *Présentation*. In : Réussir, ça s'apprend. Montrouge : Bayard Edition, 2013, 1037p.
9. PEBREL Christiane. *Introduction*. In : La Gestion mentale à l'école : concept et fiches pratiques. Réédition. Condé-sur-Noireau : 2006, 143p.
10. DENIZOT Bénédicte. *Avant-propos*. In : La méthode La Garanderie à la maison : 80 jeux pédagogiques pour apprendre. Paris : Editions Eyrolles, 2016, 192p.

