



Guide référentiel  
**MetacoCerveau**

## Procédure accès

### PARTIE 1

Le code lettre-chiffre correspond à l'identifiant du document à télécharger.

### PARTIE 2

Visuels associés au contenu du webinaire

## WANABI

### Contenu associé au webinaire du 15 mai 202

#### PARTIE 1

Pour télécharger les documents numériques suivants, accéder au Guide Référentiel Métaco Cerveau du site

**[www.metacocerveau.com/guide-referentiel](http://www.metacocerveau.com/guide-referentiel)**

#### **A-01 18 BLOCS DE LA PENSÉE STRATÉGIQUE**

#### **A-02 RÉFLÉCHIR COMME UN PRO: LES CHEMINS LA PENSÉE**

#### **A-06 RÉFLÉCHIR COMME UN GÉNIE: LA STRATÉGIE DE WALT DISNEY**

#### **A-11 LA SCÉNARISATION COGNITIVE DES STRATÉGIES**

#### **A-12 FONCTIONS EXÉCUTIVES : SCHÉMA INTÉGRATEUR**

#### **A-20 LOGICIEL SCRATCH: POUR APPRENDRE À RÉFLÉCHIR**

(suite de la partie 1 page suivante)



Guide référentiel  
**MetacoCerveau**

**A-32 FAIRE DES PONTS AVEC LE FUTUR**

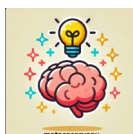
**B-04 FAIRE UNE PAUSE MÉTACOGNITIVE**

**B-06 LA STRUCTURE DU LANGAGE INTÉRIEUR**

**B-07 GÉRER LE LANGAGE INTÉRIEUR**

**D-O1 FICHES & DIAGRAMMES**

**G-02 PLAIDOYER POUR UNE PÉDAGOGIE  
DE L'ERREUR**



Vous trouverez plus de 225 ressources supplémentaires  
dans le Guide Référentiel Métaco Cerveau

(Partie 2: page suivante)

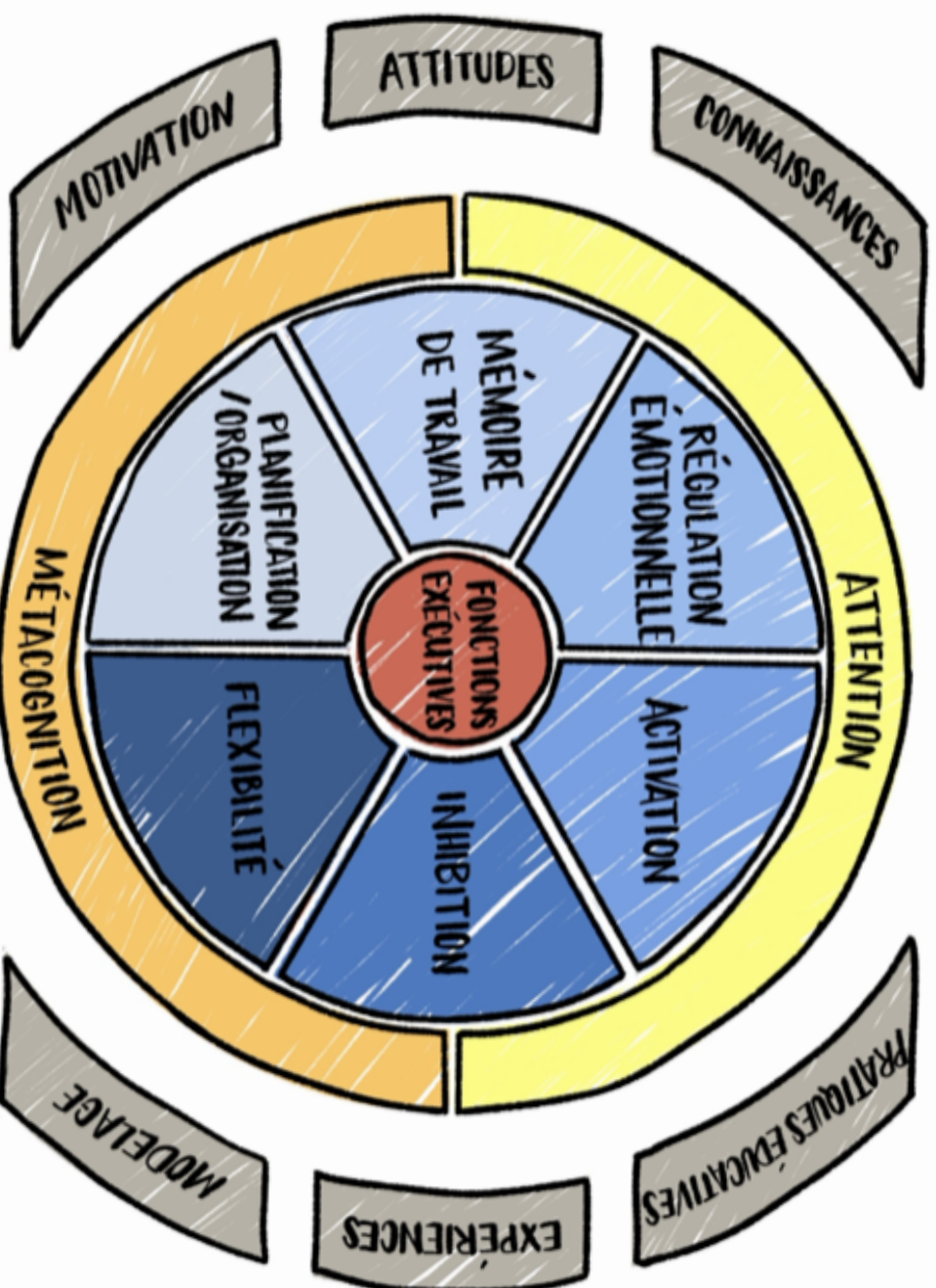
**OUPS!**  
mag

**Le magazine pour tous ceux s'intéressent à la métacognition,  
à la gestion des apprentissages et à l'Oupsologie !**

**oops!**  
Moi... je fais de l'Oupsologie !

Pour télécharger tous les numéros du magazine OUPS!Mag  
[www.oupsologie.site/oups-mag](http://www.oupsologie.site/oups-mag)

# Les différentes composantes d'une gestion efficace des apprentissages



SOURCE : GAGNÉ, LEBLANC, ROUSSEAU (2009)

# Apprendre à métacogiter

... en trois temps !

## AVANT de débiter la tâche

- ✓ Je décide de mon objectif de réussite.
- ✓ Je recherche dans ma mémoire ce que je connais déjà.
- ✓ J'anticipe les pièges et les difficultés possibles.
- ✓ Je choisis la stratégie qui me semble être la meilleure.

- ✓ Je me parle de ce que je fais.
- ✓ Je contrôle ma vitesse d'exécution.
- ✓ Je repère les erreurs en cours d'exécution.
- ✓ Je modifie ma stratégie si ça ne fonctionne pas comme prévu.

## PENDANT l'exécution de la tâche

## APRÈS avoir terminé la tâche

- ✓ Je compare le résultat obtenu avec mon objectif de départ.
- ✓ J'évalue la qualité de ma stratégie.
- ✓ J'identifie ce qui pourrait être changé ou modifié.
- ✓ Je construis des ponts avec le futur.

**Métacogiter... c'est réfléchir sur ta façon de penser !**

# Pourquoi et comment utiliser mon langage intérieur



## Pourquoi ?

- Pour construire des images dans ma tête.
- Pour m'aider à prendre des décisions.
- Pour enrichir mon vocabulaire de gestion.
- Pour évaluer la qualité de mes stratégies.
- Pour contrôler mes émotions.

## Comment ?

- En donnant des auto-instructions à mon cerveau.
- En me posant les bonnes questions.
- En me parlant de ce que je suis en train de faire.
- En planifiant le futur.
- En réfléchissant à ma façon de faire les choses.





# Gérer la charge cognitive

Implications pédagogiques

Organiser les informations à communiquer



Associer images et mots

Automatiser des procédures et faire expérimenter



Diriger l'attention



Faire des démos



Ajuster la quantité d'informations

# LES AVANTAGES D'ENSEIGNER AUX ÉLÈVES À SE POSER DES QUESTIONS MÉTACOGNITIVES

**COMPRÉHENSION DES  
TÂCHES AMÉLIORÉE**



**DÉVELOPPEMENT DE  
LA CONSCIENCE DE SOI**



**AMÉLIORATION DES  
STRATÉGIES D APPRENTISSAGE**



**ÉVALUATION ET  
AJUSTEMENT**



**AUTONOMIE ET  
RESPONSABILISATION**



**TRANSFERT DES  
APPRENTISSAGES**



# CARNET DE BORD MÉTACOGNITIF

Je réfléchis sur ma façon d'apprendre

## AVANT L'ACTIVITÉ



Mon objectif :

☒ Mes stratégies  
☐ prévues :

☐ \_\_\_\_\_  
☐ \_\_\_\_\_

## PENDANT L'ACTIVITÉ:



Je régule :

\_\_\_\_\_

## APRÈS L'ACTIVITÉ:



Mon évaluation:

Qu'ai-je appris?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## BILAN HEBDOMADAIRE

Une fois par semaine



☒ \_\_\_\_\_  
☐ \_\_\_\_\_  
☒ \_\_\_\_\_

|                                                                                      |                                                                                      |                                                                                      |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Virus connu                                                                          | Antidote                                                                             | Virus connu                                                                          | Antidote                                                                            | Virus connu                                                                        | Antidote                                                                           |
|   |   |   |   |   |   |
| Sansidée                                                                             | Explorateur                                                                          | Tête'ailleurs                                                                        | Contrôleur                                                                          | Senfout                                                                            | Arbitre                                                                            |
|   |   |   |   |   |   |
| Pasdeplan                                                                            | Architecte                                                                           | Trouverien                                                                           | Détective                                                                           | Malfait                                                                            | Menuisier                                                                          |
|  |  |  |  |  |  |
| Oublietout                                                                           | Bibliothécaire                                                                       | Sansprojet                                                                           | Chef d'orchestre                                                                    |                                                                                    |                                                                                    |
|  |  |  |  |                                                                                    |                                                                                    |



# Questions métacognitives



**AVANT  
la tâche**

## Planification / Anticipation

- Quel est l'objectif de cette tâche ?
- Qu'est-ce que je sais déjà à ce sujet ?
- Ai-je déjà fait une tâche semblable ?
- Quelle stratégie devrais-je utiliser ?
- Ai-je tous les outils ou ressources nécessaires ?
- En combien de temps dois-je terminer ?
- Quelles difficultés pourrais-je rencontrer ?
- Comment vais-je m'organiser pour réussir ?



**PENDANT  
la tâche**

## Auto-surveillance

- Est-ce que je comprends bien ce que je fais ?
- Ma stratégie fonctionne-t-elle ?
- Dois-je ralentir, relire ou reformuler ?
- Est-ce que je reste concentré sur l'objectif ?
- Ai-je besoin d'aide ?
- Est-ce tout fonctionne comme prévu ?
- Dois-je changer ma méthode ?



**APRÈS  
la tâche**

## Évaluation

- Ai-je atteint mon objectif ?
- Qu'est-ce qui a bien fonctionné ?
- Qu'est-ce qui a été difficile ? Pourquoi ?
- Quelle stratégie a été la plus efficace ?
- Qu'aurais-je pu faire autrement ?
- Que vais-je retenir pour une tâche semblable à l'avenir ?
- De quoi suis-je fier ?