

Transitions entre les activités

Les routines sont nécessaires lorsque les élèves changent d'activités ou de contexte ; par exemple, se déplacer d'une activité à une autre, d'un contexte à un autre ou passent d'une matière à une autre.

Exemples de stratégies pour les transitions entre les activités

- *Inclure un aperçu de la journée dans la routine régulière de la classe.*

Cela aide les élèves à anticiper et planifier la journée, ils connaissent ainsi la séquence prévue des activités et les attentes relatives au temps.

- *Utiliser des indices sonores.*

Utiliser une cloche ou une minuterie pour indiquer qu'il est temps de prendre une pause ou de reprendre le travail.

- *Intégrer les indices à la routine d'enseignement.*

Par exemple, cinq minutes avant la cloche de fin des classes, dire : « Il vous reste cinq minutes pour ... ».

- *Travailler avec chaque élève afin d'établir des paramètres précis pour les transitions et de leur offrir de petits rappels constants.*

Par exemple, lorsque les élèves quittent la classe pour se rendre au gymnase, passer :

- comment ils doivent marcher (en silence et lentement);
- avec qui ils doivent marcher (seuls ou avec un camarade assigné, au milieu ou à la fin de la file);
- où ils doivent marcher (du côté droit du couloir).

Les élèves peuvent répéter cette routine à l'avance.

- *Aider les élèves au besoin pendant les transitions entre les activités.*

Lors d'un déplacement d'un endroit à un autre, donner un but à l'élève ayant des difficultés afin de l'aider à se concentrer sur un événement positif pendant le déplacement. Par exemple, demander à un élève de porter le cahier de l'enseignant au gymnase, porter l'objet sonore qui sert aux transitions ou des livres de bibliothèque à la bibliothèque.

- *Passer en revue les attentes relatives au comportement en vue d'une présentation spéciale (spectacle etc...)*

Les représentations et les regroupements importants peuvent représenter des situations plutôt difficiles pour certains élèves.

- *Aider un élève à gérer la récréation ou toute autre activité moins structurée*

Lui demander à l'élève de se préparer aux récréations et lui accorder quelques minutes pour se préparer à cette transition.

Par exemple, l'élève pourrait, tout juste avant la récréation, discuter des questions de planification suivantes avec un enseignant ou un camarade.

1. Avec qui vais-je jouer à la récréation?
2. Quel type d'activité vais-je faire?
3. Si j'éprouve de la difficulté, si rencontre un problème que vais-je faire?

Profiter des circonstances favorables

Avant de demander aux élèves de faire quelque chose qu'ils sont moins susceptibles de vouloir faire, commencer par leur demander d'exécuter plusieurs tâches qu'ils aiment dans un délai fixé. Par exemple, avant de demander à X ou Y de venir rejoindre le regroupement lui demander de construire quelque chose avec le jeu qu'il aime. Si cela lui est impossible est qu'il est calme, le laisser.

Signal que la classe va commencer

L'utilisation d'un signal pour attirer l'attention au début d'un cours, d'une activité ou après une transition s'avère nécessaire. Les signaux les plus efficaces sont limités à un ou deux indices clairs, comme un carillon ou l'action de taper dans ses mains. Les indices peuvent être visuels (tenir une affiche ou un autre accessoire) ou sonores.

Les signaux les plus fiables sont ceux qui peuvent également être utilisés ailleurs que dans la classe (p. ex., allumer ou éteindre les lumières).

Après avoir donné le signal que la classe va commencer, faire une pause afin de balayer la classe du regard pour voir quels élèves sont concentrés.

Envisager de demander aux élèves de répondre à ce signal en levant la main ou en croisant ses bras par exemple, en regardant l'enseignant ou en exprimant verbalement leur accord en disant quelque chose comme « J'écoute. ».

Utiliser une méthode discrète pour attirer l'attention des élèves qui ne sont pas encore concentrés, et ensuite offrir un renforcement positif, comme un sourire ou un remerciement en réponse à l'attention silencieuse et visible reçue.

Toutes les routines sont à travailler, montrer, faire jouer aux élèves régulièrement, ne pas considérer comme acquis ou devant être acquis à tel moment par tous.

Retour au calme

Des activités qui favorisent le recentrage, le retour au calme avant un apprentissage ou pour permettre une transition entre deux activités.

En voici quelques-unes :

- Massages

Exemples : La toilette matinale : technique de massage qui peut se faire en groupe ou en duo. Les séquences du massage sont imaginées par l'action de prendre une douche.

- Mimes, jeux de doigts, comptines et chants

Exemple : « Je fais le tour de ma maison » (tour du visage avec l'index), « bonjour papa, bonjour maman » (toucher chaque paupière avec l'index),...

- Faire le poisson

Lors d'un changement de lieu, marcher en faisant le petit poisson (avec la bouche). Les enfants ne peuvent pas parler. On peut aussi marcher comme une petite souris.

- Le chef d'orchestre

Le chef d'orchestre montre des gestes « doux », les autres imitent.





Ou encore :

- Lire une histoire ;

- Exercice de respiration consciente ;

- Ecouter les bruits du couloir, de la cour,...

Quelques outils favorisant le retour au calme

 <p>Bâton de pluie</p>	L'enfant se détend en écoutant le bruit du bâton.
 <p>Caléidoscope</p>	L'enfant se calme en regardant les images
 <p>sablier</p>	L'enfant se calme en regardant le sable s'écouler
 <p>Triangle</p>	L'enfant se calme en portant son attention au son jusqu'à ce qu'il disparaisse

Outil pour gérer les émotions : la boite à émotions (fiche jointe)

Au sujet des émotions, de leurs assise neuroscientifique et de la bienveillance une video du Dr GUEGUEN <https://youtu.be/M1rBwiQ-wzY>

Travailler les transitions : éclairage théorique – Les fonctions exécutives.

La capacité de passer d'une activité à une autre fait appel à une fonction exécutive : la flexibilité.

Les fonctions exécutives : Elles correspondent aux capacités nécessaires à une personne pour s'adapter à des situations nouvelles, c'est-à-dire non routinières, pour lesquelles il n'y a pas de solution toute faite.

L'enfant en classe et en situation scolaire doit :

- contrôler ses impulsions,
- résister aux distractions,
- passer aisément d'une activité à une autre,
- se souvenir de ce que l'on vient d'apprendre même si une distraction a eu lieu,
- ou encore choisir de maintenir son attention sur une tâche ennuyante mais importante.

Les fonctions exécutives se construisent au fil du temps, et ce, dès les premières années de vie. L'enfant naît avec le potentiel de développer les habiletés liées à ces fonctions.

Au début du développement, les habiletés sont rudimentaires et simples. Avec le temps et l'expérience, elles se complexifient et se précisent, et ce, jusqu'à l'âge adulte (23ans environ).

Les expériences diverses vécues par chaque personne sont fondamentales, car elles peuvent influencer de manière positive ou négative le développement des habiletés liées aux fonctions exécutives.

Pour réaliser une tâche, les différentes composantes des fonctions exécutives sont mobilisées simultanément.

Trouver une tâche qui solliciterait uniquement une composante, par exemple la mémoire de travail, s'avère donc difficile. C'est pourquoi analyser séparément le développement de chacune des composantes demeure complexe, voire impossible.

À l'heure actuelle, les études montrent que l'inhibition se développe rapidement à l'âge préscolaire, puis graduellement jusqu'à l'âge adulte. En revanche, la mémoire de travail et la flexibilité cognitive suivent plutôt un développement graduel et linéaire (Best et Miller, 2010; Best et al., 2009; Garon, Bryson et Smith, 2008; Romine et Reynolds, 2005).

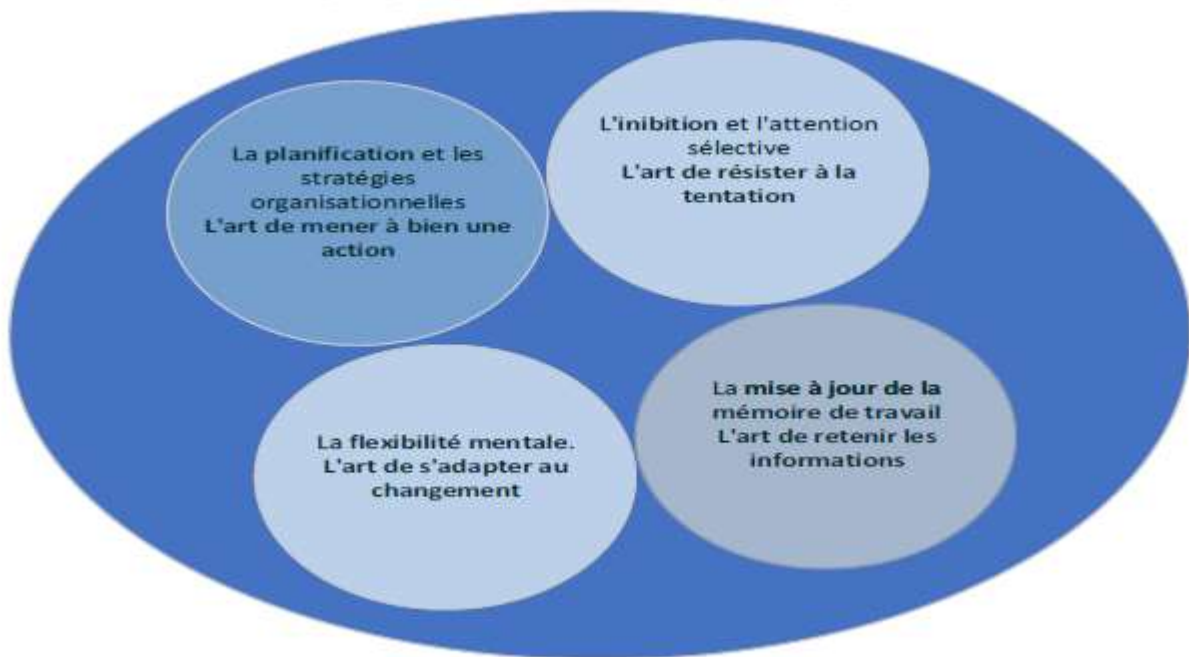
Les fonctions exécutives se développent avec l'âge, mais surtout en fonction des expériences vécues au fil du temps par les enfants. En étant sensible à leurs besoins, en modelant les comportements appropriés et en créant un environnement qui favorise les interactions de qualité, l'adulte encourage les enfants à « exercer » ses fonctions exécutives et à les développer.

Pourquoi développer ces fonctions à l'école ?

L'école est un lieu d'apprentissage et un milieu extérieur à la « maison » où les situations de changement sont nombreuses et où les fonctions exécutives vont être très sollicitées, l'enfant étant constamment en contact avec des situations nouvelles auxquelles il devra s'adapter. Les fonctions exécutives interviennent dans la réussite scolaire. En effet, elles ont un impact sur la concentration, le contrôle de soi, la compréhension des consignes...

Au-delà de ces constats individuels, le développement des fonctions exécutives peut également influencer positivement un climat de classe. Une meilleure intégration et une autonomisation des enfants favoriseront leur bien-être et celui de leur enseignant.

LES FONCTIONS EXECUTIVES



Miyake et Al. 2000