



# Guide pratique

## Intégrer la métacognition en classe



Cofinancé par  
l'Union européenne



# Introduction

## Contexte

Ce guide s'inscrit dans une démarche éducative novatrice visant à intégrer pleinement la métacognition dans les pratiques d'enseignement. La métacognition, définie comme la capacité à réfléchir sur son propre processus d'apprentissage, est une compétence essentielle qui permet aux élèves de mieux comprendre leurs stratégies, de réguler leurs efforts et de développer leur autonomie.

Dans un monde en constante évolution, où les défis éducatifs se complexifient et où les attentes des apprenants évoluent, la métacognition joue un rôle clé pour renforcer la pensée critique, l'adaptabilité et la confiance en soi. Ce guide est conçu pour offrir aux enseignants des outils concrets et des approches pratiques, leur permettant de créer des environnements d'apprentissage inclusifs et stimulants.

## Objectifs

Ce guide pratique s'adresse principalement aux enseignants d'élèves âgés de 8 à 12 ans.

Il a pour vocation :

- D'expliquer ce qu'est la métacognition et démontrer son impact positif sur l'apprentissage ;
- De fournir des outils pédagogiques concrets pour intégrer la métacognition en classe ;
- De proposer des solutions adaptées aux besoins variés des élèves, notamment ceux à profils spécifiques (besoins éducatifs particuliers, élèves allophones, etc.) ;
- D'aider les enseignants à créer une culture de réflexion et d'autonomie qui valorise la diversité des styles d'apprentissage.



## Structure du guide

**Ce guide est organisé en quatre modules principaux, chacun explorant une dimension clé de la métacognition :**

### **Module 1 - Instaurer une culture métacognitive en classe**

Ce module aborde les bases de la métacognition et propose des stratégies pour introduire la réflexion sur l'apprentissage dès le début de l'année scolaire, tout en créant un environnement propice à la réflexion.

### **Module 2 - Métacognition, collaboration et autonomie**

Il explore les liens entre la réflexion individuelle, le travail collaboratif et la gestion autonome de l'apprentissage. Les fiches de ce module fournissent des outils pour organiser des évaluations par les pairs, structurer les discussions en groupe et accompagner les élèves dans la gestion de leur temps.

### **Module 3 - Métacognition et gestion des émotions**

Ce module traite de l'importance des émotions dans les apprentissages. Les fiches proposent des activités pour aider les élèves à identifier et à gérer leurs émotions, à réduire le stress et à développer leur empathie pour mieux interagir avec leurs pairs.

### **Module 4 : Métacognition et diversité des profils d'apprentissage**

Ce dernier module met l'accent sur l'adaptation des outils métacognitifs à des besoins variés : élèves à besoins spécifiques, élèves allophones, ou encore élèves dont les familles peuvent jouer un rôle clé dans l'accompagnement scolaire.

---

**Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.**

**Code du projet : 2023-1-FR01-KA220-SCH-000158225**

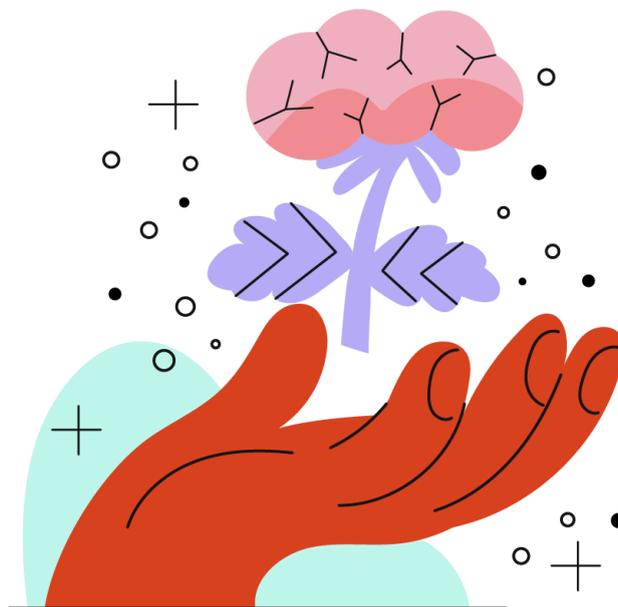
---



## Structure des fiches

Chaque fiche suit une organisation structurée pour maximiser son efficacité et sa facilité d'utilisation :

- **Objectif** : Ce que l'enseignant et les élèves peuvent atteindre en utilisant l'outil ou la stratégie décrite.
- **Raison pédagogique** : Une explication du rôle de l'outil ou de la stratégie dans le développement des compétences métacognitives.
- **Avantages** : Les bénéfices concrets pour les élèves et la classe, qu'ils soient d'ordre éducatif, organisationnel ou émotionnel.
- **Des conseils pratiques et des activités** pour appliquer la stratégie en classe.
- **Exemples de mise en œuvre** : Des situations concrètes et des témoignages illustrant l'application des outils ou des activités en classe.
- **Ressources associées à télécharger** : Ressources pratiques (posters, modèles, exercices) disponibles sur le site <https://cogniquest.eu/>



## Astuces pour une mise en œuvre réussie des techniques d'enseignement métacognitif

Pour tirer le meilleur parti de ce guide, il est important de planifier l'introduction des outils et des stratégies métacognitives de manière progressive et adaptée à votre classe. Voici quelques conseils pour intégrer ces fiches pratiques efficacement :

- **Commencez doucement** : Introduisez une feuille de travail ou une activité à la fois, afin de donner aux élèves le temps de s'habituer et d'intégrer la démarche.
- **S'adapter à votre classe** : Personnalisez les activités aux besoins spécifiques, aux niveaux et à la dynamique de vos élèves.
- **Encouragez la régularité** : Faites des pratiques métacognitives une routine, qu'il s'agisse de discussions après une activité, de réflexions hebdomadaires ou de rituels quotidiens.
- **Impliquer les élèves** : Impliquez-les dans le processus en leur demandant ce qu'ils trouvent utile et en ajustant les outils en fonction de leurs commentaires.
- **Valoriser les progrès** : Soulignez les efforts et les réussites des élèves dans leur réflexion, en mettant l'accent sur l'évolution plutôt que sur la perfection.
- **Partager avec les familles** : Impliquez les parents ou les tuteurs en leur expliquant les outils utilisés en classe, afin qu'ils puissent soutenir les apprentissages à la maison.

## MODULE 1

# INSTAURER UNE CULTURE MÉTACOGNITIVE EN CLASSE

La métacognition, ou la capacité à réfléchir sur son propre processus d'apprentissage, est une compétence essentielle qui aide les élèves à mieux comprendre comment ils apprennent, pourquoi ils réussissent ou échouent, et comment ils peuvent progresser. Toutefois, pour que cela devienne une habitude, il est essentiel d'établir dès le départ une culture de classe qui valorise et encourage la réflexion métacognitive.

L'instauration d'une culture métacognitive ne se limite pas à la transmission des d'un savoir ou d'une méthode ; elle repose sur la mise en place d'un cadre dans lequel les élèves se sentent en confiance pour explorer, expérimenter et réfléchir sur leurs apprentissages.

---

**FICHES DISPONIBLES :**

**Fiche 1 : Comment introduire la métacognition en classe ?**

**Fiche 2 : Encourager les élèves à réfléchir sur leur apprentissage**

**Fiche 3 : Construire un environnement propice à la réflexion métacognitive**

**Fiche 4 : Faire face à la résistance des élèves à réfléchir sur leur apprentissage**

**Fiche 5 : Intégrer des rituels métacognitifs au quotidien**

---



## Fiche 1

# COMMENT INTRODUIRE LA MÉTACOGNITION EN CLASSE ?

**Objectif : savoir expliquer en termes simples ce qu'est la métacognition et pourquoi elle est importante.**

---

### **Raison pédagogique :**

Introduire la métacognition dès le début permet aux élèves de prendre conscience de leurs apprentissages, de comprendre leur manière d'apprendre, et d'envisager des stratégies pour améliorer leurs performances.

### **Avantages :**

- Favorise l'autonomie en rendant les élèves acteurs de leur apprentissage.
  - Permet aux élèves de mieux surmonter leurs difficultés grâce à une analyse de leurs méthodes.
  - Encourage un climat de classe où les efforts et la réflexion sont valorisés.
- 

## Comment présenter la métacognition aux élèves ?

**Introduire de la métacognition en classe passe par des approches simples et concrètes. Montrez aux élèves qu'ils utilisent déjà cette compétence au quotidien et encouragez-les à l'intégrer naturellement dans leurs apprentissages.**

**Démystifier la métacognition :** expliquer aux élèves que réfléchir sur leur façon d'apprendre les aide à progresser. Utiliser des exemples concrets de leur quotidien pour rendre le concept accessible :

- « Quand tu joues à un jeu et que tu trouves une nouvelle technique pour gagner, tu réfléchis à ce qui fonctionne. »



- « Quand tu cherches un moyen plus rapide de rentrer chez toi, tu utilises la métacognition. »

**Montrer que c'est simple et naturel :** rassurez les élèves en leur expliquant que la métacognition est une compétence qu'ils utilisent déjà sans s'en rendre compte.

**Impliquer les élèves dès le départ :** posez-leur des questions qui encouragent une réflexion immédiate :

- « Qu'est-ce que tu fais quand tu ne comprends pas quelque chose ? »
  - « Comment sais-tu que tu es prêt pour un contrôle ? »
- 

## Exemples concrets en classe

**Résolution d'un casse-tête ou un jeu d'apprentissage :**

**Avant de commencer :**

- Quelle est ta première idée pour résoudre cette énigme ? Pourquoi penses-tu qu'elle peut fonctionner ?

**Après avoir joué :**

- Quelle est la stratégie qui a le mieux fonctionné ?
- Quelle étape t'a paru la plus difficile ? Pourquoi ?

**Réalisation d'un projet de groupe :**

**Avant le projet :**

- Comment allez-vous organiser le travail entre les membres du groupe ?
- Quels outils ou méthodes pourriez-vous utiliser pour vous coordonner ?

**Après le projet :**

- Quelle partie du projet a été la plus efficace ? Pourquoi ?
  - Comment pourriez-vous améliorer votre collaboration la prochaine fois ?
- 





## Supports à télécharger

- **Outil 1 – Poster éducatif**
- **Outil 2 – Brainstorming**
- **Activité 1 – Toile sémantique**
- **Activité 2 – Ticket de sortie**



## Fiche 2

# ENCOURAGER LES ÉLÈVES À RÉFLÉCHIR SUR LEUR APPRENTISSAGE

**Objectif : intégrer des questions simples pour stimuler la réflexion métacognitive des élèves.**

---

### Raison pédagogique :

La réflexion sur l'apprentissage permet aux élèves de mieux comprendre leurs stratégies, d'identifier leurs forces et leurs faiblesses et d'ajuster leur approche pour devenir plus autonomes.

### Avantages :

- Augmentation de la motivation et de la confiance.
  - Amélioration des résultats scolaires grâce à une meilleure gestion de l'apprentissage.
- 

## Questions pour stimuler la réflexion métacognitive

**Voici une liste de questions que l'enseignant peut utiliser avant, pendant ou après une activité.**

### Avant l'activité :

- Qu'est-ce que tu sais déjà sur ce sujet ?
- Comment vas-tu faire pour réussir cette tâche ?
- Quels outils ou stratégies penses-tu utiliser ?

### Pendant l'activité :

- Est-ce que ta stratégie fonctionne ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Qu'est-ce qui te semble facile ou difficile en ce moment ?



- As-tu besoin de changer quelque chose pour progresser ?

**Après l'activité :**

- Qu'est-ce que tu as bien fait ?
  - Que peux-tu faire différemment la prochaine fois ?
  - Qu'as-tu appris aujourd'hui que tu pourrais réutiliser demain ?
- 

## Exemples concrets en classe

**Résolution d'un problème mathématique**

- Question posée avant : Comment vas-tu aborder ce problème ?
- Question posée après : Pourquoi cette méthode a-t-elle bien fonctionné ?

**Rédaction d'un texte**

- Question posée pendant : Est-ce que ton introduction est claire ?
  - Question posée après : Comment pourrais-tu rendre votre texte encore plus intéressant ?
- 



## Supports à télécharger

- **Outil 1 – Cartes de réflexion 1**
- **Outil 2 – L'outil SVA**
- **Activité 1 – La méthode de plan et d'écriture**
- **Activité 2 – Le point le plus confus**

## Fiche 3

# CONSTRUIRE UN ENVIRONNEMENT PROPICE À LA RÉFLEXION MÉTACOGNITIVE

**Objectif : aménager des espaces physiques et symboliques qui encouragent les élèves à réfléchir sur leur processus d'apprentissage et à valoriser leurs progrès.**

---

### Raison pédagogique :

Un environnement qui favorise la réflexion incite les élèves à s'approprier leur apprentissage, à se sentir en confiance et à partager leurs idées.

### Avantages :

- Encourage une culture d'apprentissage collaboratif.
  - Fait de la réflexion une pratique naturelle et systématique en classe.
  - Renforce la motivation en valorisant les progrès individuels et collectifs.
- 

## Caractéristiques d'un environnement propice à la métacognition

**Un environnement bien conçu peut encourager les élèves à réfléchir sur leurs apprentissages, à collaborer et à évaluer leurs progrès de manière naturelle et stimulante. Quelques pistes :**

- **Des affiches** rappelant l'importance de la réflexion sur l'apprentissage (questions clés, phrases inspirantes).
- **Des espaces** où les élèves peuvent **partager leurs idées** et apprendre les uns des autres.
- **Des coins dédiés** où les élèves peuvent s'isoler pour réfléchir ou poser des questions.



- **Des outils** qui mettent en avant **les progrès et les réussites des élèves** (outils d'auto-évaluation pour une tâche spécifique).
- 



## Supports à télécharger

- **Outil 1 – Mon traqueur d'émotions**
- **Outil 2 – Le baromètre de l'attention**
- **Activité 1 – La stratégie SCAN**
- **Activité 2 – La pensée « feu tricolore » : Pause/ Réflexion/ Réponse**



## Fiche 4

# FAIRE FACE À LA RÉSISTANCE DES ÉLÈVES À RÉFLÉCHIR SUR LEUR APPRENTISSAGE

**Objectif : comprendre les raisons possibles de la résistance des élèves face à la réflexion métacognitive et découvrir des stratégies pour les motiver à adopter cette approche.**

---

### **Raison pédagogique :**

La résistance à la réflexion métacognitive peut limiter les opportunités pour les élèves de comprendre leurs stratégies et d'améliorer leur autonomie. En s'attaquant à ces résistances, l'enseignant aide les élèves à dépasser leurs blocages et à voir la réflexion comme un outil pour surmonter les défis, plutôt qu'un obstacle supplémentaire.

### **Avantages :**

- Permet aux élèves de développer leur confiance en eux, même face aux erreurs et aux échecs.
  - Encourage une attitude positive envers les apprentissages, en mettant l'accent sur les progrès et pas seulement sur les résultats.
  - Transforme les moments de blocage ou de frustration en opportunités d'apprentissage.
  - Favorise l'engagement des élèves en leur montrant l'utilité pratique de réfléchir sur leurs méthodes et stratégies.
- 

## Pourquoi certains élèves résistent-ils à la réflexion métacognitive ?

**La résistance des élèves peut être liée à un certain nombre de facteurs :**



- **Manque de confiance en soi** : Les élèves craignent d'exposer leurs faiblesses ou de reconnaître leurs erreurs.
  - **Habitudes de travail** : Ils n'ont pas l'habitude de réfléchir sur leur apprentissage et préfèrent exécuter mécaniquement les tâches demandées.
  - **Peur de l'échec** : Réfléchir sur leurs méthodes peut leur rappeler leurs difficultés ou leurs échecs passés.
  - **Incompréhension** : Ils ne voient pas l'intérêt de la métacognition ou la considèrent comme une tâche supplémentaire inutile.
- 

## Exemples concrets en classe

### Blocage sur un exercice de mathématiques

- Elève : « Je n'aime pas réfléchir, ça ne m'aide pas à avancer. »
- Enseignant : « Et si tu te demandais ce qui a bien marché dans ton dernier exercice ? Cela pourrait te donner une idée pour celui-ci. »
- Résultat : L'élève identifie qu'il avait utilisé un schéma et décide de l'appliquer à nouveau.

### La résilience après l'échec

- L'élève : « Je suis nul, réfléchir ne changera rien. »
  - Enseignant : « Une petite étape suffit, par exemple : qu'est-ce que tu ferais de la même manière ? »
  - Résultat : L'élève identifie un aspect positif et commence à envisager une amélioration progressive.
- 



## Supports à télécharger

- **Outil 1 – Roue de la métacognition**
- **Outil 2 – Mon planning pour adopter une nouvelle habitude**
- **Activité 1 – Quiz pour en apprendre un peu plus sur moi**
- **Activité 2 – La technique de Feynman**



## Fiche 5

# INTÉGRER LES RITUELS MÉTACOGNITIFS AU QUOTIDIEN

**Objectif : mettre en place des routines simples et régulières qui encouragent les élèves à réfléchir sur leurs apprentissages après chaque activité ou séance.**

---

### Raison pédagogique :

Les rituels métacognitifs permettent de transformer la réflexion sur l'apprentissage en une habitude ancrée dans le quotidien des élèves. En répétant ces moments de réflexion, ils développent progressivement leur autonomie et leur capacité à ajuster leurs stratégies.

### Avantages :

- Encourage la pratique systématique de la réflexion métacognitive.
  - Renforce la confiance en soi en valorisant les progrès réguliers.
  - Crée un cadre structurant qui aide les élèves à prendre du recul sur leurs apprentissages.
  - Favorise un climat de classe où les efforts et la réflexion sont valorisés.
- 

## Idées de rituels métacognitifs en classe

**Le point 3-2-1 :** à la fin de chaque journée ou activité, demander aux élèves de noter :

- 3 choses qu'ils ont apprises.
- 2 choses qu'ils aimeraient approfondir.
- 1 question qu'ils se posent encore.

**Le thermomètre des apprentissages :** chaque élève évalue son niveau de compréhension ou de confiance après une activité en plaçant un marqueur sur un thermomètre affiché en classe (par exemple : Je maîtrise bien / J'ai encore des doutes).



- **Objectif** : Identifier rapidement les besoins des élèves et les encourager à réfléchir à leur niveau de compréhension.

**Le journal métacognitif** : Fournissez un journal dans lequel chaque élève répond à des questions guidées, telles que :

- Qu'est-ce qui m'a aidé à réussir dans cette tâche ?
- Qu'est-ce qui a été difficile ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce que je ferais différemment la prochaine fois ?

L'objectif est de créer un espace personnel où les élèves suivent leurs progrès et ajustent leurs stratégies.



### Parole d'enseignant

« Dans les cours de sciences, et plus particulièrement en géographie et en physique, le brainstorming et les cartes conceptuelles sont particulièrement utiles pour améliorer les compétences métacognitives. J'ai constaté que ces outils favorisaient la pensée créative et la représentation visuelle des idées. Les élèves comprennent alors plus facilement les concepts et font des connexions entre les idées. Ils sont ainsi capables de lier les nouvelles connaissances avec celles qu'ils possèdent déjà. »

---

### Exemples concrets en classe

**Après une leçon d'histoire :**

- **Activité** : Les élèves complètent le point 3-2-1 dans leur cahier.
- **Résultat** : Ils identifient les faits historiques qu'ils ont choisis, ce qu'ils aimeraient approfondir et formulent une question sur le sujet.

**Après un exercice de mathématiques :**

- **Activité** : Les élèves utilisent le thermomètre des apprentissages pour indiquer leur niveau de compréhension.
- **Résultat** : L'enseignant identifie rapidement les élèves qui ont besoin d'un soutien supplémentaire.





## Ressources à télécharger

- **Outil 1 – Définir des objectifs**
- **Outil 2 – Rubriques de révision orthographiques**
- **Activité 1 – Révision locale et globale d'un texte écrit**
- **Activité 2 – Méthode ASCQ**



## MODULE 2

# MÉTACOGNITION, COLLABORATION, AUTONOMIE

**Pour réussir dans leurs apprentissages, les élèves doivent développer des compétences qui vont au-delà de la simple acquisition de savoirs : la capacité à réfléchir sur leurs méthodes, à collaborer efficacement et à gérer leur travail de manière autonome. Ce module explore comment la métacognition peut renforcer la collaboration entre pairs et l'autonomie individuelle.**

**En amenant les élèves à réfléchir sur leurs interactions, leurs stratégies et leur gestion du temps, vous leur donnez les outils pour devenir des apprenants actifs et responsables. Grâce à des techniques concrètes telles que l'évaluation par les pairs, l'auto-évaluation et la planification des tâches, ce module vous aide à cultiver un environnement de classe où chaque élève progresse à son propre rythme tout en apprenant des autres.**

---

**FEUILLES DISPONIBLES :**

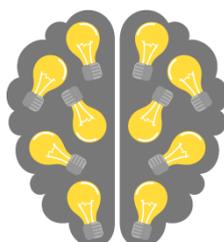
**Fiche 6 : L'évaluation par les pairs : encourager la critique constructive**

**Fiche 7 : Améliorer les discussions de groupe grâce à la métacognition**

**Fiche 8 : Encourager l'auto-évaluation chez les élèves**

**Fiche 9 : Gestion du temps et planification de l'apprentissage**

---



## Fiche 6

# L'ÉVALUATION PAR LES PAIRS : ENCOURAGER LA CRITIQUE CONSTRUCTIVE

**Objectif : apprendre aux élèves à évaluer le travail de leurs pairs de manière constructive, en les aidant à développer leur esprit critique tout en renforçant leur propre apprentissage.**

---

### Raison pédagogique :

L'évaluation par les pairs permet aux élèves de devenir actifs dans le processus d'apprentissage. En donnant un retour à leurs camarades, ils développent leurs compétences d'analyse et de communication tout en consolidant leurs propres connaissances.

### Avantages :

- Encourage la collaboration et le soutien mutuel entre les élèves.
  - Renforce les compétences d'analyse critique et de communication.
  - Permet aux élèves de mieux comprendre les critères d'évaluation et les attentes.
  - Développe leur capacité à recevoir et à intégrer un feedback constructif.
- 



### Parole d'enseignant

**« Nous utilisons l'évaluation par les pairs, car nous avons observé qu'elle fonctionne de manière constructive. Les élèves ont tendance à être plus attentifs et plus cohérents dans leurs études. »**

---



## Étapes pour organiser une évaluation par les pairs

### Présenter les objectifs et les règles d'évaluation

- **Activité :** Expliquez aux élèves que l'objectif est d'aider leurs camarades à progresser et non de les juger. Soulignez l'importance de la bienveillance et de la précision.
- **Exemple :** « Lorsque tu donnes ton avis, pense à dire ce qui a bien fonctionné et propose une idée pour améliorer le travail. »

### Définir des critères d'évaluation clairs

- **Activité :** Travaillez avec les élèves pour créer une grille simple avec des critères spécifiques (par exemple, clarté des idées, organisation, respect des instructions).
- **Exemple de grille :**
  - Ce qui est bien : Les idées sont claires.
  - Ce qui pourrait être amélioré : Ajoute plus de détails pour soutenir ton argument.

### Structurer l'échange

- **Activité :** Proposez un format de feedback en trois étapes :
  1. Une chose que j'ai aimée dans ton travail.
  2. Quelque chose que tu pourrais améliorer.
  3. Une suggestion pour y parvenir.

### Organiser des binômes ou des petits groupes

- **Astuce :** Assurez-vous que les élèves travaillent avec des pairs avec lesquels ils se sentent à l'aise, surtout au début. Alternez les binômes pour varier les perspectives.

### Réfléchir sur l'expérience

- **Activité :** À la fin, demandez aux élèves ce qu'ils ont appris en recevant et en donnant des retours.



- **Exemples de questions :**
  - Qu'as-tu trouvé d'utile dans les commentaires que tu as reçus ?
  - Qu'as-tu appris sur ton propre travail en observant celui de ton camarade ?

---

## Exemples concrets en classe

### Rédaction d'un texte argumentatif :

- Étape 1 : Les élèves échangent leurs textes avec un camarade.
- Étape 2 : Chaque élève utilise une grille pour donner un retour structuré :
  - Ce que j'ai aimé : L'introduction est claire et engageante.
  - Ce que tu pourrais améliorer : Ajoute plus d'exemples pour soutenir ton argument.
- Résultat : Les élèves reçoivent des conseils pratiques et réfléchissent à leurs propres méthodes d'écriture.

### Présentation orale en sciences :

- Étape 1 : Après chaque présentation, les camarades donnent un feedback oral en suivant le format : une chose positive, un point à améliorer, une suggestion.
- Étape 2 : L'enseignant guide la discussion pour s'assurer que les retours restent constructifs.
- Résultat : Les élèves affinent leurs compétences en matière de présentation grâce aux observations de leurs pairs.

---

## Supports à télécharger



- **Outil 1 – Évaluation par les pairs**
- **Outil 2 – Évaluation avec points de contrôle interactifs**
- **Activité 1 – Révision correction par les pairs**
- **Activité 2 – Réflexion en équipe / session de retours**

## Fiche 7

# AMÉLIORER LES DISCUSSIONS EN GROUPE GRÂCE À LA MÉTACOGNITION

**Objectif : aider les élèves à réfléchir sur leurs interactions en groupe pour rendre leurs discussions plus constructives, plus équilibrées et plus efficaces.**

---

### Raison pédagogique :

Les discussions en groupe sont des opportunités précieuses pour apprendre à collaborer, à échanger des idées et à résoudre des problèmes ensemble. En introduisant la métacognition, les élèves peuvent analyser leur comportement et ajuster leurs stratégies pour mieux interagir et travailler en équipe.

### Avantages :

- Favorise une meilleure écoute et une répartition équilibrée de la parole.
- Encourage les élèves à prendre conscience de leur rôle dans le groupe.
- Aide à résoudre les conflits ou les malentendus en discutant des stratégies de communication.
- Développe des compétences de collaboration et la réflexion collective.

---

## Exemple concret en classe

### Les trois clés de la communication

Présentez les clés de communication qui peuvent aider les élèves à communiquer. Elles représentent les règles de communication implicites que nous utilisons lors d'une conversation.

- **La clé de la parole** : elle symbolise le flux de la parole entre les deux personnes qui communiquent. Elle indique que les élèves doivent réguler leur attention : être présent dans la conversation, respecter le moment où l'autre parle, contrôler le temps de parole.



- **La clé de l'écoute** : elle symbolise l'effort cognitif fourni lors de la conversation. L'attention est portée sur la personne qui parle et sur ce qu'elle dit.
  - **La clé des mots** : elle symbolise le message que l'on envoie lorsqu'on parle avec quelqu'un. Les élèves font attention aux mots qu'ils choisissent, notamment lors d'un débat où l'on peut utiliser des mots qui viennent rapidement à l'esprit mais qui peuvent être douloureux.
- 



## Supports à télécharger

- **Outil 1 – Carte mentale 1**
- **Outil 2 – Débat**
- **Activité 1 – Passe de ballon**
- **Activité 2 – Débat : « Préfères-tu ? »**

## Fiche 8

# ENCOURAGER L'AUTO-ÉVALUATION CHEZ LES ÉLÈVES

**Objectif :** aider les élèves à analyser leurs propres apprentissages, à identifier leurs réussites et leurs difficultés et à réfléchir aux stratégies pour s'améliorer.

---

### Raison pédagogique :

L'auto-évaluation permet aux élèves de devenir des acteurs autonomes et responsables de leur propre apprentissage. En réfléchissant à leurs forces, leurs faiblesses et leurs progrès, ils développent des compétences essentielles pour ajuster leurs stratégies et atteindre leurs objectifs.

### Avantages :

- Renforce l'autonomie et la responsabilité des élèves.
- Améliore leur compréhension des critères de réussite.
- Encourage une réflexion sur leurs méthodes et stratégies d'apprentissage.
- Augmente la confiance en soi en valorisant les progrès.

---

## Mesures pour encourager l'auto-évaluation

### Auto-évaluation d'un texte

- **Étape 1 :** Les élèves corrigent leur texte et se concentrent sur la forme
  - Par exemple : orthographe, ponctuation, grammaire...
- **Étape 2 :** Les élèves relisent à nouveau leur texte et se concentrent sur le fond :
  - Division des paragraphes, à l'aide d'arguments, d'exemples, de descriptions, d'adjectifs...
- Pour aider les élèves, les enseignants peuvent fournir une liste de contrôle (cf. supports à télécharger).



---

### Après une dictée

- **Activité** : Les élèves utilisent une grille pour évaluer leur travail :
    - Ai-je relu mon texte ? Ai-je suivi les consignes ?
  - **Résultat** : Ils identifient les points à améliorer pour la prochaine dictée.
- 



### Parole d'enseignant

« Nous utilisons un journal d'apprentissage. Il s'agit d'un outil de connaissance de soi qui facilite la métacognition et rend l'apprentissage plus efficace. Nous avons également observé que le calendrier des objectifs que nous fixons chaque mois aide les élèves à réfléchir à leurs objectifs et à leurs progrès, tout en restant cohérents et en réduisant la procrastination. »

---



### Supports à télécharger

- **Outil 1 – Journal d'apprentissage**
- **Outil 2 – Signes métacognitifs**
- **Activité 1 – Cartes de réflexion**
- **Activité 2 – Liste de contrôle pour l'auto-évaluation**

## Fiche 9

# GESTION DU TEMPS ET PLANIFICATION DE L'APPRENTISSAGE

**Objectif : aider les élèves à planifier, gérer leur temps et surveiller leurs apprentissages pour qu'ils accomplissent leurs tâches, atteignent leurs objectifs et développent leur autonomie.**

---

### Raison pédagogique :

Une gestion efficace du temps et une planification claire permettent aux élèves de prioriser leurs activités, d'optimiser leur apprentissage et de maintenir leur motivation. Ces compétences sont essentielles pour développer leur indépendance et les préparer à des défis futurs.

### Avantages :

- Réduit la procrastination et le stress en clarifiant les priorités et les délais.
- Favorise l'autonomie et la responsabilité individuelle.
- Améliore l'efficacité et la progression dans les tâches scolaires.
- Encourage une réflexion régulière sur les progrès réalisés et les ajustements nécessaires.

---

## Exemples concrets en classe

### Préparation pour un contrôle

- **Activité :** Les élèves établissent un programme de révision sur plusieurs jours (jour 1 : révision du chapitre ; jour 2 : faire les exercices ; jour 3 : révision des erreurs).
- **Résultat :** Ils abordent le contrôle de manière organisée et avec plus de sérénité.



### Gestion de projets en groupe

- **Activité** : Les élèves utilisent un tableau de suivi collectif pour répartir les tâches et noter les étapes accomplies.
- **Résultat** : Le groupe respecte les délais tout en travaillant de manière collaborative et structurée.

### Suivi hebdomadaire des progrès

- **Activité** : Chaque semaine, les élèves remplissent une fiche bilan :
  - Objectifs atteints : Oui/Non ; Obstacles rencontrés : ... ;  
Prochains objectifs : ...
- **Résultat** : Ils ajustent leurs stratégies pour mieux planifier la semaine suivante.



---

## Ressources à télécharger

- **Outil 1 – Journal de réflexion en classe**
- **Outil 2 – Liste de contrôle pour la planification**
- **Activité 1 – La technique des mini-projets**
- **Activité 2 – Pauses métacognitives**

## MODULE 3

# MÉTACOGNITION ET GESTION DES ÉMOTIONS

La gestion des émotions joue un rôle clé dans l'apprentissage. Peur de l'échec, frustration face aux difficultés ou joie d'avoir réussi : toutes ces émotions influencent la manière dont les élèves apprennent et interagissent. En intégrant la métacognition à la gestion des émotions, les élèves apprennent à reconnaître leurs sentiments, à comprendre leur impact sur leur apprentissage et à développer des stratégies pour les gérer efficacement.

En tant qu'enseignant, vous pouvez aider les élèves à explorer leurs émotions, à en tirer des enseignements et à transformer les obstacles émotionnels en leviers de réussite. Ce module propose des outils pratiques pour identifier et nommer les émotions, réduire le stress et l'anxiété liés aux apprentissages et développer l'empathie pour améliorer les interactions en classe.

---

**FICHES DISPONIBLES :**

**Fiche 10 : Identifier et nommer ses émotions dans l'apprentissage**

**Fiche 11 : Gérer le stress et l'anxiété face aux apprentissages**

**Fiche 12 : Développer l'empathie à travers la métacognition**

---



## Fiche 10

## IDENTIFIER ET NOMMER SES ÉMOTIONS DANS L'APPRENTISSAGE

**Objectif : aider les élèves à reconnaître et à nommer leurs émotions liées à l'apprentissage afin de mieux comprendre leur impact sur leurs réussites et leurs difficultés.**

---

**Raison pédagogique :**

Les émotions influencent directement la motivation, l'attention et la persévérance des élèves. En apprenant à identifier et à nommer leurs émotions, les élèves développent une meilleure compréhension de leurs réactions et des stratégies pour les gérer.

**Avantages :**

- Aide à mettre des mots sur des sentiments parfois confus ou inexprimés.
  - Permet d'établir un lien entre les émotions et l'apprentissage, afin de mieux les gérer.
  - Encourage une communication plus ouverte et bienveillante dans la classe.
  - Favorise la confiance en soi en transformant les émotions négatives en opportunités d'amélioration.
- 

### Exemples concrets en classe

**Avant un contrôle écrit**

- **Activité :** Chaque élève place un marqueur sur le thermomètre des émotions au tableau (par exemple, je suis à 4/5 en stress, mais aussi à 3/5 en confiance).
- **Résultat :** L'enseignant observe les tendances générales et adapte son discours pour rassurer les élèves.



**A la fin de la semaine**

- **Activité** : Les élèves complètent leur arbre des émotions par une réflexion (par exemple, cette semaine, je me suis senti fier lorsque j'ai terminé mon projet, mais aussi stressé avant la présentation).
  - **Résultat** : Les élèves apprennent à faire le lien entre leurs émotions et leur apprentissage et identifient des stratégies pour mieux gérer ces situations à l'avenir.
- 

**Ressources à télécharger**

- **Outil 1 – Écriture créative**
- **Outil 2 – Thermomètre des émotions**
- **Activité 1 – Exercice pour identifier les émotions**
- **Activité 2 – Cartes de relaxation**

## Fiche 11

# GÉRER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ FACE AUX APPRENTISSAGES

**Objectif : accompagner les élèves dans l'identification et la gestion de leur stress ou de leur anxiété afin qu'ils puissent mieux se concentrer et s'investir dans leurs apprentissages.**

---

### Raison pédagogique :

Le stress et l'anxiété peuvent entraver la motivation, la mémoire et les performances des élèves. En leur enseignant des stratégies pour reconnaître et gérer ces émotions, on leur permet de transformer ces obstacles en opportunités de croissance et de réussite.

### Avantages :

- Aide les élèves à retrouver leur calme et leur concentration en situation de stress.
  - Renforce leur confiance en leur capacité à relever les défis.
  - Favorise un climat de classe calme et propice à l'apprentissage.
  - Développe des compétences émotionnelles utiles au-delà du cadre scolaire.
- 

## Exemples concrets en classe

### Avant une évaluation importante

- **Activité :** Les élèves effectuent un exercice de respiration consciente pour calmer leur esprit.
- **Résultat :** Ils se sentent plus détendus et plus concentrés au moment de l'évaluation.



**Lors d'un projet collaboratif**

- **Activité** : En cas de désaccord ou de tension dans le groupe, les élèves identifient les signaux de stress et utilisent leur boîte à outils anti-stress pour trouver des solutions.
- **Résultat** : Les élèves gèrent les conflits de manière constructive et réalisent le projet en équipe.

**Supports à télécharger**

- **Outil 1 – Carte de motivation**
- **Outil 2 – Jeu de rôle**
- **Activité 1 – Journal d'apprentissage**
- **Activité 2 – Réservoir d'énergie**

## Fiche 12

# DÉVELOPPER L'EMPATHIE À TRAVERS LA METACOGNITION

**Objectif : amener les élèves à comprendre les points de vue, les émotions et les stratégies des autres pour renforcer la coopération, le respect mutuel et les apprentissages collectifs.**

---

**Raison pédagogique :**

L'empathie est une compétence clé pour construire des relations positives et collaboratives. En liant la métacognition à l'empathie, les élèves apprennent à réfléchir non seulement à leurs propres apprentissages, mais aussi à ceux de leurs pairs, ce qui favorise un climat de classe bienveillant et inclusif.

**Avantages :**

- Améliore la communication et l'interaction sociale en classe.
  - Renforce la collaboration dans les activités de groupe.
  - Favorise une meilleure compréhension des différences entre les méthodes d'apprentissage.
  - Aide les élèves à développer des compétences sociales utiles en dehors du cadre scolaire.
- 

## Exemples concrets en classe

**Après un travail en groupe**

- **Activité :** Les élèves utilisent des « cartes de stratégies d'apprentissage » pour partager leurs méthodes et discuter de ce qui a bien fonctionné ou non au sein du groupe.
  - **Résultat :** Ils identifient de nouvelles approches qu'ils peuvent essayer, tout en valorisant les efforts de leurs camarades.
- 





## Supports à télécharger

- **Outil 1 – Commencer avec un rêve**
- **Outil 2 – Les six chapeaux de réflexion**
- **Activité 1 – Se poser des questions pour mieux apprendre**
- **Activité 2 – Lettres aux futurs élèves**



## MODULE 4

# MÉTACOGNITION ET DIVERSITÉ

## DES PROFILS D'APPRENTISSAGE

Chaque élève est unique, avec ses propres forces, besoins et défis. Certains apprennent mieux en visualisant, d'autres en écoutant ou en manipulant. Certains font face à des besoins spécifiques, tels que des troubles de l'apprentissage ou des difficultés liées à une langue non maîtrisée, tandis que d'autres s'épanouissent grâce au soutien actif de leur famille. La diversité des profils d'apprentissage dans la classe est une richesse, mais elle nécessite une approche différenciée et inclusive.

Ce module explore la manière d'adapter les outils et les stratégies métacognitives pour répondre aux besoins de chaque élève, tout en valorisant leurs particularités. En tant qu'enseignant, votre rôle est de guider chaque élève à découvrir ses propres stratégies d'apprentissage, à tirer parti de ses forces et à surmonter ses obstacles. Vous pouvez également impliquer les familles pour renforcer l'accompagnement des élèves à la maison et à l'école.

---

**FICHES DISPONIBLES :**

**Fiche 13 : Adapter la métacognition pour les élèves à besoins spécifiques**

**Fiche 14 : Adapter les outils métacognitifs pour les élèves allophones**

**Fiche 15 : Impliquer les familles dans l'accompagnement des élèves à besoins spécifiques**

---



## Fiche 13

## ADAPTER LA MÉTACOGNITION POUR LES ÉLÈVES À BESOINS SPÉCIFIQUES

**Objectif : aider les élèves à besoins spécifiques (TDAH, troubles de l'apprentissage, troubles du spectre autistique, etc.) à développer leurs compétences métacognitives à l'aide d'outils et de stratégies adaptés à leurs besoins.**

---

**Raison pédagogique :**

Les élèves ayant des besoins particuliers rencontrent souvent des obstacles qui peuvent limiter leur capacité à réfléchir sur leurs apprentissages. Adapter la métacognition à leurs besoins permet de les accompagner dans la compréhension de leurs stratégies et leurs progrès, tout en renforçant leur confiance en eux.

**Avantages :**

- Favorise l'autonomie des élèves en leur proposant des outils accessibles.
- Aide à mieux comprendre leurs propres méthodes d'apprentissage et à surmonter leurs difficultés.
- Renforce leur estime de soi en valorisant leurs forces et en leur donnant des stratégies pour progresser.
- Crée un environnement de classe inclusif.

---

**Exemples concrets en classe****Révision pour un contrôle**

- **Adaptation :** Les élèves utilisent des pictogrammes pour organiser leurs révisions (par exemple, un cerveau pour mémoriser, un livre pour se relire, un crayon pour faire des exercices).
- **Résultat :** Ils visualisent clairement les étapes et suivent leurs progrès.



### Travail en groupe

- **Adaptation** : Les rôles sont simplifiés et représentés visuellement (par exemple, un pictogramme de micro pour l'élève qui parle, un stylo pour celui qui prend des notes). Chaque élève réfléchit à son rôle à la fin : Ai-je bien rempli ma mission ? Qu'aurais-je pu faire différemment ?
- **Résultat** : Les élèves apprennent à collaborer tout en développant leur réflexion sur leur contribution.

---

### Ressources à télécharger



- **Outil 1 – Flowcharts – cartographie visuelle**
- **Outil 2 – Carte mentale 2**
- **Activité 1 – Fiches récapitulatives**
- **Activité 2 – Réfléchir à voix haute**

## Fiche 14

## ADAPTER LES OUTILS MÉTACOGNITIFS POUR LES ÉLÈVES ALLOPHONES

**Objectif : fournir aux élèves allophones des outils et des stratégies adaptés pour les aider à développer leurs compétences métacognitives tout en surmontant la barrière de la langue.**

---

**Raison pédagogique :**

Les élèves allophones doivent jongler entre l'apprentissage de la langue et les contenus scolaires. En adaptant les outils métacognitifs à leurs besoins, nous les aidons à réfléchir sur leur apprentissage tout en renforçant leur maîtrise de la langue et leur intégration scolaire.

**Avantages :**

- Favorise la compréhension et l'utilisation des outils métacognitifs malgré la barrière linguistique.
- Renforce l'apprentissage de la langue grâce à des activités interactives et contextualisées.
- Aide les élèves à mieux comprendre leurs stratégies d'apprentissage dans leur langue cible.
- Encourage l'indépendance et l'intégration dans la classe.

---

**Exemples concrets en classe****Après une leçon de science**

- **Activité :** Les élèves complètent une carte mentale à l'aide de pictogrammes et de quelques mots pour décrire ce qu'ils ont compris (par exemple, un dessin de la terre pour la géographie).
- **Résultat :** Ils visualisent leurs apprentissages en associant des mots simples en français.



### Préparation à un contrôle

- **Activité** : Les élèves utilisent une grille d'auto-évaluation avec des icônes pour indiquer leur niveau de compréhension (par exemple, un pouce en l'air pour « Je comprends bien »).
  - **Résultat** : Ils identifient les notions à revoir tout en renforçant leur vocabulaire.
- 



### Supports à télécharger

- **Outil 1 – Bande dessinée**
- **Outil 2 – Feux tricolores**
- **Activité 1 – Connections avec le quotidien**
- **Activité 2 – Légendes des photos**

## Feuille 15

# IMPLIQUER LES FAMILLES DANS L'ACCOMPAGNEMENT DES ÉLÈVES À BESOINS SPÉCIFIQUES

**Objectif : impliquer les familles dans le développement des compétences métacognitives des élèves à besoins spécifiques pour renforcer leur accompagnement à la maison et en classe.**

---

### Raison pédagogique :

Les familles jouent un rôle clé dans la réussite des élèves à besoins spécifiques. En les intégrant dans le processus éducatif, il est possible de créer une synergie entre l'école et la maison, offrant aux élèves un soutien continu et cohérent pour surmonter leurs difficultés et développer leur autonomie.

### Avantages :

- Renforce la continuité entre les pratiques scolaires et familiales.
  - Aide les familles à mieux comprendre les besoins spécifiques de leur enfant.
  - Permet aux élèves de bénéficier d'un soutien adapté et cohérent à la maison.
  - Crée un partenariat constructif entre l'école et les familles.
- 

## Exemples concrets en classe et à la maison

### Atelier en début de l'année scolaire

- **Activité :** Les parents participent à un atelier pour découvrir les outils utilisés en classe, tels que les cartes mentales et les grilles d'auto-évaluation.
- **Résultat :** ils repartent avec des idées concrètes pour soutenir leur enfant à la maison.



**Utilisation d'un cahier de communication**

- **Activité** : Les enseignants notent une stratégie testée en classe (par exemple, créer un schéma pour organiser ses idées) et demandent aux parents de l'encourager à la maison.
- **Résultat** : Les familles et les enseignants travaillent ensemble pour renforcer l'apprentissage.

**Supports à télécharger**

- **Outil 1 – Modèle « GROW »**
- **Outil 2 – Cartes de réflexion 2**
- **Activité 1 – Quiz en ligne**
- **Activité 2 – Journal « pour bien commencer »**





# CogniQuest

CogniQuest est un projet mené par cinq organisations européennes qui vise à aider les élèves à développer leurs compétences métacognitives, leur capacité à apprendre et leurs compétences en matière d'apprentissage tout au long de la vie afin de s'adapter aux tendances changeantes du marché du travail.

Découvrez d'autres ressources relatives à la métacognition sur le site Web du projet :

[www.cogniquest.eu](http://www.cogniquest.eu)



Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.

Code du projet : 2023-1-FR01-KA220-SCH-000158225.



**Cofinancé par  
l'Union européenne**

