

# Commission Enfants à besoins spécifiques

#15 – Juin 2023



## La Gestion mentale

Connaissez-vous la gestion mentale ? Pratique intéressante pour tous car elle permet de mieux se connaître et de comprendre comment chacun apprend et retient, elle est particulièrement utile pour les enfants qui ont des difficultés d'apprentissage. A découvrir dans [cet article](#) du site dysmoi.fr



## Apprendre les langues

Pour nos ados qui passent beaucoup de temps sur leur téléphone, connaissez-vous [QIOZ](#) le site et l'appli d'apprentissage des langues de la région Ile-De-France ? Cette application permet d'apprendre les langues de façon innovante à partir d'extraits de films, séries TV, clips musicaux et de jeux. Gratuit en Ile-de-France et accessible dès 15 ans.



## L'impuissance apprise

Connaissez-vous le concept de l'impuissance apprise ? C'est ce que l'on ressent quand on pense que, quoi qu'on fasse, cela ne servira à rien. [Cet article](#) présente une expérience connue réalisée avec des étudiants qui montre comment ce sentiment peut rapidement s'installer chez une personne. Afin de ne pas laisser ce sentiment s'installer chez les jeunes en difficultés scolaires, [cet article](#) du site apprendre-reviser-memoriser.fr donne plusieurs pistes intéressantes.