



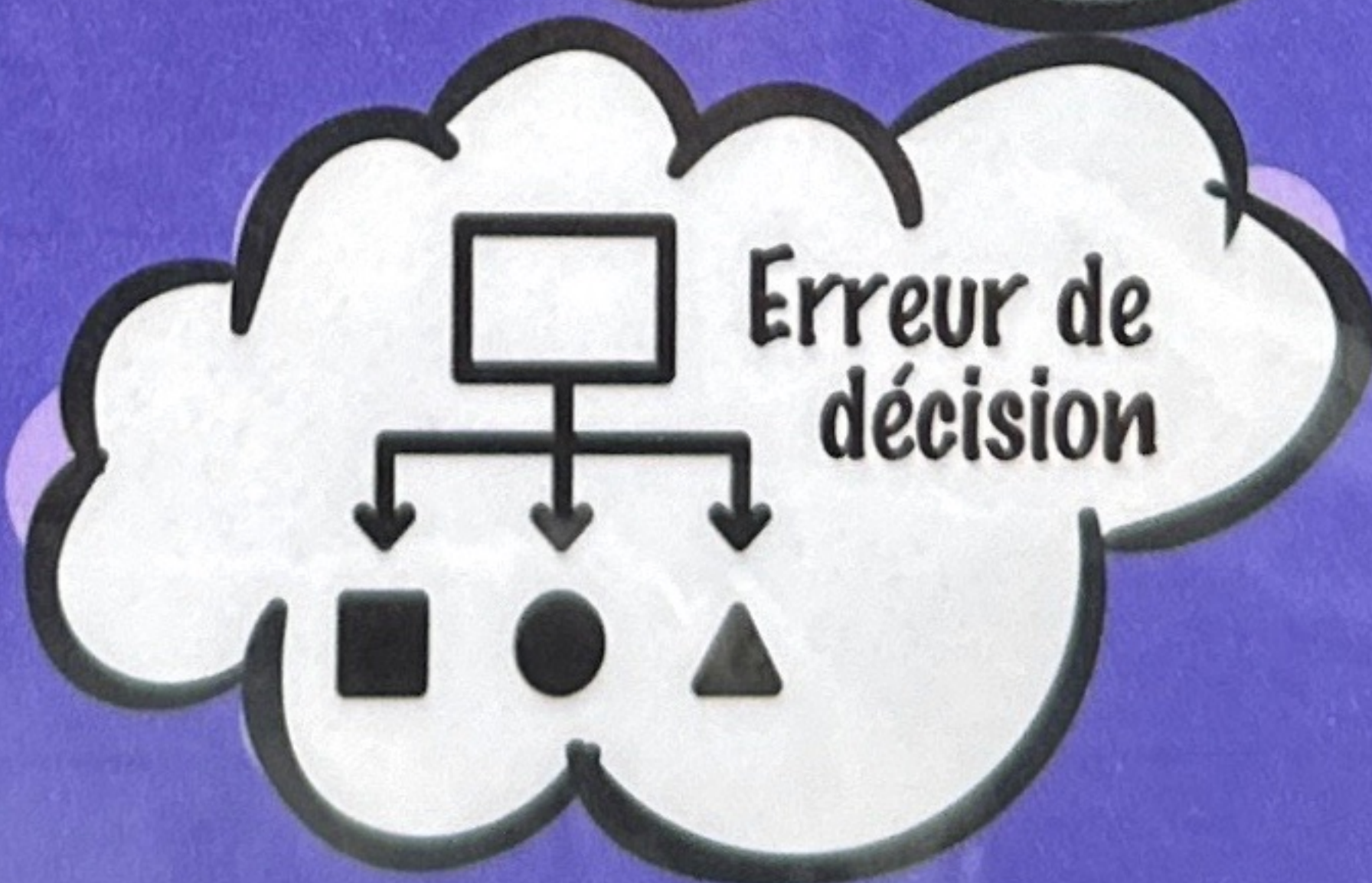
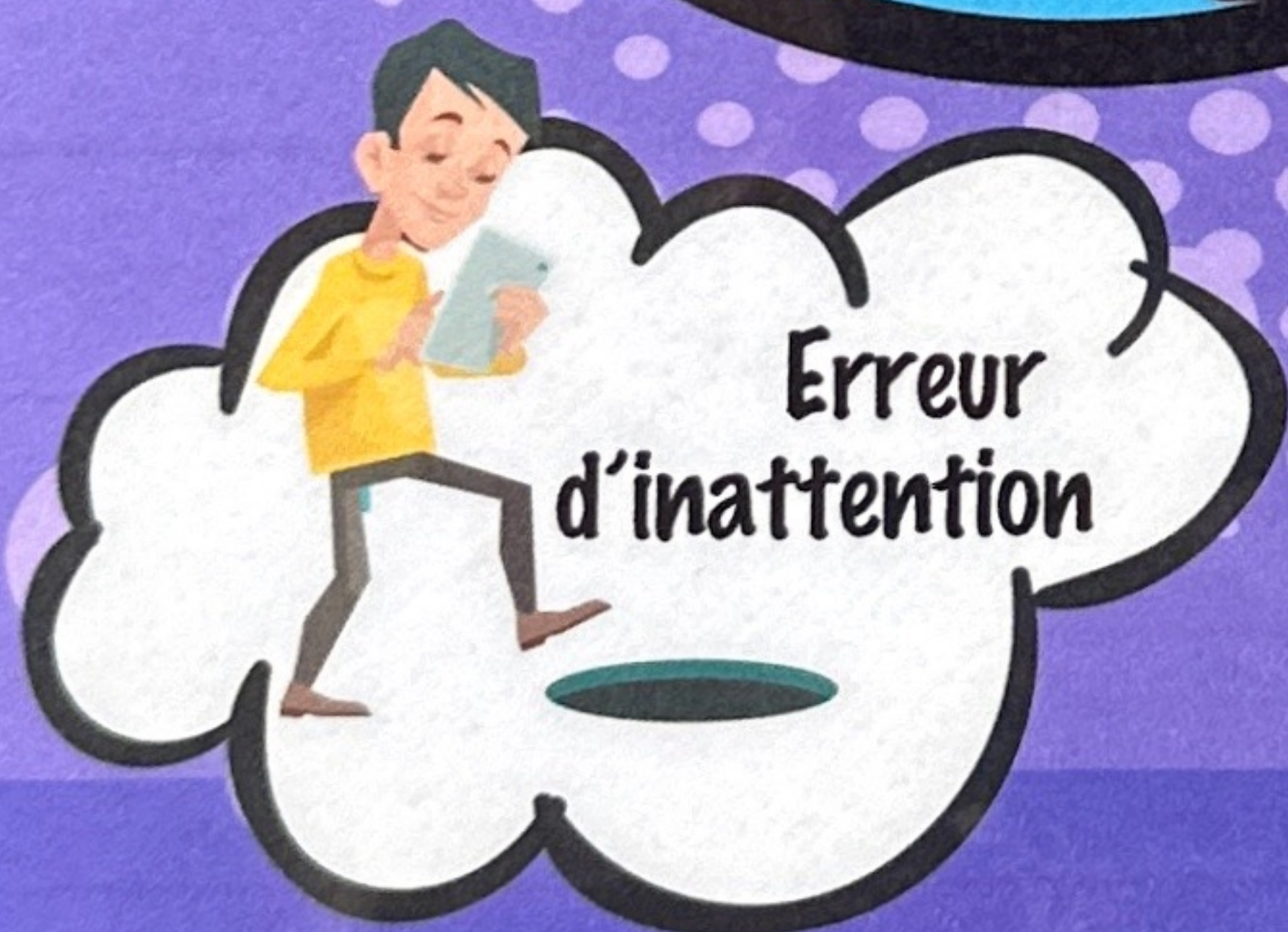
«Je n'ai pas échoué. J'ai simplement trouvé 10,000 solutions qui ne fonctionnent pas.» - Thomas Edison



Centre d'apprentissage Cogito
Apprendre... une question de stratégie!

Moi... je fais de
l'oupsologie!
Ça m'aide à découvrir
le type d'erreurs que je fais.

OUPS!



Chaque erreur me fait découvrir quelque chose de nouveau à propos de ma façon d'apprendre!

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.



Réfléchir... de façon exécutive !

Le détective
Chercher et
se poser
des questions



Le bibliothécaire
Conserver en
mémoire des images,
des mots et
des stratégies



L'explorateur
Explorer et sortir
des sentiers battus



L'architecte
Organiser
et prévoir



Le contrôleur
Contrôler et modifier



Le menuisier



L'arbitre
Vérifier et évaluer

*«Se parler intérieurement
permet de diriger le processus
de pensée et donner une direction
au cerveau.»*

Comment être RÉFLECTO ACTIF



Puis-je regarder, dire ou faire d'une autre façon ?

Explorateur
...explorer et sortir des sentiers battus



Je me mets en projet de...

Qu'est-ce que je dois faire ?

Détective
...chercher et se poser des questions



Est-ce que je sens que tout fonctionne comme prévu ?

Contrôleur
...signaler et modifier



Comment vais-je m'y prendre ?

Architecte
...organiser et prévoir



Chef d'orchestre
...harmoniser et coordonner

Je suis mon plan et je travaille avec précision.

Menuisier
...suivre le plan et l'exécuter



Je vérifie et j'évalue la qualité du travail.

Arbitre
...vérifier et évaluer



Est-ce que j'ai déjà vu, entendu, fait... ?

Bibliothécaire
...conserver les connaissances en mémoire



M menuisier

Ses tâches

1. Concrétiser le plan fourni par l'Architecte
2. Construire et s'engager dans l'action
3. Suivre une procédure déterminée
4. Exécuter les étapes de la réalisation
5. Être précis et minutieux
6. Prendre soin d'avoir tous les outils dont il a besoin

Son discours

- Je me réfère à mon plan.
- Est-ce que j'ai tout ce dont j'ai besoin?
- Je fais les choses dans l'ordre.
- Je travaille avec précision.
- Je me parle de ce que je fais.
- Je regarde si c'est bien ce que je voulais faire.
- Je tiens compte de ce que je me suis dit.
- Je respecte chaque étape du plan.
- Je suis les consignes correctement.

Ses proches collaborateurs

Le Détective, l'Architecte et le Contrôleur

Minutieux
Efficace

Contrôleur

Ses tâches

1. Observer de très près tout ce qui se passe
2. Vérifier constamment si tout se passe comme prévu
3. Donner des signaux quand quelque chose ne va pas
4. Modifier, au besoin, sa façon de faire en cours d'exécution
5. Agir comme un thermostat
6. Réagir rapidement aux situations

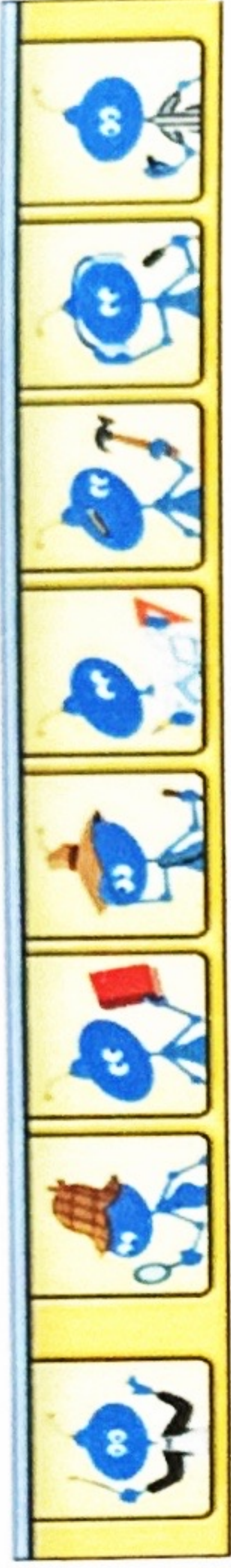
Son discours

- Est-ce que ça fonctionne comme prévu?
- Est-ce que ça s'écrit comme ça?
- Est-ce que ça se dit comme ça?
- Est-ce que ça se fait comme ça?
- Est-ce que je suis certain de mon coup?
- Est-ce que je sens que quelque chose ne va pas?
- Que puis-je faire pour que ça fonctionne?
- Est-ce que je prête attention à ce que j'entends, je regarde, je fais ?
- Y a-t-il des choses que je ne comprends pas?
- Y a-t-il quelque chose dont je ne suis pas certain ?
- Que puis-je faire pour me dépêcher?
- Est-ce que je sais ce qu'il me manque pour continuer?
- Est-ce que je sens que tout est correct?
- Est-ce que je suis en accord avec mon projet ?

Ses proches collaborateurs

Le Détective et l'Architecte

Vigilant
Alerte



REFLECTO

à la

BOULOT !

RÉPERTOIRE DES SCRIPTS ET DES
SCÉNARIOS RÉFLECTO



Architecte

Ses tâches

1. Faire des plans
2. Établir des procédures
3. Créer des liens
4. Organiser les informations
5. Imposer des priorités de traitement
6. Construire des cartes mentales
7. Déterminer les étapes à suivre
8. Donner une structure à ce qu'il voit, entend, fait ou ressent
9. Anticiper les solutions et les résultats
10. Prévoir les événements et les actions dans le temps
11. Planifier la démarche d'exécution

Organisé
Prévoyant

Ses proches collaborateurs

Le Bibliothécaire et l'Explorateur

Son discours

- Comment vais-je m'y prendre?
- Quel est mon plan?
- Comment vais-je procéder?
- A quoi cela ressemblera-t-il, une fois terminé?
- Qu'est-ce qui vient en premier?
- Par quoi vais-je commencer?
- Dans quel ordre cela va-t-il?
- Qu'est-ce qui vient après?
- Je fais un pont avec le futur.
- Je crée des liens entre les informations.
- Je mets de l'ordre dans mes idées.
- Je planifie le temps dont j'aurai besoin.

Chef d'orchestre

Ses tâches

1. Maintenir un niveau d'activation suffisant
2. Prendre des initiatives
3. Coordonner les opérations
4. Soutenir la motivation
5. Gérer l'attribution des ressources
6. Harmoniser le travail des agents cognitifs

Directif
Discipliné

Ses proches collaborateurs

Tous les agents

Detective

Ses tâches

1. Comparer les résultats obtenus avec les objectifs fixés
2. S'assurer du respect des règles
3. Évaluer la qualité de la production
4. Critiquer ce qui a été fait
5. Généraliser ce qui a été fait

Critique
Vérificateur

Ses proches collaborateurs

Le Détective, l'Architecte et le Bibliothécaire

Son discours

- Est-ce que j'ai fait ce qui était demandé?
- Est-ce que j'ai bien révisé?
- Est-ce que je suis satisfait de ce que j'ai fait?
- Comment faire pour savoir si c'est correct?
- Est-ce que je peux expliquer comment j'ai fait pour obtenir ce résultat?
- Je compare ce que j'ai fait avec ce que je connais déjà.
- Est-ce que j'ai vérifié ?
- Est-ce que j'ai suivi mon plan ?
- Est-ce que j'ai évalué les conséquences de ce que j'ai fait ?
- Je critique ce que j'ai fait.
- Est-ce que j'aurais pu le faire différemment ?
- Est-ce utile de conserver en mémoire ce que j'ai fait?
- Je fais un pont avec le futur.
- Je compare mon résultat avec l'objectif.

Bibliothécaire

Ses tâches

1. Conserver dans la mémoire à long terme les connaissances, les renseignements et les « modes d'emploi »
2. Indexer sensoriellement les informations (images, mots, sensations, émotions)
3. Posséder un répertoire de questions qui facilite le rappel des connaissances emmagasinées en mémoire
4. Savoir comment classer ce qu'il voit, entend ou fait en ayant le projet de s'en servir plus tard
5. Conserver en mémoire de travail les informations nécessaires à la résolution du problème
6. Retrouver les informations au besoin ou sur demande

Méthodique
Imaginatif

Ses proches collaborateurs

Le Détective, l'Architecte et l'Explorateur

Son discours

- Qu'est-ce que je sais là-dessus?
- Est-ce que j'ai déjà fait quelque chose de semblable?
- Est-ce que ça m'est déjà arrivé?
- Qu'est-ce que ça me rappelle?
- Qu'est-ce qui me ferait penser à...?
- Qu'est-ce que j'ai déjà vu, entendu, vécu, qui ressemble à ça?
- Je me parle de ce dont je dois me rappeler.
- Je l'enregistre dans ma tête.
- Je fais des photos dans ma tête pour mieux me souvenir.
- Je fais un film dans ma tête.
- J'écris mes idées, les choses importantes.
- Je m'imagine en action.
- Je conserve mon objectif en tête.
- Je répète ce dont je veux me souvenir.
- Je prends des notes.
- Je mets des images sur les mots.

Attentif

Ses tâches

1. Observer
2. Regarder partout
3. Chercher des indices
4. Relever les différences et les similitudes
5. Distinguer ce qui est important de ce qui l'est moins
6. Prêter attention aux détails les plus importants
7. Poser des questions
8. S'auto-interroger

Attentif
Curieux

Ses proches collaborateurs

Le Bibliothécaire et le Contrôleur

Son discours

- Je me parle de ce que je vois.
- Est-ce que j'ai bien regardé partout?
- Qu'est-ce que je vois?
- Qu'est-ce que j'ai entendu?
- Qu'est-ce que cela veut dire?
- Qu'est-ce que j'ai compris?
- Qu'est-ce que je cherche?
- Qu'est-ce qui est important?
- Est-ce qu'il y a des indices utiles?
- De quoi cela parle-t-il?
- Qu'est-ce qu'on me demande de faire?
- Qui pourrait m'aider?
- Qu'est-ce qui est nécessaire?
- Est-ce que j'ai bien lu la question?
- Qu'est-ce que je peux mettre ensemble?
- Qu'est-ce qui se ressemble?
- Qu'est-ce qui est différent?
- Je pose des questions.
- Je me pose des questions.

Explorateur

Ses tâches

1. Donner libre cours à son imagination
2. Sortir des sentiers battus
3. Regarder les choses avec un œil nouveau
4. Chercher au-delà de la première réponse
5. Se mettre dans la peau des autres
6. Faire preuve d'ouverture sensorielle
7. Imaginer quelque chose de nouveau
8. Penser en trois dimensions

Souple
Créatif

Ses proches collaborateurs

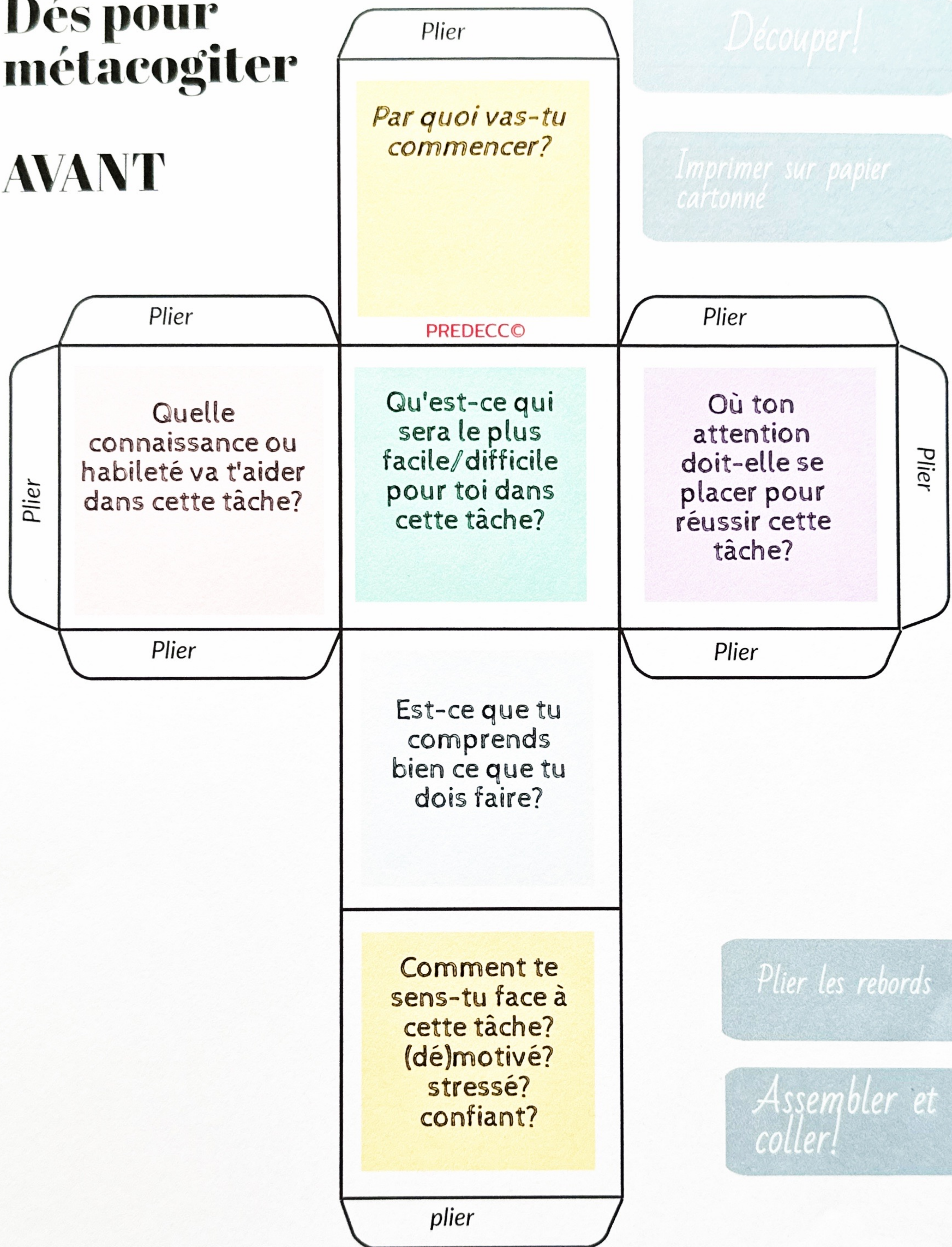
Le Détective et l'Architecte

Son discours

- Y a-t-il d'autres façons de faire?
- Qu'est-ce qui se produirait si...?
- Et si je commençais par ceci au lieu de cela?
- Si j'essayais d'une autre façon?
- Est-ce que je peux le regarder d'une autre façon?
- Est-ce que je peux le raconter ou le dire d'une autre façon?
- Est-ce que je peux le faire différemment?
- Je sors des sentiers battus.
- Je repousse les limites.
- J'imagine quelque chose de nouveau.

Dés pour métacogiter

AVANT



Dés pour métacogiter

APRÈS

