

Promouvoir les compétences métacognitives

Fiche récapitulative séance 1 – Introduction à la métacognition

Pourquoi se former à la métacognition ?

Il s'agit de favoriser l'autoréflexion et l'autonomie dans les apprentissages, améliorer les savoirs faire et être des élèves, augmenter leur motivation envers les apprentissages et améliorer la réussite académique. De plus, la métacognition semble être efficace pour diminuer les inégalités sociales entre les élèves.

Comment définir la métacognition ?

Il s'agit de la réflexivité sur nos propres processus cognitifs ou « réfléchir sur ses propres pensées ». La métacognition est divisée en trois grandes composantes :

- Les **connaissances métacognitives** qui regroupent des connaissances sur la **cognition en général** (fonctionnement du cerveau, de la mémoire, de l'attention etc.), des connaissances sur **notre propre fonctionnement** et nos singularités (être capable d'identifier ses points forts et points faibles, ce que l'on sait et ce que l'on ne sait pas etc.) et des connaissances sur les **tâches et les stratégies** que nous utilisons pour parvenir à la réussite de ces tâches (elles peuvent concerner la difficulté et la familiarité de la tâche, l'efficacité des stratégies etc.)
- Les **compétences métacognitives** qui regroupent la **planification** (fixer des objectifs et déterminer des stratégies avant de débiter une tâche), le **monitoring** (le contrôle et la supervision de nos activités en temps réel pour faire attention à nos erreurs et ajuster nos comportements) et l'**autoévaluation** (déterminer ce qui a fonctionné et ce qui n'a pas fonctionné pour ajuster les comportements lors d'une prochaine tâche)
- Les **expériences métacognitives** qui concernent les affects et le degré de conscience que l'on a lorsque nous effectuons une tâche

Les fonctions exécutives (processus mentaux qui permettent d'atteindre un but) sont importantes pour faire preuve de métacognition. Il en existe trois principales :

- La **mémoire de travail** (capacité de maintenir en mémoire et manipuler des informations) permet de se souvenir de ses objectifs tout au long de la tâche
- L'**inhibition** (capacité permettant de bloquer ou supprimer des informations ou réponses non pertinentes) permet d'arrêter d'utiliser une stratégie qui n'est pas efficace
- La **flexibilité mentale** (capacité à modifier une réponse de façon flexible en réorientant son attention) permet de changer de stratégie

Comment favoriser la métacognition chez les élèves ?

- Par un **enseignement explicite de connaissances métacognitives** : apport de connaissances sur le cerveau, la mémoire etc.
- Par une **découverte des différentes stratégies** : en laissant les élèves expérimenter des stratégies, vous leur permettez de développer leur métacognition
- En guidant les élèves dans leur réflexion en leur **posant des questions** pour favoriser la réflexion des élèves sur leurs processus mentaux

Soutenir les élèves par des conseils, suggestions, questions tout en favorisant leur autonomie.

Encourager l'utilisation de stratégies dans les apprentissages (auto-motivation, autoréflexion etc.)

Modéliser l'apprentissage de la métacognition en adoptant soi-même un discours métacognitif

Récompenser les comportements souhaités par des éloges pour les mettre en avant

Deux exemples d'activités à mettre en place en classe :

- Découvrir son cerveau
- La métamémoire

Ces fiches activités sont disponibles sur Lea.fr.