



Métacognition et confiance en soi

Joëlle Proust



<http://joelleproust.org>
joelle.proust@gmail.com

La métacognition à l'école

- La métacognition est la régulation de sa propre activité cognitive.
- L'apprentissage scolaire requiert impérativement l'engagement actif des élèves et son autorégulation
- L'enseignant doit savoir
 - comment faciliter cet engagement
 - comment faire en sorte que l'autorégulation des élèves soit source de confiance en eux-mêmes
 - comment autoréguler ses propres activités d'enseignement en observant les retours des élèves

Plan de l'exposé

1. L'autorégulation métacognitive : sa structure
2. Les biais sociocognitifs de l'auto-évaluation métacognitive
3. Comment l'enseignant peut-il combattre les biais métacognitifs?

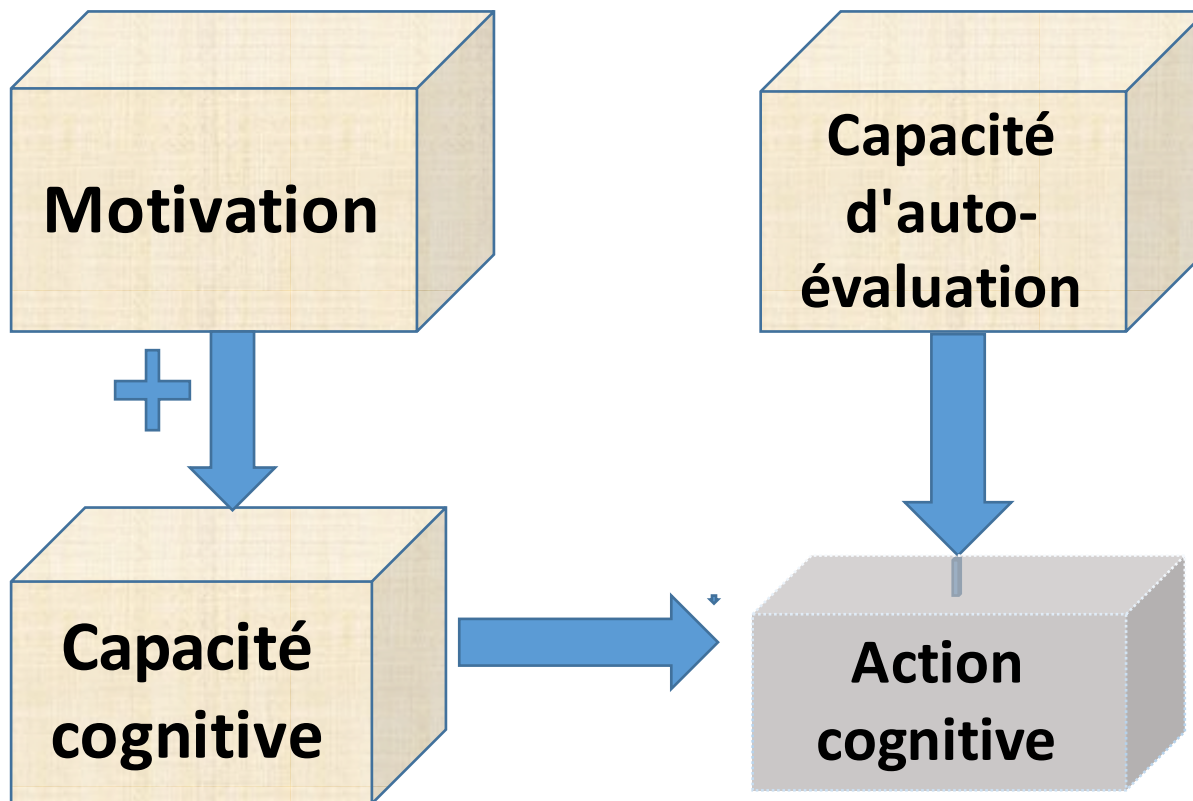
1. L'autorégulation métacognitive

- La métacognition est l'autorégulation centrée sur l'activité cognitive
 - L'autorégulation bien conduite permet aux apprenants
 - d'apprendre efficacement (avec un effort adapté au but)
 - d'être plus motivés à poursuivre des buts scolaires.
- Il y a un lien **direct** entre la métacognition et la confiance en soi de chaque élève dans le contexte scolaire.

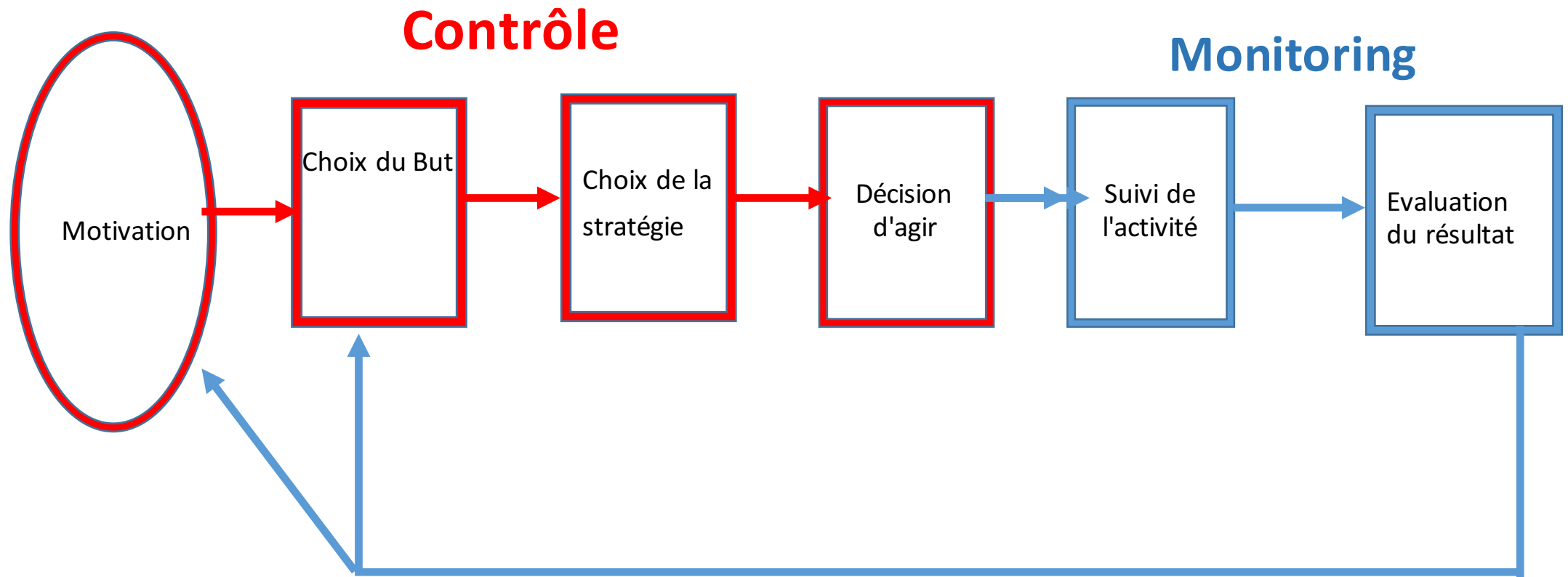
Les trois conditions de la métacognition

- **Capacité d'agir cognitivement** : percevoir, encoder, mémoriser, se rappeler, et raisonner.
- **Motivation** d'agir cognitivement
- **Évaluation de l'activité cognitive** : les capacités qui permettent aux apprenants d'évaluer ce qu'ils font en cours d'apprentissage et de choisir leurs buts de manière réaliste et adaptée.

Les 3 conditions de l'autorégulation



Autorégulation = boucles de contrôle + monitoring



L'information utilisée pour s'autoévaluer

**Les sentiments métacognitifs
produits avant et au cours de
l'action**

= Métacognition procédurale

**Des croyances et des
connaissances sur**

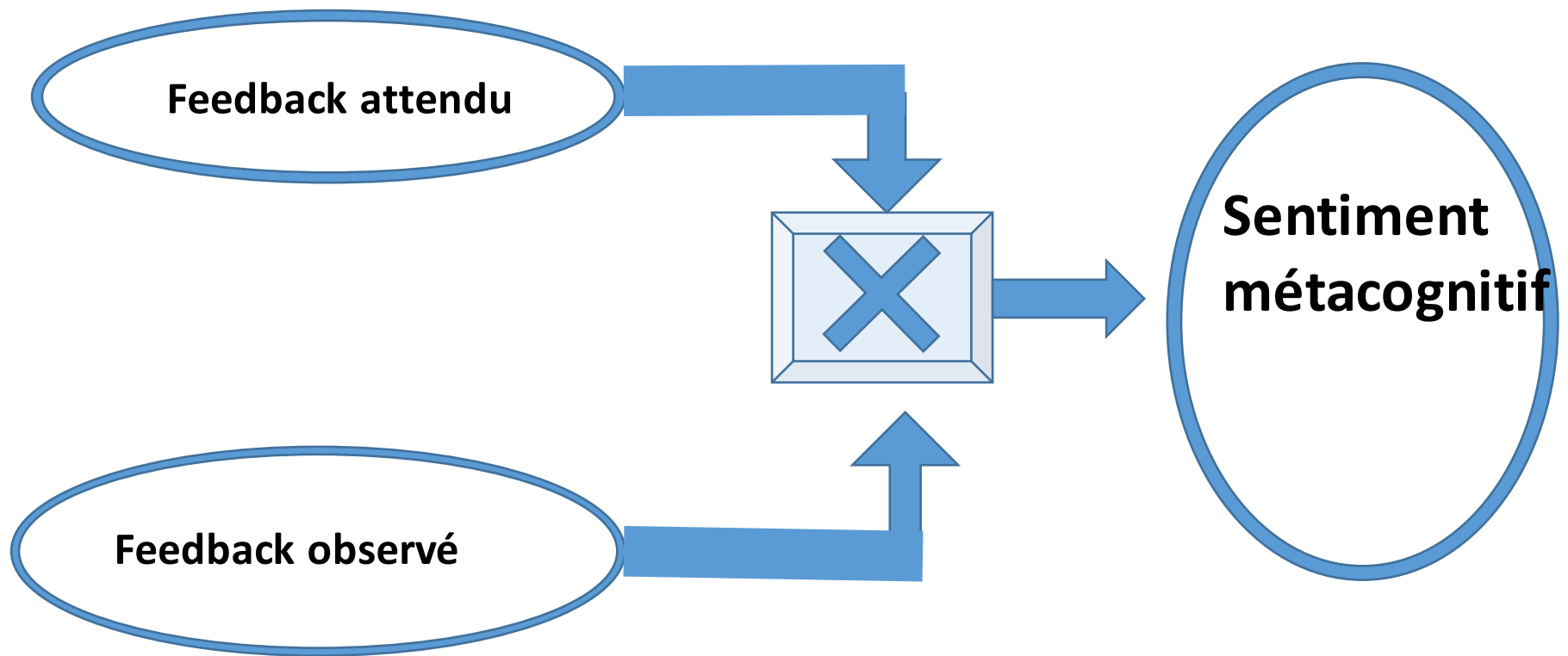
- **Mes capacités**
- **Les capacités des élèves "comme moi"**

= Métacognition déclarative

Exemples de sentiments métacognitifs

- Le sentiment de familiarité avec un exercice, un cadre de travail, un outil de connaissance (livre, ordinateur, etc.)
- le sentiment de pouvoir réussir à résoudre un problème
- Le sentiment de "suivre" ou de "ne pas suivre" ce qui est présenté
- Le sentiment d'avoir travaillé correctement ou d'avoir perdu son temps
- Le sentiment d'avoir été captivé ou de s'être ennuyé dans un cours
- Le sentiment d'avoir fait un gros effort d'apprentissage

D'où viennent les sentiments métacognitifs? De l'activité présente de traitement de l'information



L'importance des sentiments dans l'apprentissage

Les sentiments sont produits par la comparaison inconsciente entre

- ce que le cerveau prévoit pour un contexte donné
- Ce qu'il observe dans ce contexte
- Si convergence : plaisir et envie de poursuivre;
- Si divergence : déplaisir, inconfort, incertitude.
- Ce sont les sentiments qui décident de la poursuite de l'engagement et du niveau d'effort mis dans l'apprentissage

Problème: l'autorégulation est biaisée par des évaluations sociales (D. Oyserman)

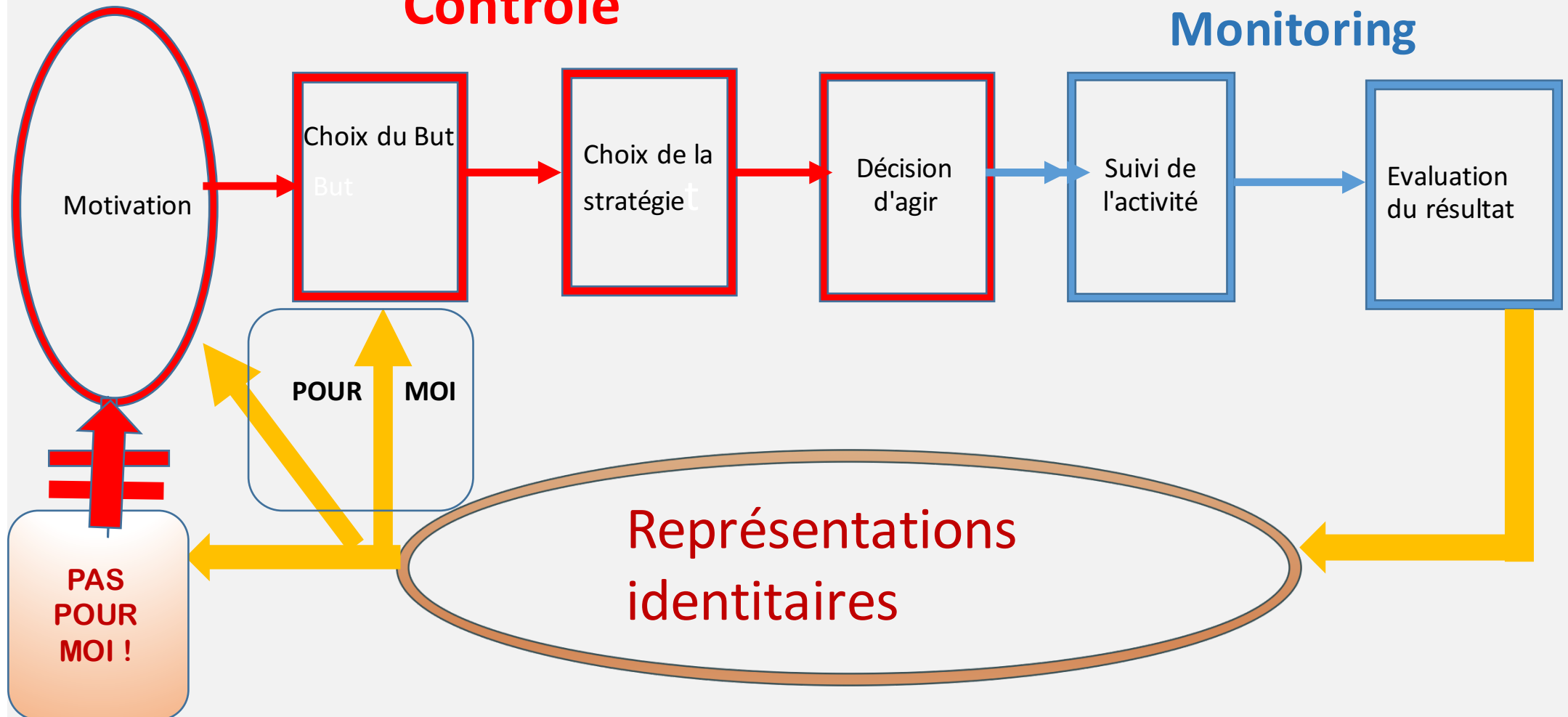
La même activité est doublement évaluée :

- Par les sentiments **métacognitifs**
 - par ex: c'est une tâche difficile (mais je peux la réussir avec des efforts)
- Par les inférences **sociocognitives (régulation identitaire/sociale)**
 - Par exemple: cette tâche est difficile, **donc elle n'est pas pour moi**

Autorégulation = boucles de contrôle + monitoring

Contrôle

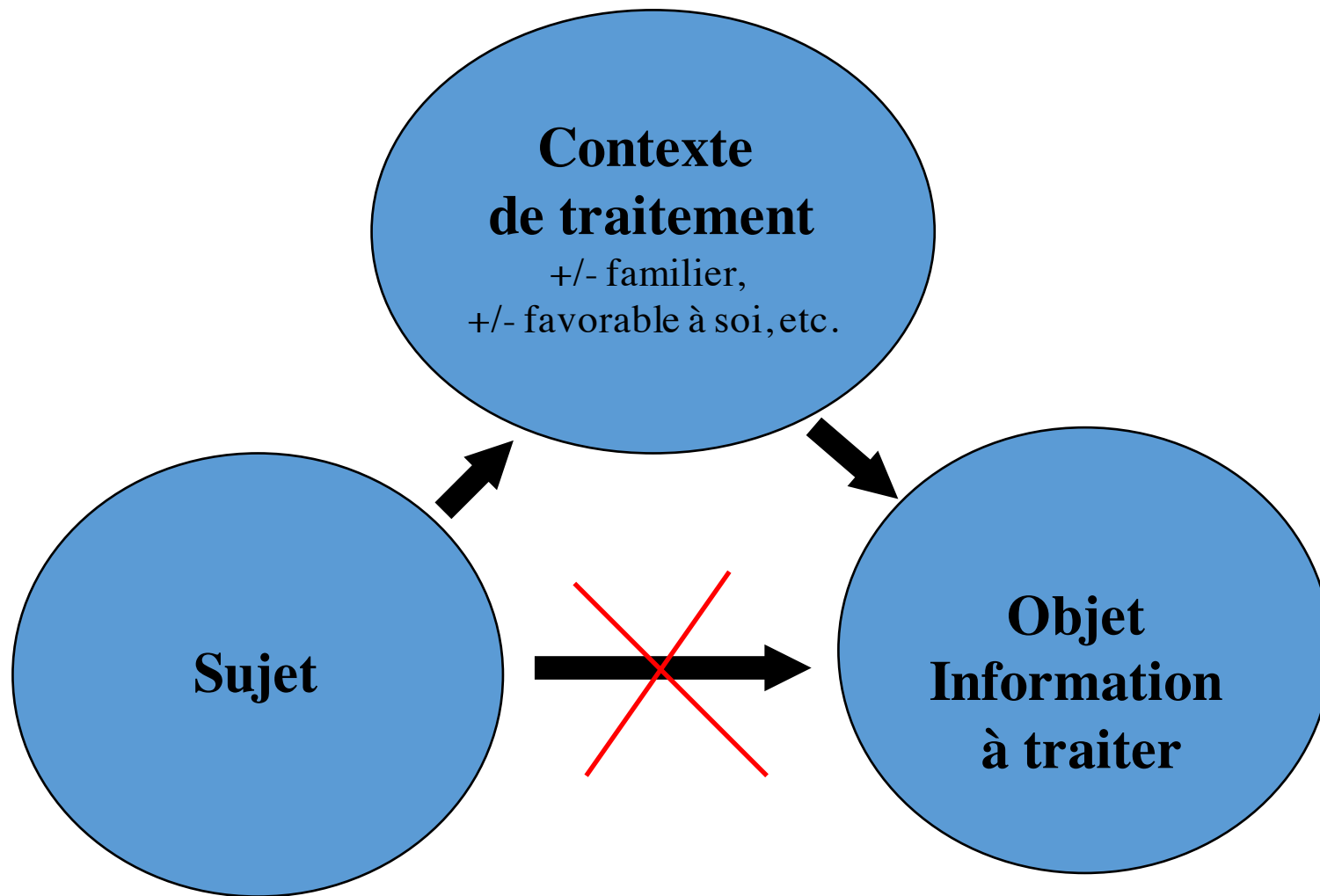
Monitoring



2. Les biais sociocognitifs de l'autorégulation

"Qui l'on est": représentation variable qui dépend du contexte (Oyserman- Huguet)

- On se représente "qui l'on est" en fonction du contexte de l'action.
- Chacun a **sans le savoir** de multiples représentations de soi: en famille, à l'école, au foot, avec tel groupe d'amis, dans le lieu de culte, etc.
- Les représentations identitaires sont hautement pénétrables par les stéréotypes sociaux, c'est-à-dire les associations simplistes entre dispositions personnelles et groupe d'appartenance ou même aspect physique.



Approche ternaire

Exemples d'inférences sociocognitives

- La conscience d'une incohérence/cohérence entre l'activité proposée **et la représentation de qui l'on est (on n'est pas du genre à ..)**
- En particulier: Les **jugements de capacité ou d'incapacité** formés sur la base de stéréotypes sociaux

Il y a **biais sociocognitif** quand la représentation de qui l'on est **interfère** avec la capacité **réelle** d'apprendre

Scénario général :

✓ Évaluation d'erreur ou d'incompréhension relative à l'activité de la part **de l'apprenant ou de l'enseignant**

Suivie de

✓ L'inférence fautive faite par l'élève : son identité X **explique** sa propre incompétence présumée

✓ D'où : une **perte de confiance en soi**, et une **baisse motivation** pour tenter l'apprentissage correspondant.

Les théories identitaires qui "plombent" la métacognition

- Représentations stéréotypiques,
 - **le genre:**
 - "Les filles ne sont pas bonnes en maths"
 - "Les garçons ne sont pas bons en français"
 - les aptitudes pour "quelqu'un comme moi" (de telle **origine sociale**)
- **théorie naïve de l'intelligence innée ("minset" fixiste)**, bloque l'apprentissage même si l'on croit être très intelligent (Dweck, 2010)

En résumé : les biais sociocognitifs viennent de

la comparaison (incohérence perçue) entre

- ses propres capacités, valeurs, projets, affiliations
- les buts poursuivis et les activités menées en classe

Conséquences sur l'apprentissage

- Une fois que l'autorégulation est associée à des perceptions identitaires défavorables, risque d'amorcer une "spirale de l'échec"
- Un certain nombre de gestes pédagogiques ont été identifiés afin de prévenir les biais sociocognitifs.

3. Les gestes professionnels de la confiance en soi

Les bons gestes

- Exprimer à chaque élève **en privé la confiance** dans sa capacité à progresser
- Saluer **en privé** les progrès individuels
- Encourager **l'état d'esprit "de croissance"** (intelligence produite par l'apprentissage, et non pas sa précondition)
- Présenter aux élèves des **« buts de maîtrise »** (au détriment des «buts de performance » fondés sur la compétition interpersonnelle)

GESTES À PRIVILÉGIER

- Diversifier l'habillage des exercices pour en augmenter la probabilité de compréhension par tous les élèves
- Clarifier auprès des élèves le statut de l'erreur en matière d'apprentissage
- Promouvoir de manière stratégique les projections de soi dans le futur professionnel (identités positives e.g., Oyserman, 2015)

NE PAS

- Communiquer les notes à voix haute
- Interroger fréquemment et publiquement les élèves en échec
- Organiser le travail dans la durée par "groupes homogènes" de compétences
- Inciter les plus faibles à prendre exemple sur des modèles hors de portée
- Commenter en classe ou sur les copies les performances des élèves comme un effet de leurs dons « tu es plus doué en X qu'en Y »

Les gestes à effet variable

Levez la main ! : Goudeau et Croizet, 2017

La possibilité offerte aux élèves de lever la main pour communiquer à l'enseignant(e) qu'ils pensent connaître la réponse attendue

- **facilite** la performance chez les élèves les plus favorisés socio-économiquement
- mais **l'entrave** chez les élèves les moins favorisés



L'interrogation publique pendant la leçon

Le simple fait d'anticiper une interrogation publique au cours de la leçon

- facilite l'apprentissage chez les élèves en réussite
- mais l'entrave sévèrement chez les élèves en difficulté



Monteil & Huguet, 2013

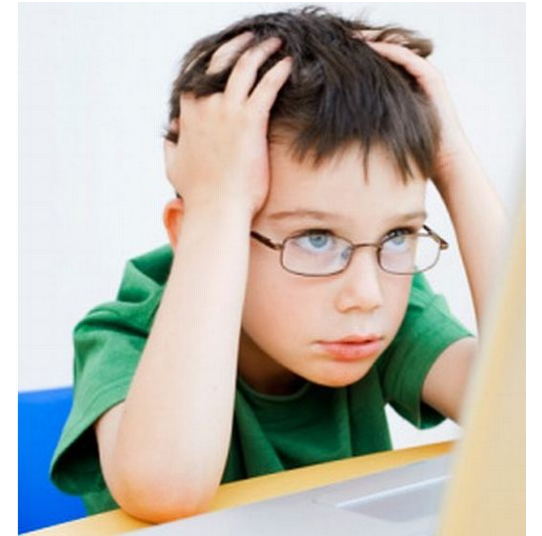
Réciproquement: La garantie de ne pas être interrogé durant la leçon

- facilite l'apprentissage chez les élèves en échec
- l'entrave chez les élèves en réussite et en attente de visibilité



Les interventions qui marchent

- ✓ Faire visualiser par les élèves leur "moi" futur professionnel souhaité aide à construire une représentation d'identité scolaire motivante
- ✓ Leur proposer des exercices d'auto-affirmation (sur leurs propres valeurs, ce qu'ils aiment faire, leurs trois meilleurs souvenirs de réussite dans une activité).
- ✓ Prévoir des moments et/ou des lieux de paroles où les élèves peuvent débattre sur des sujets de leur choix.
- ✓ Améliorer le climat de la classe par l'engagement sur une liste librement établie par les élèves des valeurs/règles de groupe à respecter
- ✓ Établir et développer des liens de confiance avec les familles



Merci de votre attention

Retrouvez cette présentation sur
<http://joelleproust.org/présentations>