

### Objectifs de l'activité

Amener l'élève à évaluer son niveau personnel d'activation et lui faire prendre conscience du fait que chaque élève à un niveau d'activation optimal qui lui est propre.

Amener l'élève à comprendre que certains niveaux d'activation sont impropres à une bonne exécution des tâches. L'élève doit prendre conscience du fait qu'il est parfois trop excité ou trop « endormi » pour réaliser une tâche.

### Déroulement de l'activité

À des moments différents de la journée, demandez à l'élève d'évaluer la vitesse de son « moteur ». Pour rendre l'exercice plus concret, utilisez les images de panneaux routiers qui se trouve à la page suivante, et faites une analogie avec la vitesse des voitures sur l'autoroute. Pour aider l'élève à comprendre l'exercice, demandez-lui comment il se sent actuellement et donnez-lui des exemples de réponses possibles. Discutez avec l'élève pour qu'il bâtit ses propres points de repère pour reconnaître ses différents niveaux d'activation.

L'élève prendra conscience du fait que son niveau d'activation varie en fonction des activités : celui-ci n'est pas le même avant une activité calme, après une récréation ou un cours d'éducation physique, quand il a faim ou que quelque chose le préoccupe. Il comprendra qu'il ne se sent pas toujours préparé à apprendre. Souvent, l'élève note une sous-activité en début de matinée, mais une suractivité après la récréation mouvementée.

L'élève peut modifier son niveau d'activation si celui-ci est inadéquat, d'abord en prenant conscience du problème. Ensuite, il doit réagir, mobiliser son attention à nouveau et continuer à s'investir dans l'activité en cours. Il doit utiliser son langage intériorisé et se dire qu'il a à se concentrer sur ce qu'il reste à faire.

### Discussion métacognitive avec l'élève<sup>1</sup>

Quand vous discutez avec l'élève de cette activité, insistez sur le fait qu'il y a des moments où il est prêt à apprendre et d'autres où il ne l'est pas. Amenez-le à prendre conscience non seulement de son état actuel d'activation mais aussi de sa zone optimale d'activation, le bien-être. Répétez souvent cet exercice à différents moments et dans différentes situations pour que l'élève en vienne vraiment à se situer personnellement sur un échelle comportant plusieurs niveaux d'activation.

1. Il peut s'avérer difficile pour un enfant du primaire de se rappeler seul le cheminement cognitif qui lui a permis de réussir un exercice ou les stratégies cognitives qu'ils a employées, parce que son discours intérieur est encore en émergence. La médiation de l'adulte est nécessaire à l'intériorisation du langage par l'enfant. Aider l'intervenant à contribuer au développement du langage intérieur de l'enfant, qui est associé à la métacognition, est d'ailleurs un des objectifs visés par cet ouvrage.

# Création d'un pont entre le présent et le futur

Plus l'élève prend conscience de son niveau d'activation, plus il parvient à le gérer, c'est-à-dire à agir de manière à retrouver son niveau d'activation optimal, le cas échéant. Les situations d'apprentissage nécessitent une mobilisation importante des ressources de l'élève ; plus celui-ci arrive à bien gérer son niveau d'activation, plus il est disposé à apprendre.

## Pertinence de l'activité

Des études démontrent que plusieurs enfants, notamment ceux souffrant d'un trouble exécutif, sont souvent léthargiques ou, au contraire, agités. Ces enfants manifestent fréquemment des difficultés à amorcer une activité ; ils sont « dans leur monde » et, dans ce contexte, il apparaît important de leur apprendre à bien gérer leur activation.

En évaluant « à quelle vitesse roule son moteur », l'enfant peut davantage contrôler son activation et être ainsi plus disposé à apprendre.

Pour bien apprendre, pour bien faire les devoirs, il faut respecter certaines limites de vitesse comme un conducteur sur l'autoroute. Il faut avancer [fonctionner] à une certaine vitesse pour compléter leur travail à temps, tout en n'avançant pas trop vite pour ne pas bâcler le travail. Il est important que l'enfant connaisse bien à quelle « vitesse de son moteur » il est à l'aise.

