

## RALENTIR L'ENSEIGNEMENT : DES PAUSES COGNITIVES POUR FAVORISER L'APPRENTISSAGE

La vitesse à laquelle notre cerveau traite l'information varie d'une personne à l'autre; certains analyseront rapidement une donnée auditive, tandis que d'autres seront plus efficaces lorsque l'information est captée visuellement, par exemple. Dans tous les cas, si nous disposons de plus de temps pour traiter l'information, la qualité de la réflexion et des liens qui se créent dans notre esprit s'améliore.

Pour favoriser l'apprentissage chez les étudiants, nous pouvons mettre en place une stratégie toute simple qui consiste à créer un espace conscient pour la réflexion en classe, en ralentissant le débit de notre discours et en ponctuant notre leçon de silences (Jennings, 2015).

Détrompons-nous: il ne faut pas percevoir ces pauses cognitives comme une perte de temps où rien ne se passe dans la classe! Au contraire, il s'agit de donner un moment aux étudiants pour qu'ils pensent, considèrent des possibilités, structurent mentalement le nouveau contenu, établissent des associations et des comparaisons, etc. Pour être bénéfiques, ces pauses devraient durer environ cinq secondes. Quand ce temps de réflexion est disponible, le traitement de l'information devient plus riche, plus profond et plus abstrait. À la longue, nous devrions même voir un plus grand niveau d'engagement chez les étudiants, car, notamment, ceux qui traitent l'information plus lentement se sentiront enfin inclus dans les interactions en classe.

De surcroît, ces pauses nous permettent, à nous, de prendre conscience de la classe, d'observer l'attitude des étudiants, de repérer des détails pour ajuster la suite de l'enseignement et pour, nous aussi, réfléchir à la matière que nous explorons avec eux. Nous pouvons utiliser ce temps pour nous demander: Comment est-ce que je me sens? Comment mes étudiants se sentent-ils? Que se passe-t-il en ce moment? De quoi mes étudiants ont-ils besoin? Comment pourrais-je donner de meilleures explications?

### HUIT SORTES DE PAUSES POUVANT ÊTRE INSÉRÉES AU COURS D'UNE LEÇON

#### 1 LE TEMPS LAISSÉ ENTRE UNE QUESTION DU PROFESSEUR ET LES RÉPONSES DES ÉTUDIANTS

Si nous posons une question aux étudiants et que nous attendons assez longtemps, nous devrions observer un changement important dans leur comportement; il y aura plus de mains levées et les réponses seront plus élaborées.

#### 2 LE TEMPS D'HÉSITATION OU DE PAUSE QUE PREND UN ÉTUDIANT EN RÉPONDANT À UNE QUESTION DU PROFESSEUR

Nous avons tendance à couper court quand un étudiant prend du temps à formuler sa réponse, alors que si nous lui laissons terminer son idée, il finira probablement par répondre avec succès.

#### 3 LE TEMPS SUIVANT LA RÉPONSE D'UN ÉTUDIANT À UNE QUESTION DU PROFESSEUR

Les autres étudiants réfléchissent alors à la réponse et peuvent considérer faire des ajouts ou des corrections.

#### 4 LE TEMPS DE PAUSE D'UN ÉTUDIANT

Un silence peut survenir après qu'un étudiant a commencé à formuler une question, une demande ou un commentaire, mais sans compléter son idée. Nous avons souvent l'habitude, dans le tourbillon du cours, de passer outre et de laisser l'idée en plan, alors qu'il serait plus profitable de donner le temps à l'étudiant de retrouver le fil de sa pensée et de poursuivre.

#### 5 LE TEMPS DE PAUSE DU PROFESSEUR

Nous aussi, nous pouvons avoir besoin de temps avant de répondre à une question que nous pose un étudiant ou pour réfléchir à une nouvelle façon d'expliquer un concept, par exemple.

#### 6 LE TEMPS D'ARRÊT À L'INTÉRIEUR D'UN EXPOSÉ

À plusieurs moments durant un exposé, nous pouvons faire un arrêt pour observer la classe et pour laisser nos dernières explications se frayer un chemin plus profond dans l'esprit des étudiants, ce qui permet aussi à ces derniers de compléter leurs notes personnelles. Il n'y a ici aucune attente d'une réponse; il s'agit d'un moment volontairement créé pour laisser décanter la nouvelle matière.

#### 7 LE TEMPS QUE PRENNENT LES ÉTUDIANTS POUR TERMINER UNE TÂCHE

Ce n'est pas facile de trouver un équilibre de temps entre les étudiants qui terminent en premier une activité pédagogique en classe et ceux qui ont besoin d'une plus longue période. Si les étudiants ont appris la valeur de la pause de réflexion, les plus rapides comprendront qu'ils ont là la possibilité d'approfondir leur réflexion sur la matière en jeu.

#### 8 LE TEMPS D'ARRÊT THÉÂTRAL

Une pause judicieusement placée permet de créer un effet dramatique dans la classe, par le suspense et l'anticipation, ce qui stimule l'attention et la motivation des étudiants.

#### RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE

JENNINGS, P. A. *Mindfulness for Teachers: Simple Skills for Peace and Productivity in the Classroom*, New York, WW Norton, 2015.