

Comment le cerveau apprend

Les 4 grands leviers de l'apprentissage

Neuroplasticité : le cerveau change



Apprendre = transformer son cerveau, pas juste retenir

- A chaque nouvel apprentissage, les **connexions neuronales** se modifient
- Les neurones créent ou renforcent des **chemins d'accès** à l'info : plus on emprunte un chemin, plus il devient clair

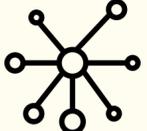


A retenir : on peut apprendre toute sa vie... à condition de stimuler son cerveau régulièrement

L'attention : la porte d'entrée



Sans attention, rien ne rentre

- L'attention filtre ce que le cerveau enregistre
- Plusieurs types d'attention :
 - soutenue 
 - sélective 
 - partagée 
- L'attention est influencée par les émotions, les distractions, l'environnement



Astuce : capter l'attention d'abord, expliquer ensuite

La mémoire pour fixer l'information



Mémoriser = encoder → consolider → rappeler

- La mémoire est un réseau actif, pas un tiroir.
- Elle se renforce par :
 -  La répétition espacée
 -  L'engagement actif
 -  Le sommeil

Mémoire passive



fragile

Mémoire active



plus solide

Émotions & motivation : les moteurs cachés



On apprend bien que ce qui nous touche

- L'**émotion** facilite la mémorisation (activation de l'amygdale).
- La **motivation** active le circuit de la dopamine (récompense).
- Le **plaisir**, la **confiance**, le **sens** donné à l'apprentissage sont essentiels.



Pourquoi on retient mieux une chanson qu'un cours ? Parce qu'il y a de l'émotion !