



Comment se remettre à apprendre ?

Notre cerveau a-t-il des super pouvoirs ?



Bonne nouvelle :

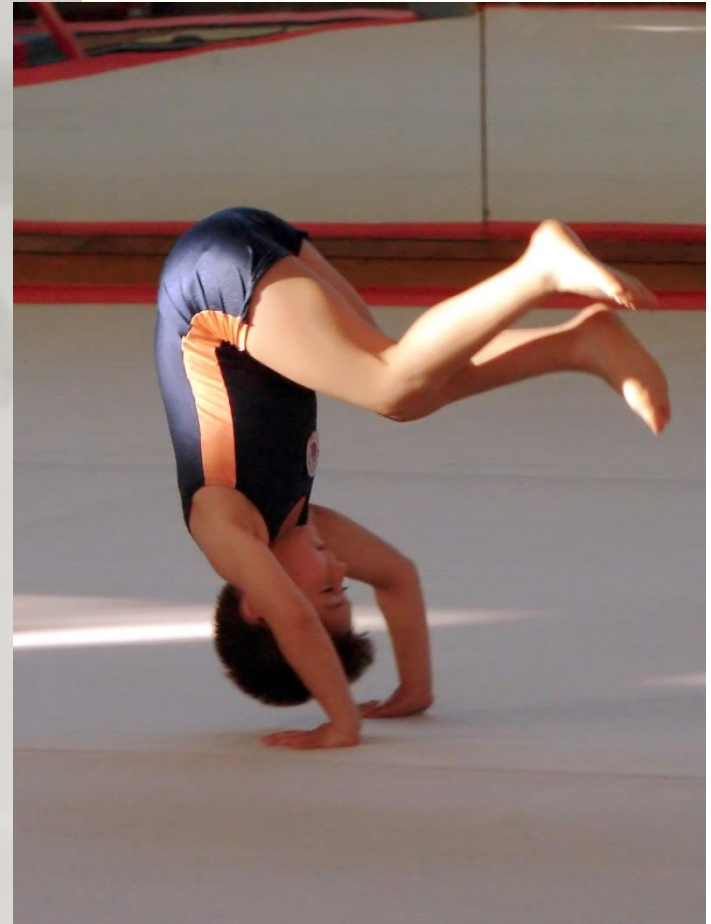
le cerveau se reconfigure sans cesse.
Plus il est **stimulé**, plus il se développe.

Mais **attention** : le cerveau se concentre sur une seule chose à la fois, il n'est **pas multitâches**.

L'intelligence est-elle flexible ?

Elle évolue sous l'influence de l'environnement et des expériences mais elle se développe uniquement si elle est **sollicitée**.

Plus les apprentissages sont approfondis, plus les modifications sont marquées et durables.



Apprendre : est-ce risqué ?

- Notre capacité attentionnelle est limitée : l'organisme est naturellement économe en énergie.
- Nous avons spontanément une aversion au risque : le confort nous tente davantage.
- Nous essayons tous d'éviter les émotions négatives de l'échec.

**Or, apprendre, c'est s'aventurer
sur des chemins inconnus.**

**On s'expose au regard
des autres, on se sent
petit face au sommet.**



Qu'est-ce qui nous pousse à agir ?

Les motivations sont **une source d'énergie puissante**.

Quand on apprend, l'une des motivations les plus puissantes est de comprendre, : c'est l'effet « Euréka ». On distingue la motivation externe qui provient de la société et de notre entourage, de la motivation interne, personnelle, qui est plus intense quand elle est autodéterminée.



D'où viennent nos motivations ?

Elles sont induites essentiellement par nos besoins :

- d'autonomie : nous apprécions de nous **percevoir à la base de nos choix, de choisir par nous-mêmes.**
- de compétences : nous aimons nous **sentir efficace et utile, et avoir le sentiment de nous dépasser**
- d'appartenance sociale : nous aimons nous **sentir inclus dans un groupe.**



Comment maintenir notre attention ?

L'attention **soutenue** alterne avec l'attention **diffuse**.

L'attention soutenue conditionne la **mémorisation**.

Pour **mobiliser volontairement son attention**, il est important d'être à l'écoute de son fonctionnement, de pouvoir observer les flottements de sa conscience, et d'opérer un **filtrage** en écartant les distractions.



Comment se construit notre mémoire ?

Retenir ou apprendre quelque chose fait appel au processus mnésique qui se réalise en 4 étapes :

1. **L'encodage** : sélection, transformation et intégration des informations, c'est l'apprentissage

2. **Le stockage** : mise en archive des informations encodées.

3. **La récupération** : opération pour accéder volontairement ou involontairement aux informations stockées, à partir d'indices spécifiques ou non.

4. **La consolidation** : récupérer une information en mémoire. Transmettre ce que l'on sait à quelqu'un d'autre permet de consolider le stockage.



Comment retenir de nouvelles connaissances?

Comprendre ne suffit pas.

Retenir exige d'élaborer
une trace mémorielle.

Comment ?

- en **créant des liens**, en reliant une nouvelle connaissance à une autre déjà en mémoire.
- en **multipliant les occasions** de répéter, de réactiver cette nouvelle connaissance.



Et si je me trompe ?

Le signal d'erreur est désagréable
mais il permet de rectifier le tir.

Comment apprendre une leçon ?

On se souvient pleinement d'une nouvelle leçon si on l'entend, si on la répète, si on la retranscrit plusieurs fois.

Exemple :

1. étudier attentivement sa leçon en lisant et en faisant un effort de mémorisation (en essayant de se souvenir sans regarder ses notes)
2. répéter oralement la leçon
3. noter tout ce qu'on a retenu
4. comparer avec le cours
5. ajouter ce qui manque
6. juste avant le cours suivant, se répéter mentalement la leçon.



Restez concentrés !

