

# **CdC 3 L'APPRENTISSAGE ET LA MÉMOIRE**

## **MA MÉMOIRE CONSCIENTE ET MA MÉMOIRE INCONSCIENTE**

- Les mémoires
- la clé du souvenir
- utiliser sa mémoire inconsciente

## **CERVEAU DU HAUT**

cerveau du haut : dimension de la latéralité

- le cortex et la représentation
- les deux hémisphères et le corps calleux
- plasticité cérébrale et apprentissage

## **QU'EST-CE QU'APPRENDRE?**

- L'attention et la concentration
  - déplacer l'attention : le jeu du regard
  - attention endogène et exogène
- enregistrer grâce à mon hippocampe
- la mémoire de travail : lier l'info pour la mémoriser
- rappeler l'information, et la reconstruire progressivement
- consolider l'information à long-terme en la répétant régulièrement
- les réseaux du cerveau : le connectome
  - mode par défaut et imagination, pensées
  - réseau de saillance et passer de la réflexion à l'action
  - réseau de la mémoire de travail : les fonctions exécutives
- les systèmes de pensée
  - système 1 : analogique
  - système 2 : analytique
  - système 3:inhibition cognitive
- réflexes archaïques : réflexe tonique asymétrique du cou et réflexe tonique symétrique du cou et les mouvements rythmiques associés.
- trucs et astuces pour favoriser l'apprentissage

## **NEURONES MIROIRS ET APPRENTISSAGE**

- j'accède au savoir de l'autre : j'apprends en observant, j'imité

## **LES APPORTS DE LA NEUROÉDUCATION : déployer son intelligence**

- diriger son apprentissage :
  - flexibilité mentale
  - changer de stratégie
  - imaginer les étapes
  - inhiber les automatismes

- j'expérimente: j'apprends en faisant des erreurs
- l'engagement actif
- sortir de sa zone de confort
- les contraintes et nouveaux circuits,

## **LES 3 DIMENSIONS DU BRAIN GYM**

### **MA MÉMOIRE EN DÉFAUT. QUE FAIRE? développer sa mémoire**

- se concentrer à tout âge
- la surcharge mentale
- des outils pour mémoriser avec plaisir :
  - utiliser sa créativité
  - les schémas heuristiques ou cartes mentales
- construire des circuits plus efficaces

### **COMPRENDRE L'ENFANT**

- HPI , TDHA, DYS

### **PRATIQUE**

- présentation des participants pour rappeler les notions des stages précédents
- j'explique ces notions aux adultes et aux enfants
- je localise et teste les zones du cerveau et je leurs donne du sens
- je rééquilibre les zones du cerveau et leurs communications en utilisant les réflexes archaïques, les bercements et les jeux de sacs de grains