

Explose ton score au collège !

Le cerveau et ses astuces... Réussir, c'est facile !

Eric Gaspar (créateur du programme de neuroéducation Neurosup qui forme les enseignants aux neurosciences)

Je veux enfin retenir plus facilement !

J'améliore mon attention	Objectif : Je veux avoir plus d'attention	<u>Explication neuroscientifique :</u> Pour mémoriser une info, le cerveau a besoin de lui « prêter attention » Parfois aucun effort à fournir car l'information devant nous est suffisamment étonnante ou nouvelle Parfois il faut décider nous-mêmes de prêter attention ⇒ Utiliser alternativement l'attention volontaire et l'attention involontaire	<u>Test</u> type Brain Box mémoire	Entraînement : <ul style="list-style-type: none">- Favoriser des exercices où il faut faire attention aux détails.- Brain Box mémoire- Jeu des 7 erreurs Astuces : <ul style="list-style-type: none">- Jeu de rôle : se mettre dans la peau d'un journaliste qui doit retenir dans le but de le répéter à quelqu'un d'autre (leurrer le cerveau)- Je m'entraîne au mono-tâche : vérifier une seule chose à la fois dans sa relecture
Je regroupe les informations ou mes connaissances.	Objectif : Je ne veux pas oublier ce qu'on vient de me dire et je veux pouvoir accueillir plusieurs choses en même temps.	<u>Explication neuroscientifique</u> Les neurones créent de gigantesques réseaux : certains s'appellent « mémoire de travail » Celle-ci ne peut accueillir que 5 à 9 infos simultanément ; après elle va effacer certaines infos pour faire de la place Pour le cerveau, ce qui compte à ce moment-là, c'est le nb d'info ayant une signification D'après la recherche, il n'est pas possible d'augmenter la taille maximale de notre mémoire de travail.	<u>Test</u> Astuces : <ul style="list-style-type: none">- regrouper des infos pour en faire des paquets- gérer au mieux les capacités de notre mémoire de travail, grâce à des méthodes et astuces.	Entraînement <ul style="list-style-type: none">- Lister des mots clés sur une leçon et les classer en colonnes- Inventer une phrase acronyme avec la 1^{ère} lettre des mots à retenir.

<p>Je me sers de comparaisons pour mieux retenir.</p>	<p>Objectif : Je veux reconnaître les points communs entre deux exercices</p>	<p><u>Explication neuroscientifique</u> Le cerveau raisonne sur un mode associatif</p>	<p><u>Test</u> Astuces :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mettre deux mots ou deux notions dans la même phrase - Cette astuce de fonctionnement par couple peut-être très payante en bout de course si on accepte d'y passer qq secondes en début de course. 	<p>Entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je me sers de phrases modèles (ex : pour les homonymes) - Je me sers d'une trame modèle pour écrire (portrait, description, avis, image, lettre...) - Ritualiser, faire des gammes
<p>Autres astuces</p>	<p>Objectif : mieux retenir</p>	<p><u>Astuces pour se rappeler ce que le professeur a dit :</u></p> <p>Je note tout de suite ce que j'ai compris</p> <p>Je me mets tout de suite dans l'exercice demandé</p> <p>Je me répète les consignes comme par écho si j'ai peur de les oublier</p> <p>J'utilise des cahiers de brouillons pour tout noter</p>		<p><u>Astuces pour regrouper les informations ou les connaissances :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Je me sers de surligneur - J'encadre les parties sur mes feuilles de brouillon ou dans mes copies - Je regroupe mes feuilles de cours : à la maison j'utilise des trieurs, j'agrafe. Pas de feuilles volantes - Je note, le jour même, la date pour les mettre dans l'ordre chronologique.

Je veux être meilleur le jour J !

<p>J'utilise les moyens mnémotechniques</p>	<p>Objectif : je veux retenir plus facilement une grande quantité de connaissances</p>	<p><u>Explication neuroscientifique</u> Dans le cerveau chaque info reçue est décomposée et stockées à des endroits différents mais reliées par des neurones. C'est l'hippocampe qui se charge d'envoyer chaque composante dans des endroits différents. Il suffit de se rappeler de l'une de ces composantes (odeur par exemple) pour que toute la scène du beignet revienne à l'esprit... = indice récupérateur !</p> <p>Exemple texte littéraire en français : <u>Décor : mot + dessin</u> <u>Ce que fait le personnage : mot + dessin</u> <u>Ce que ressent le personnage : mot + dessin</u></p> <p>Croque-note : quand on regroupe des mots clés ou des dessins clés sur une feuille. A l'aide du seul croque-note, dis ensuite tout ce que tu peux au sujet du cours.</p>	<p><u>Test</u> Astuces :</p> <p><u>Alléger</u> au maximum le support d'apprentissage qu'est la fiche révision. L'alléger en mots, l'aérer en espace.</p> <p><u>Désacraliser</u> des mots contenus dans le cours : reformuler avec ses propres mots</p> <p><u>Réhabilitation</u> du dessin, de la fantaisie, de la couleur, des contrastes</p>	<p>Entraînement</p> <p>Réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carte mentale - Croque-note - Abécédaire - Dessin, fantaisie, collage <p>Restitution par indices récupérateurs : mots, dessins... Plus l'indice récupérateur est personnel, plus cette astuce est utilisée au max de son potentiel.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je me fabrique un indice récupérateur personnel : mot-clé ou dessin clé - Oral : pourquoi as-tu choisi ce dessin ou ce mot ? A quoi te fait-il penser ? Fais la réponse la plus complète possible.
<p>Je découpe chaque tâche en plusieurs petites tâches</p>	<p>Objectif : je veux apprendre à segmenter</p>	<p><u>Explication neuroscientifique</u></p> <p>Relire la copie = piège de la globalité floue Il faut s'assurer que plusieurs angles de vue ont été utilisés.</p> <p>Le fait de segmenter la tâche a permis de segmenter la consigne en petites tâches et d'être concentré au maximum dans chaque petite tâche.</p> <p>Les infos de la petite tâche précédente ont été effacées par la mémoire de travail donc nous avons de l'espace libéré puisqu'elles ne servent plus.</p>	<p><u>Test</u> Astuces :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se relire en utilisant des filtres : une petite tâche à la fois. 	<p>Entraînement</p> <p>Je segmente pour faire une rédaction (ex : vacances à la mer) :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Lister les mots sur les bateaux 2) Lister les mots sur le village 3) Lister les mots sur la plage 4) Mélanger ces renseignements dans une rédaction de 10 lignes. <p>Ex : Ecrire un résumé portant sur la vie de Louis XIV</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Surligner mots ou expressions qui parlent type relation Louis XIV et

		Et la concentration est donc maximale limitant le risque d'erreur ou d'oubli.		les ministres => reformuler à l'écrit 2) Surligner mots ou expressions qui parlent type de relation Louis XIV et nobles administrateurs => reformuler à l'écrit 3) Ecrire au propre , séparer les 2 paragraphes en soulignant leur titre.
Je gère mon stress	Objectif : je veux apprendre à déjouer les situations de stress	<p><u>Explication neuroscientifique</u> Le cerveau est constitué de 3 couches qui communiquent entre elles.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Connaissances scolaires stockées au 3è étage : le cortex 2) Gestion des émotions au 2è étage : cerveau limbique 3) Besoins primaires (faim, soif, sommeil) au 1^{er} étage : Le cerveau reptilien <p>En cas de gros stress, une partie du 2è étage libère des hormones de stress (cortisol et noradrenaline) en trop grande quantité et bloque l'accès aux connaissances du 3è étage.</p> <p>C'est alors le trou noir. Il ne disparaîtra qu'une fois le taux d'hormones de stress redescendu.</p>	<p><u>Test</u> <u>Astuces</u> :</p> <p>Il faut mettre le cerveau en situation de réussite pendant le plus de minutes possible d'affilée dès le début du devoir.</p> <p>Le taux d'hormones de stress va alors baisser jusqu'à un niveau qui va permettre ensuite de récupérer les infos apprises.</p>	<p><u>Entraînement</u></p> <p>Stratégie devoirs à plusieurs questions Répondre aux questions que tu connais puis ensuite aux autres.</p> <p>Stratégie devoirs à une seule question Ecrire au brouillon des choses que tu sais pendant quelques minutes même si cela ne te paraît pas encore en lien étroit avec la question. La notion de réseau neuronal t'aidera à aboutir par ricochet à quelque chose de souhaité</p> <p>Reproduire des gestes familiers, des routines, des rituels comme les sportifs de haut niveau => pour être en situation de réussite et faire baisser le taux d'hormones de stress</p>
Autres astuces	Objectif : être meilleur le jour J	<p>J'essaie de me rappeler ma leçon avant d'ouvrir mon cahier</p> <ul style="list-style-type: none"> - Début de séance : indice récupérateur, Noter au brouillon les mots clés - Mise en commun 	J'apprends mes leçons dans un environnement favorable	

Je veux me souvenir plus longtemps.

<p>Je mémorise en me posant des questions</p>	<p>Objectif : je m'entraîne en revenant plusieurs fois sur la même leçon</p>	<p><u>Explication neuroscientifique</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Une connaissance commence à être mémorisée quand il y a un aller-retour entre mémoire de travail et mémoire à long terme. - Mémoire de travail : accueille ce que l'on est en train de faire, de lire, d'entendre et le mélange avec ce que l'on sait déjà. - Le cerveau transfère ce mélange dans la mémoire à long terme où il est stocké. - Plus on fera d'allers-retours et mieux on mémorisera - Plus on répète plus une connaissance devient solide et sa restitution facile et rapide. 	<p><u>Test</u></p>	<p>Entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> - Règle des 5 W : who ? What ? Where ? When? Why? - Qui? Quoi ? où ? quand ? pourquoi ? - Répéter plusieurs fois la leçon - Se poser des questions intermédiaires pour résoudre un problème - Poésie : visualiser les scènes, imaginer les personnages, mimer
<p>Je me détache du contexte d'apprentissage</p>	<p>Objectif : je prends conscience que je suis souvent prisonnier du contexte d'apprentissage</p>	<p><u>Explication neuroscientifique</u></p> <p>Le cerveau fait un lien entre le contenu et le contexte où ce contenu a été exposé pour la 1^{ère} fois.</p> <p>Le cerveau enregistre chaque info avec son contexte (lieu, événement, personnes présentes...)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se rappeler du contexte ou se mettre dans le même contexte sert donc d'indice récupérateur au cerveau. - La remise dans le contexte a permis de récupérer l'information. 	<p><u>Test</u></p>	<p>Entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> Variation des lieux d'apprentissage Repérer le squelette d'un exercice Repérer la trame, le schéma narratif d'une histoire pour le réutiliser (fiche outils) Réviser dans des endroits différents

<p>Autres astuces</p>	<p>Objectif : se souvenir plus longtemps</p>	<p><u>Participer en classe</u></p> <p><u>Faire les exercices demandés et relire les exercices déjà faits</u></p> <p><u>Faire une feuille de suivi de mes connaissances à afficher sur un mur, frigo.. et où passent souvent les parents (salon, cuisine...)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jour : Cases avec les matières du jour => écrire le nom de la leçon du jour ET quelques mots qui viennent à l'esprit. C'est tout. <p>Le simple fait d'avoir écrit a déjà assuré des « allers-retours » entre mémoire de travail et mémoire à long terme !</p>	<p>Réviser et savoir quand réviser le plus efficacement</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Le cerveau garde plus facilement ce qui a été vécu-vu au moins deux fois dans la journée 2) La règle du 1-1-1-1 (1 jour, 1 semaine, 1 mois, 1 semestre) 	<p>Bien dormir :</p> <p>Le sommeil est un moment où des connexions neuronales sont consolidées et d'autres effacées.</p> <p>Le sommeil permet de consolider la mémoire des apprentissages.</p> <p>Il les construit aussi, en les triant et en les accrochant à d'autres. Il en efface d'autres.</p> <p>⇒ Il est donc partie intégrante de l'apprentissage !</p>
------------------------------	-----------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------