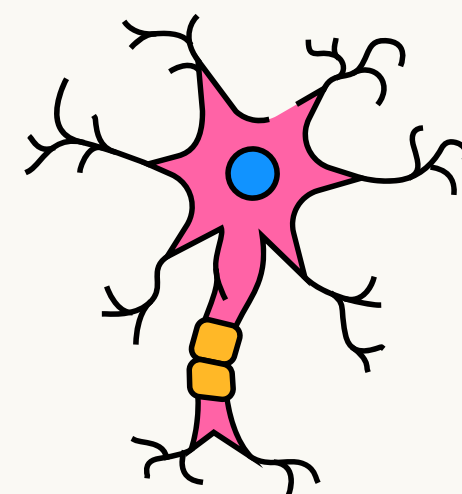


# Mieux apprendre grâce aux neurosciences

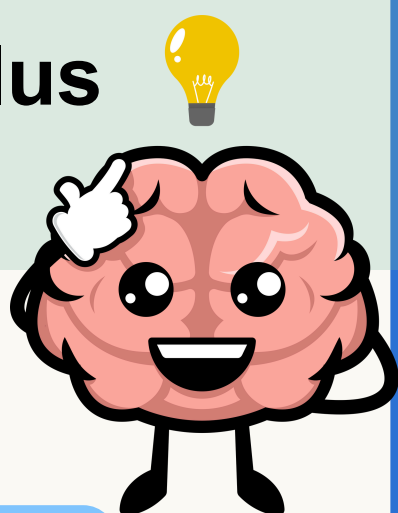
Voici 4 choses à retenir à propos du cerveau pour mieux apprendre avec les neurosciences.



## 1. L'intelligence n'est pas fixée à la naissance

Beaucoup d'élèves pensent que l'intelligence est une donnée fixée à la naissance alors qu'elle s'acquiert et se développe tout au long de la vie. Les élèves les plus en difficulté ont tendance à croire que la quantité d'intelligence est fixée à la naissance : on naît intelligent ou bête et rien ne peut y changer.

**Plus le cerveau est stimulé de manières différentes, plus il se développe.**



## 3. Le cerveau n'est pas multitâche

Etre multitâche, c'est vraiment faire deux choses exactement en même temps. Or le cerveau ne peut pas le faire, sauf quand une des deux tâches est automatisée et inconsciente. Quand on croit faire du multitâche, on déplace alternativement notre attention d'une tâche à l'autre.

**Pour être efficace, il faut réviser sans distraction et une chose à la fois.**



## 2. Le cerveau se reconfigure sans cesse.

Quand on apprend, de nouvelles connexions s'établissent entre les neurones : ce sont des sentiers dans la forêt. Plus ces sentiers sont fréquentés, plus ils resteront entretenus et la progression sera de plus en plus facile pour se rendre d'un point à l'autre.

**Si ce chemin est emprunté de nombreuses fois, le cerveau se reconstruit pour rendre le voyage du signal entre deux neurones plus facile.** Si on emprunte beaucoup un nouveau chemin, le cerveau se reconstruit rapidement lui-même pour rendre ce nouveau voyage plus facile.

## 4. Le cerveau efface



Le cerveau va mémoriser quand il sait qu'une information va être utile pour le futur proche. Mais il a tendance à effacer rapidement des informations inutiles pour le futur proche.

**Pour mémoriser, il faut envoyer un message d'utilité au cerveau.**

Par exemple, prévenir qu'il va falloir mémoriser pour atteindre un objectif.