

Connais-tu bien ton cerveau ?



Si non, c'est dommage car **apprendre** est un processus qui se passe dans le cerveau. Sais-tu ce qu'il se passe lorsque ton cerveau apprend ? Mieux le comprendre pourrait t'aider à davantage choisir **des stratégies d'étude compatibles** avec son fonctionnement. Tu pourras ainsi améliorer tes **performances scolaires** et contourner certaines de tes **difficultés** lorsque tu dois étudier, te concentrer, t'organiser ou préparer un devoir.

Mais il te faudra aussi bien connaître les **mauvaises informations** sur le cerveau qui te poussent à faire de **mauvais choix en termes de stratégies d'étude**.

Et puis, bien souvent, tu te poses la question de **comment mieux étudier** à l'approche d'une interrogation et/ou d'un examen important. Et cela peut parfois entraîner chez toi du **stress**. Mais sais-tu quel est l'**impact** du stress sur ton **cerveau**, ta **concentration** et ta **mémorisation** ? Et puis, après tout, ce stress tu pourrais lui aussi le comprendre et le gérer à l'aide de bons outils.

Toutes ces nouvelles informations vont faire de toi un expert de la **métacognition**. Tu seras donc capable de réfléchir au fonctionnement de ton cerveau et aux processus cognitifs qui en dépendent pour choisir les bonnes stratégies d'études.

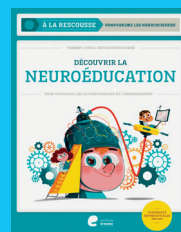
Pour qui ?

Tout élève de l'enseignement secondaire (avec ou sans trouble spécifique de l'apprentissage), tout élève de rhéto se préparant à entrer dans l'enseignement supérieur et tout élève en début de cursus dans l'enseignement supérieur.

Modalités pratiques

1 demi-journée de 8h30 à 13h00

Animateurs : **Thierry JOIRIS**, neuropsychologue, psychologue conventionné Réseau REALISM. Auteur « Découvrir la neuroéducation pour favoriser les apprentissages et l'enseignement », Éditions Erasmé.



Florence BASTINGS, logopède [ULiège] spécialisée en neuropsychologie du langage & troubles des apprentissages verbaux

PAF : Gratuit

Initiative dans le cadre de la convention INAMI des soins psychologiques de 1^{re} ligne. En collaboration avec le Réseau REALISM – Réseau Enfants Adolescents Liège Santé Mentale

Nos coordonnées

Centre Interdisciplinaire DOME
Rue du Château Massart 25
4000 Liège (Belgique)
Secrétariat +32 4 234 79 21
✉ info@consultationdome.be
🌐 www.centredome.be

dome



MY TEEN'S COOL BRAIN!



Découvre ton cerveau et gère ton stress pour favoriser tes apprentissages et ton étude

Atelier neuroéducatif pour élèves du secondaire dans le cadre de notre programme **NeuroéducAction**

Atelier pratico-ludique !

dome
centre médical paramédical interdisciplinaire

R.E.A.L.I.S.M.

Qu'est-ce que la neuroéducation ?

C'est une **discipline récente** qui est née de la rencontre des **neurosciences** et des **sciences de l'éducation**.

Elle a pour objectif de mieux **comprendre** les **mécanismes cérébraux** qui te sont nécessaires pour réaliser certaines **tâches scolaires**. Pour y parvenir, elle va utiliser un outil particulier, les techniques d'imagerie cérébrale, qui va lui permettre de « voir » ce qu'il se passe dans ton cerveau lorsque tu apprends ou lorsque l'on t'enseigne quelque chose.

Avec ces connaissances, elle vise ensuite à proposer des **pistes** pour que tu puisses mieux **apprendre** ou que tes professeurs puissent t'**enseigner** un peu différemment en tenant compte eux aussi du **fonctionnement du cerveau**.

Que vas-tu apprendre ?

- Quelle est ta conception spontanée de l'intelligence et quel est son impact sur ta façon d'aborder le travail scolaire ?
- Qu'est-ce que la plasticité cérébrale et ses implications ?
- Pourquoi est-il nécessaire de pratiquer la « répétition » pour consolider tes apprentissages ?
- Comment te faire une meilleure représentation de ton cerveau et de son fonctionnement ?
- Pourquoi oublies-tu souvent ce que tu apprends ?
- Comment l'apprentissage modifie ton cerveau ?
- Pourquoi fais-tu souvent les mêmes erreurs ?
- Quel est l'impact du stress sur ton cerveau, ta mémorisation et ta concentration ?

Au travers d'activités pratico-ludiques et d'exercices sur matériel scolaire, tu vas découvrir que le fonctionnement de ton cerveau peut être au service de tes apprentissages et de ta réussite scolaire !

Que vas-tu faire ?

- Identifier tes conceptions erronées sur le cerveau qui te poussent à faire de mauvais choix dans l'étude
- Utiliser des stratégies d'études compatibles avec le fonctionnement du cerveau
- Organiser un apprentissage distribué
- Développer ton contrôle cognitif
- Apprendre à apprendre, à se concentrer, à mémoriser
- Développer tes ressources pour gérer ton stress

