

## 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.

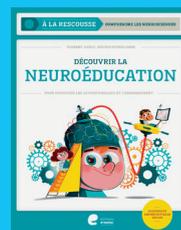
## Pour qui ?

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<sup>re</sup> 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

