

➤ **ORGANISATION DU SYSTEME NERVEUX HUMAIN :**

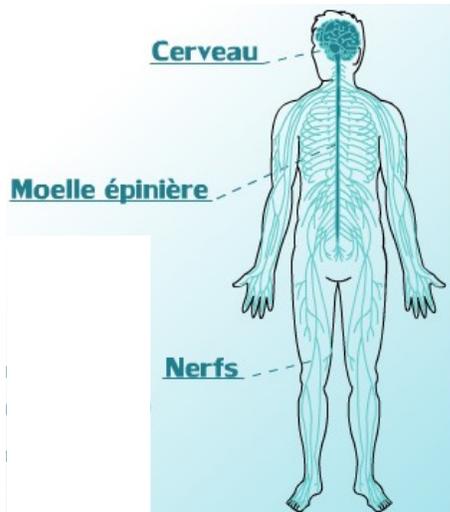
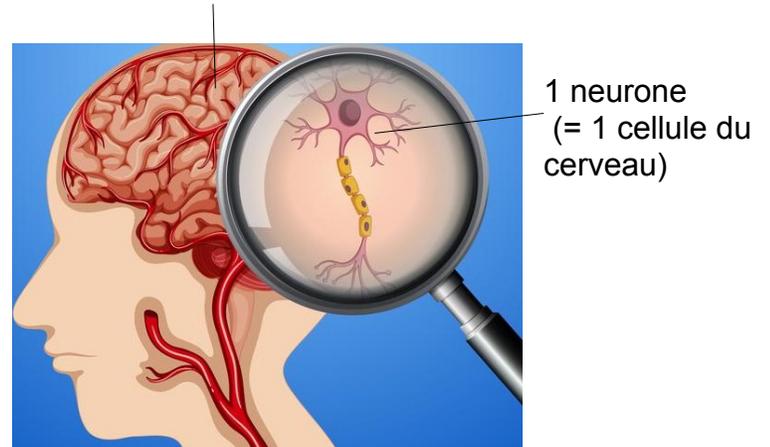


schéma du cerveau en coupe longitudinale



➤ **LA PLASTICITE CEREBRALE:**

Le cerveau a la capacité de s'adapter aux événements de la vie (Vidal, 2009).

Au cours des apprentissages et des expériences, c'est la structure même du cerveau qui se modifie, avec la fabrication de nouvelles connexions entre les neurones, quels que soient les âges de la vie !



Rien n'est figé de par la naissance !!

**Chaque jour, le cerveau change
d'architecture en fonction de ce qu'il
rencontre....tout comme ces têtes !**

➤ 3 TYPES DE CERVEAU DANS LE CERVEAU HUMAIN



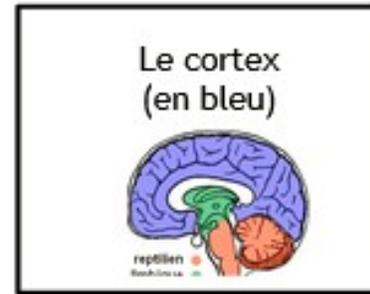
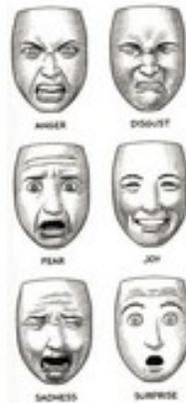
C'est le cerveau de l'instinct, des réflexes, des automatismes, de la survie.

Il est sensible à la faim, la soif, le sommeil, la pulsion sexuelle.



C'est le cerveau des émotions.

Il est sensible à l'affectif, aux souvenirs.



C'est le cerveau du langage et de la pensée.

Il est capable de raisonner, d'imaginer, de s'adapter, d'évoluer. Cerveau des connaissances scolaires.



Exemple d'impact du cerveau reptilien sur les apprentissages (par le cortex)

Information provenant du cortex



Cerveau reptilien



1. vous n'avez pas assez dormi



2. vous n'avez pas pris de petit-déjeuner suffisant (et un en-cas à 10H)



+



+

3. vous ne buvez pas assez d'eau tout au long de la journée



==



Conséquence concrète :

Impact sur limbique : l'importance du « net, cadré, connu, rassurant »

Information provenant du cortex



Cerveau limbique



OK



Le cerveau limbique va être stressé face à :

1. du désordre

2. de l'inconnu

3. une tâche énorme à faire

4. une tâche habituellement négative pour nous



petites astuces qui réduisent les gênes pour le cerveau limbique (qui n'attend que d'être gêné pour nous arrêter dans notre action...)

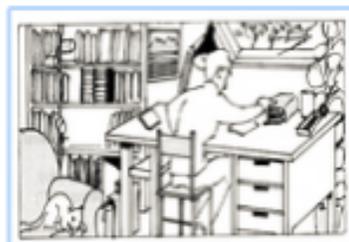
Eliminer les gênes visuelles

1. faire place nette, c-a-d faire en sorte qu'il y ait un maximum de surface de bureau visible

2. bon éclairage (équivalent de 100 watts) ; à gauche de soi pour un droitier (le contraire pour un gaucher), pour éviter les ombres

Baliser la pièce de repères

3. poser une montre ou une petite horloge devant vous



5. dans la même pièce, bien séparer votre espace de travail de votre espace de loisir (ex : lit pour se détendre, bureau pour travailler)

4. avoir une étagère de stockage, près du bureau, pour les dictionnaires et les livres, rangés verticalement.

Eliminer les éléments parasites

6. garder toujours un cahier de brouillon sur le bureau pour y noter les pensées parasites

7. préparer tous vos instruments de travail (stylos, cahiers, etc.) avant de commencer le travail, pour ne pas les chercher pendant.

Même chose pour la bouteille d'eau. Aérer la pièce quelques instants pour renouveler l'oxygène disponible pour le cerveau.

8. accrocher une affiche « ne pas déranger » à la poignée de votre porte

9. travailler sans musique, facebook, twitter, télé, famille, etc., autour de vous (sinon les notes baissent de 25 à 30 %, la capacité de mémorisation de 40%, d'après des études)