

# APPRENDRE À MIEUX APPRENDRE...

## PROGRAMME NEUROÉDUC

ATELIER 2

LES NEURONES ET LA NEUROPLASTICITÉ

Annie Sanscartier, Ph.D.  
Psychologue/Neuropsychologue

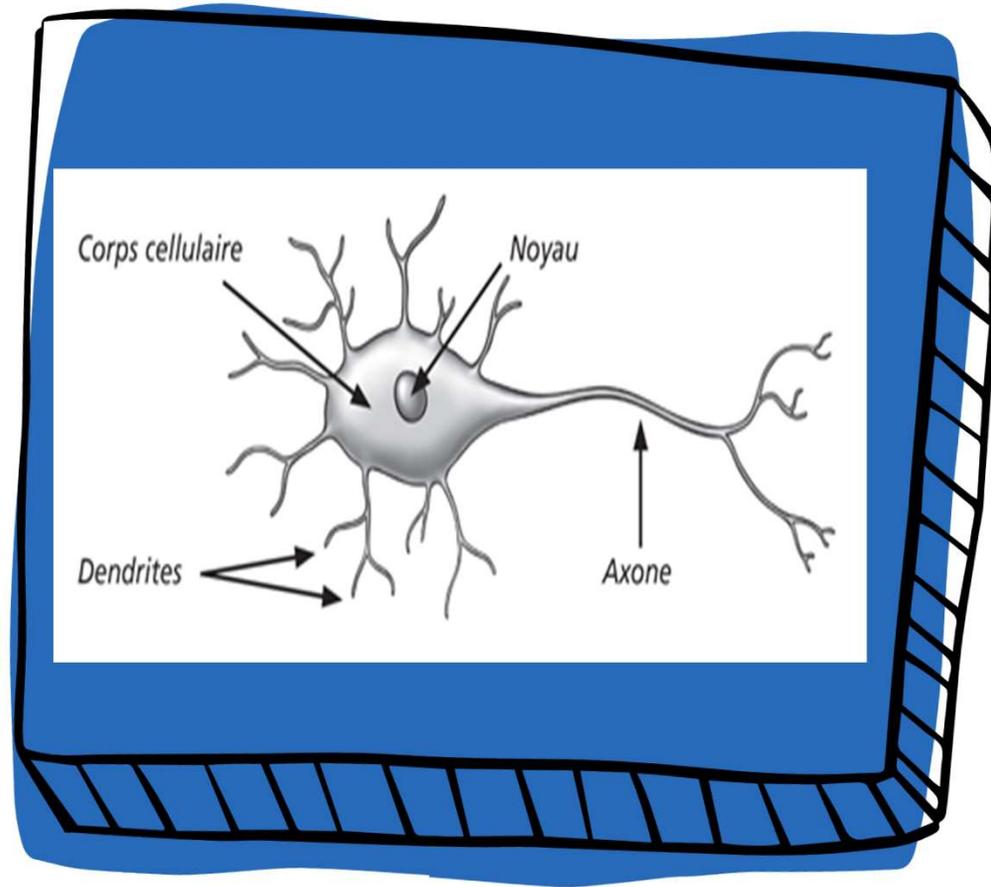


École Vision St-Augustin  
24 février 2023



QU'EST-CE QU'UN NEURONE?

# LES NEURONES



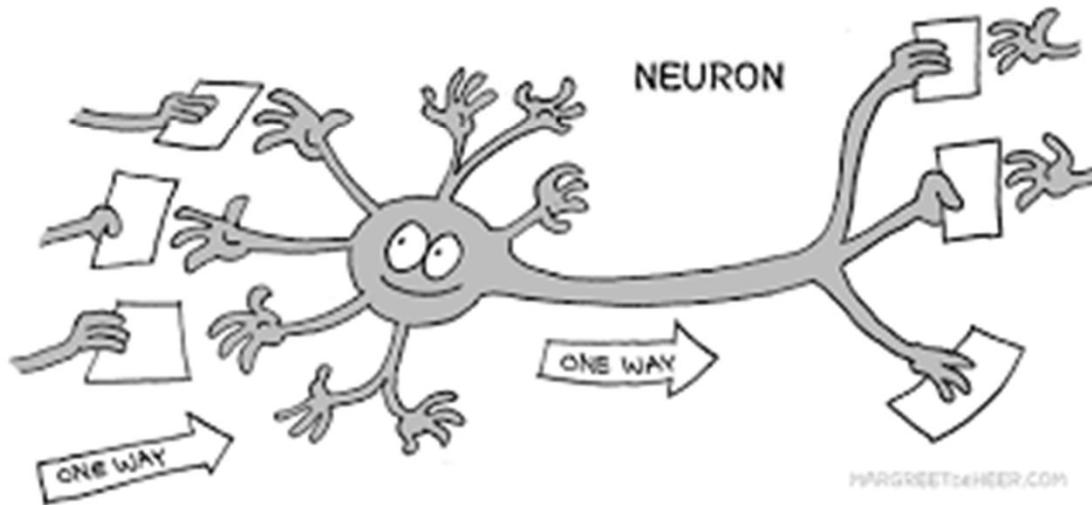
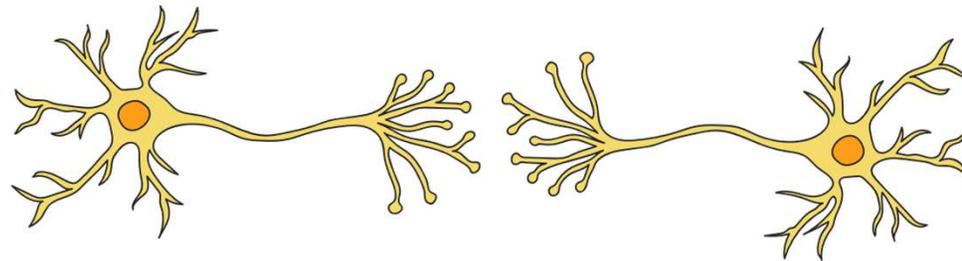
Handwritten scribble.

Handwritten mark.

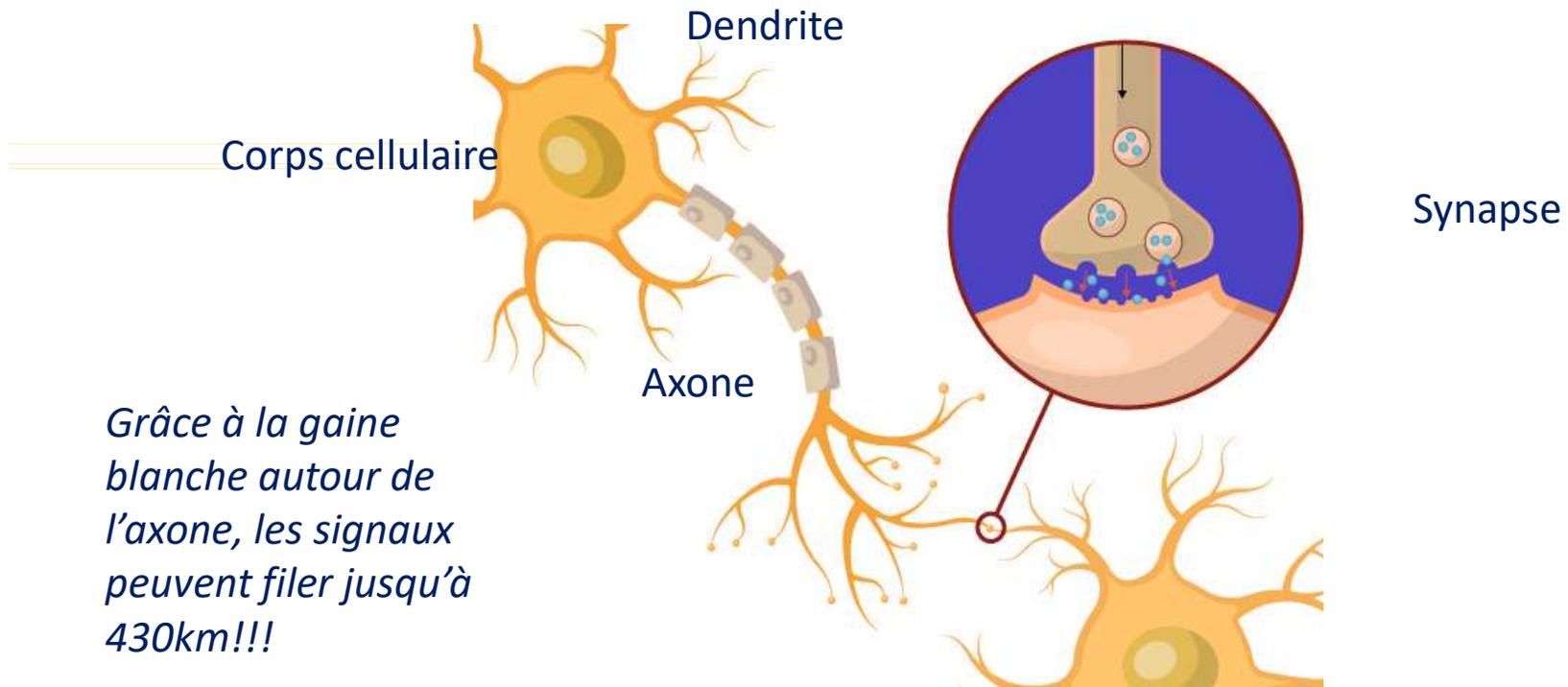


# CHAQUE NEURONE REÇOIT ET TRAITE DES MILLIERS DE SIGNAUX

- Mission: MESSENGER!



# CHAQUE NEURONE TRANSPORTE SON MESSAGE SOUS LA FORME D'UN SIGNAL ÉLECTRIQUE PUIS CHIMIQUE



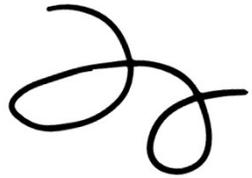
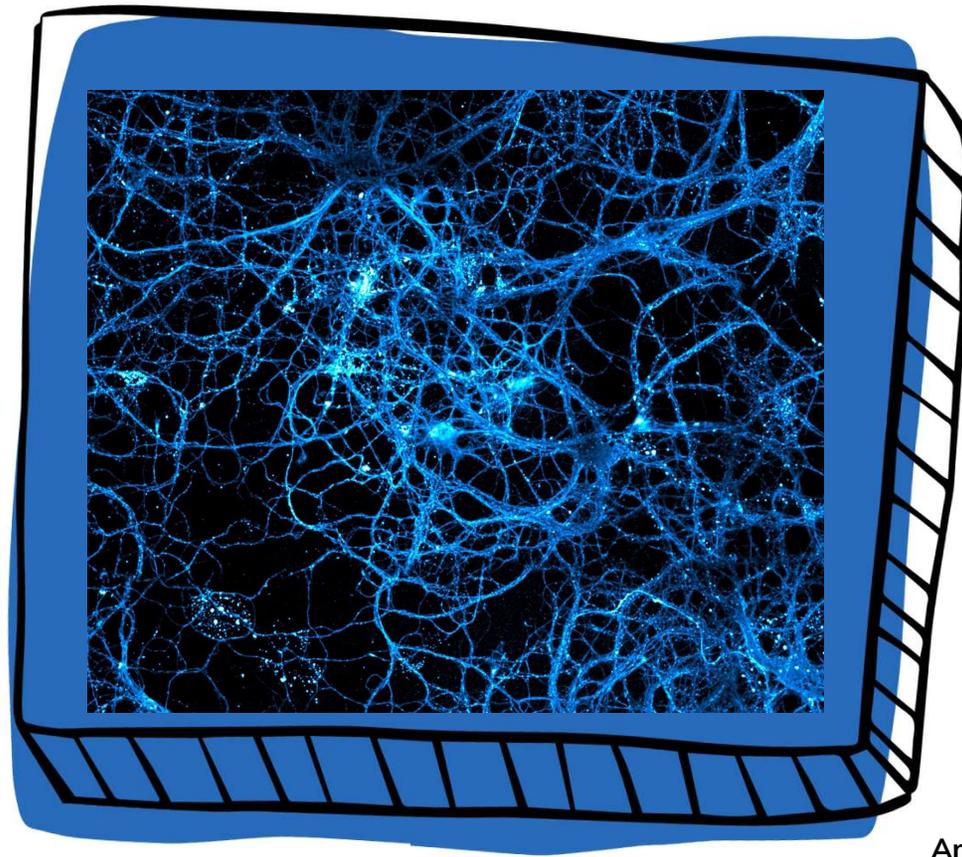
*Photo source inconnue web.*

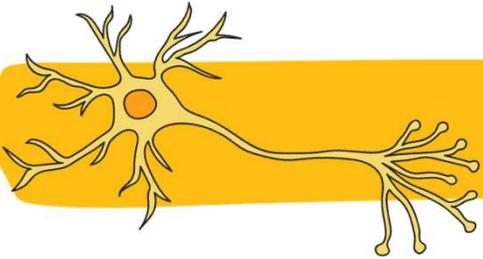




COMBIEN DE NEURONES DANS  
TON CERVEAU?

AUTANT QU'IL Y A D'ÉTOILES DANS NOTRE  
GALAXIE.. 100 MILLIARDS





# UN TRAVAIL D'ÉQUIPE

Moi mon travail c'est de bien regarder le panier



Moi mon travail c'est de prendre le ballon



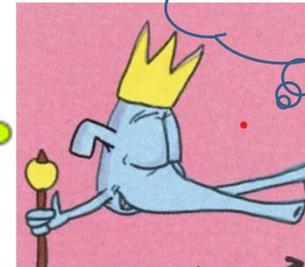
Moi je m'assure de prendre la bonne position



Moi je sais comment lancer



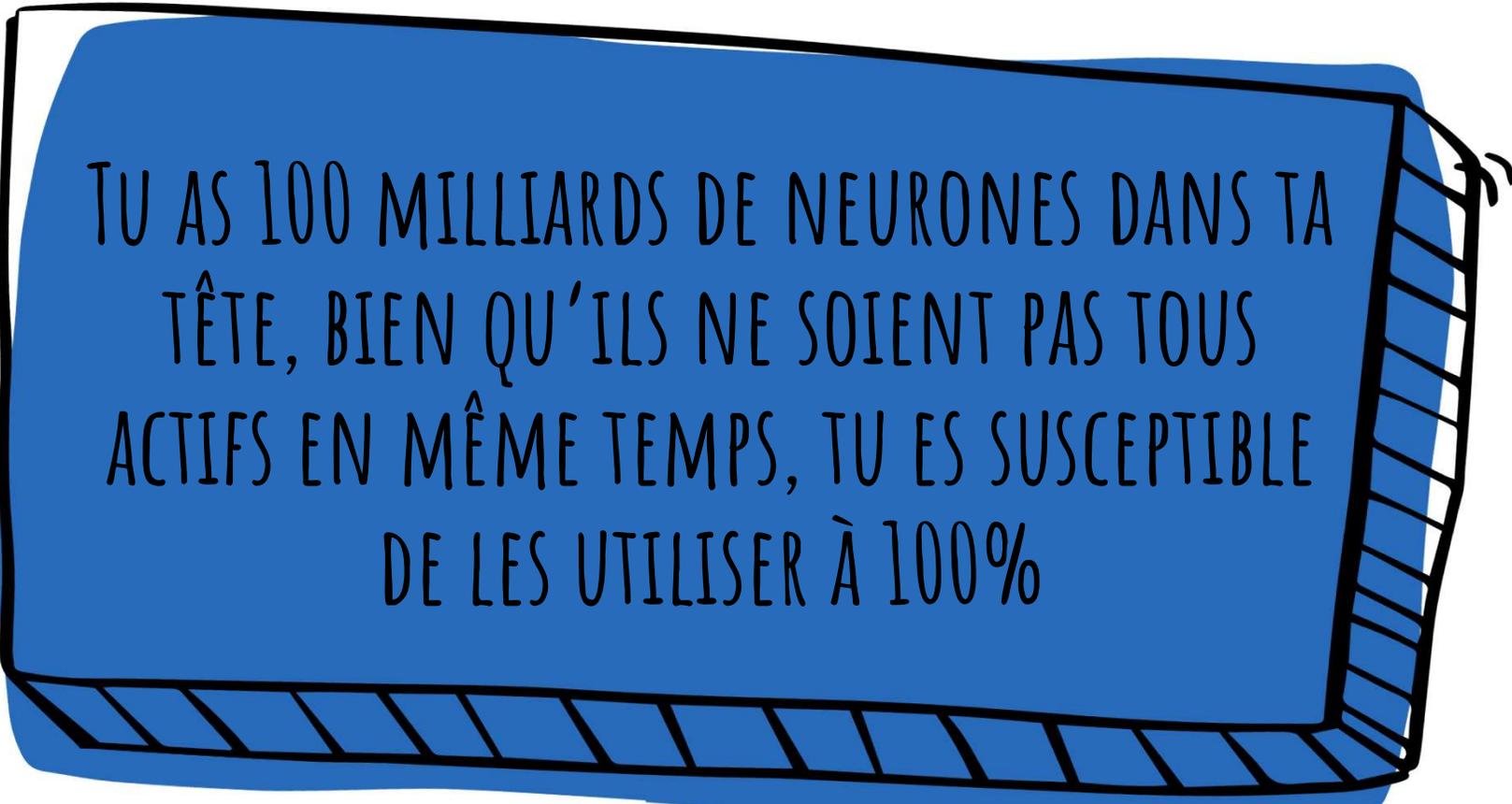
Moi je m'assure que tu restes bien concentré



Adapté du programme Atole, J.P. Lachaux

CHAQUE NEURONE PEUT SE CONNECTER AVEC  
JUSQU'À 10000 AUTRES NEURONES



A hand-drawn blue rectangular box with a black outline and a 3D effect on the right and bottom edges. The text inside is written in a simple, hand-drawn black font. There are decorative scribbles around the box: a large one in the top right, a smaller one in the bottom left, and a star-like shape in the bottom left corner.

TU AS 100 MILLIARDS DE NEURONES DANS TA  
TÊTE, BIEN QU'ILS NE SOIENT PAS TOUS  
ACTIFS EN MÊME TEMPS, TU ES SUSCEPTIBLE  
DE LES UTILISER À 100%

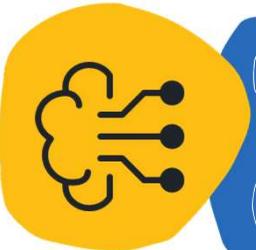
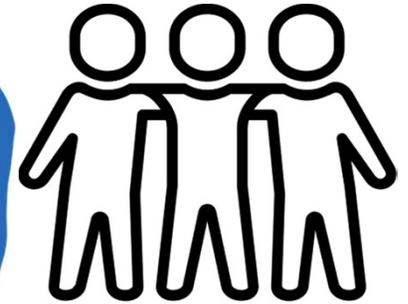


QU'EST-CE QUI SE PASSE DANS TA  
TÊTE LORSQUE TU APPRENDS?

# LORSQUE TU APPRENDS, TON CERVEAU CHANGE! ÇA BOUGE SANS CESSER DANS TA TÊTE!



Les neurones peuvent créer de nouvelles connexions (ils se font de nouveaux amis!)

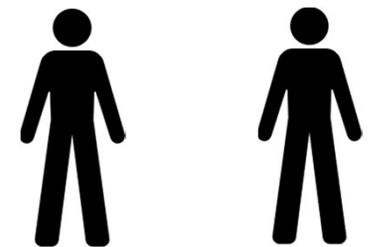


Certaines connexions déjà existantes entre tes neurones deviennent plus solides, par exemple avec la répétition d'un comportement (pense par exemple à des amitiés qui deviennent plus solides au fil

*(des rencontres)*



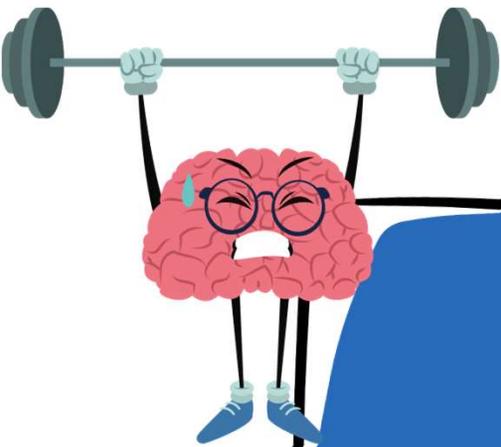
Certaines connexions peuvent aussi s'affaiblir lorsqu'elles sont moins utilisées. C'est logique : moins on pratique, moins on développe nos habiletés



Annie Sanscartier, Ph.D. .



CES CHANGEMENTS DANS TON  
CERVEAU =  
LA NEUROPLASTICITÉ

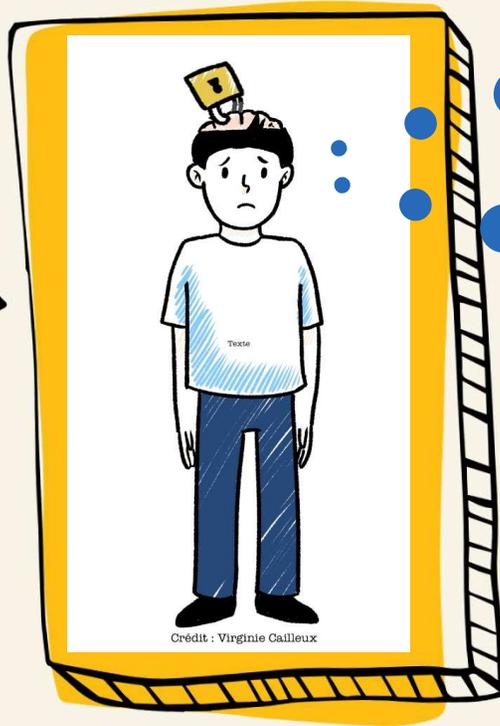


LA NEUROPLASTICITÉ C'EST GENIAL!  
TU PEUX DONC DEVELOPER TES HABILITÉS, TES  
CAPACITÉS AVEC DES EFFORTS ET DE BELLES  
STRATEGIES! TOUT EST POSSIBLE!



# ESSAIE DE DEVELOPER UN MODE DE PENSÉE DE CROISSANCE PLUTÔT QU'UN MODE DE PENSÉE FIXE

## FIXE



Je viens au monde avec mes capacités et mes talents, je ne peux rien y changer.

Je suis très exigeant envers moi et j'exige souvent la perfection. Je redoute les erreurs et les obstacles.

## CROISSANCE

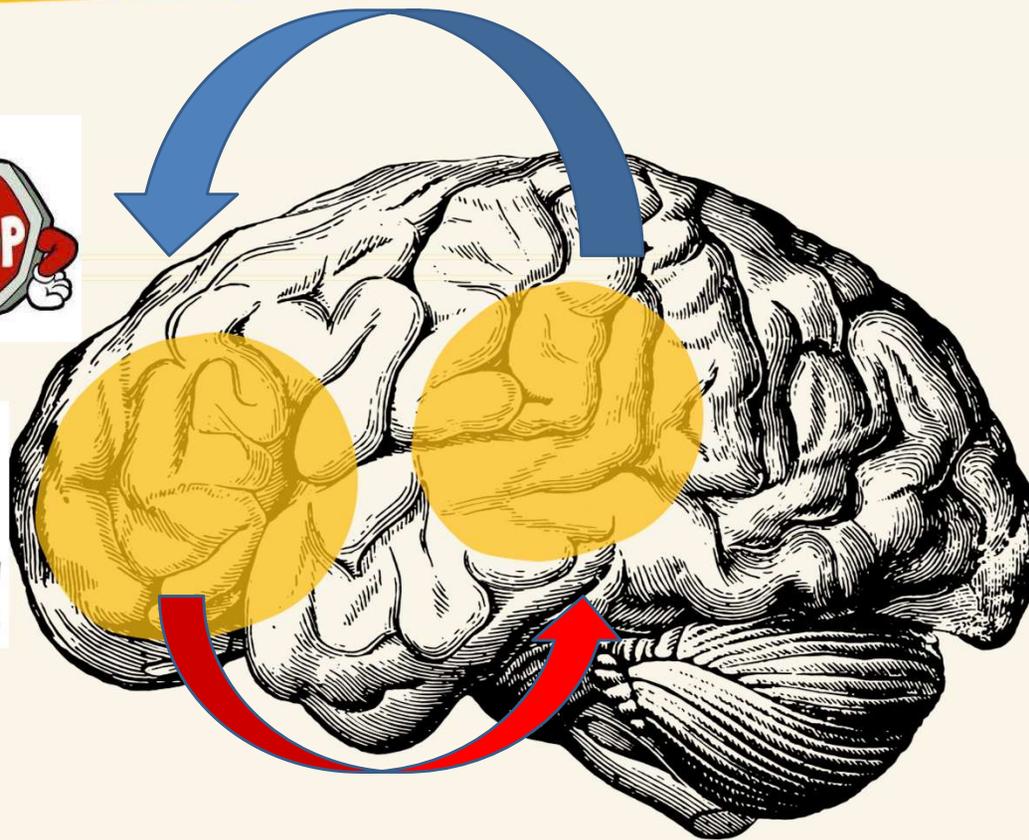


Une erreur ou un moins bon résultat à un examen = occasion de développer mon sens de l'effort et de bonnes stratégies pour m'améliorer. Je peux y faire face!



APPRENDS DE TES ERREURS

# CE QUI SE PASSE DANS TON CERVEAU QUAND TU FAIS UNE ERREUR



LORSQUE TU FAIS UNE ERREUR, ESSAIE DE LA  
COMPRENDRE ET D'IDENTIFIER UN MOYEN POUR  
T'AMÉLIORER LA PROCHAINE FOIS  
FAIS DE LA OUPSOLOGIE



## JE FAIS DE LA OUPSOLOGIE: QUEL TYPE D'ERREUR?



Erreur de compréhension.

Je ne comprenais pas la matière ou ce que je devais faire.



Erreur d'inattention.

J'étais dans la lune, je n'ai pas bien lu la consigne, j'ai fait des oublis : numéros, matériel, devoirs, signatures, consignes...



Erreur de décision.

J'ai utilisé des stratégies inefficaces.



Erreur vite fait, mal fait.

J'ai lu trop rapidement, je ne me suis pas questionné, je ne me suis pas arrêté, je n'ai pas pris la bonne route.



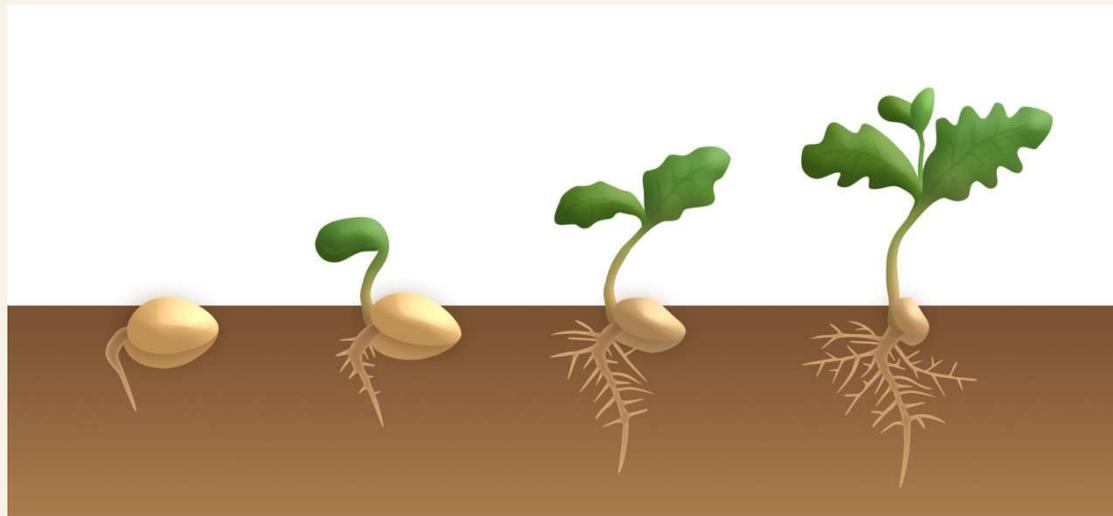
Erreur liée à un trop grand stress, tristesse, colère, excitation!

Mes émotions s'emballent.

Adapté de Pierre-Paul Gagné par  
Annie Sanscartier, Ph.D. et Julie Boutin, Ph.D.

## APPRENTISSAGE = PROCESSUS

CE N'EST PAS CAR ON NE VOIT PAS ENCORE LE RÉSULTAT OU LA RÉUSSITE QU'IL NE SE PASSE RIEN DANS TON CERVEAU!



# RAPPELLE-TOI, TON CERVEAU EST NEUROPLASTIQUE ET TOI UN NEUROSCULPTEUR !



- Ainsi ton cerveau se développe et change à chaque heure et tout au long de ta vie de par tes expériences et tes apprentissages.
- Tu peux donc avoir un impact sur celui ou celle que tu deviens et sur comment tu apprends en t'intéressant au fonctionnement de ton cerveau.
- Tu peux entraîner ton cerveau, tu es un neurosculpteur!





MERCI POUR VOTRE ATTENTION  
À TRÈS BIENTÔT!

