

# Active tes NEURONES

*pour mieux apprendre*

Sois curieux, participe en classe, pose des questions, émet des hypothèses... pour apprendre, tu dois activer tes neurones.

Voici 6 astuces pour favoriser tes apprentissages :

## Répète, répète et répète

Faire régulièrement différents exercices qui travaillent un même apprentissage permet de renforcer chaque fois les connexions entre tes neurones.

## Profite de tes erreurs

Les erreurs sont une excellente façon d'apprendre. Ton cerveau est neuroplastique : il évolue sans cesse. La prochaine fois sera la bonne !

## Dors!

Le sommeil permet à ton cerveau de réactiver les réseaux de neurones qui ont été actifs durant ton apprentissage et ainsi de le rendre plus solide.

## Espace tes périodes d'étude

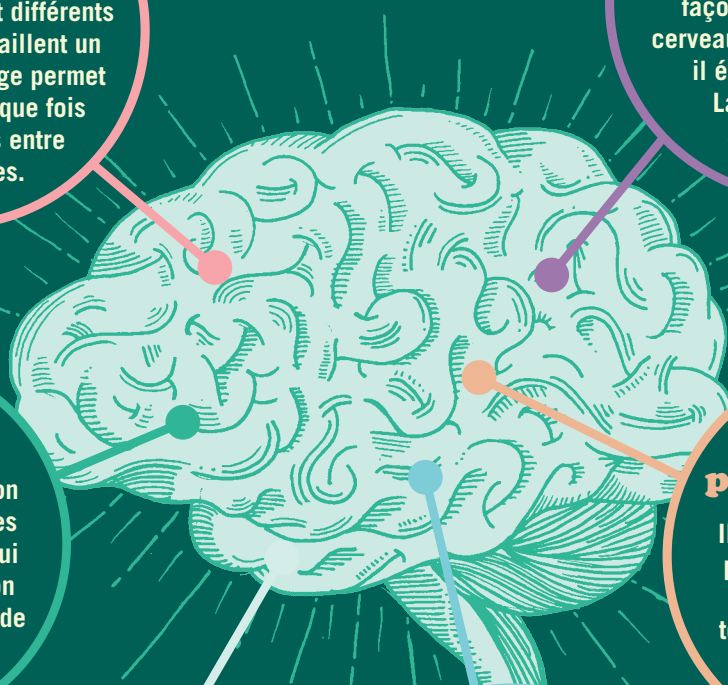
Il est plus efficace de faire plusieurs petites périodes d'étude réparties dans le temps qu'une seule longue période la veille de l'examen.

## Développe ton attention

Fais une tâche ou une étape à la fois et résiste aux distractions, par exemple en limitant ton temps d'écran.

## Sollicite ta mémoire

Pour éviter d'oublier tes nouvelles connaissances, tu dois les tester souvent, c'est-à-dire t'entraîner régulièrement à les récupérer dans ta mémoire.



Tiré du livre *100 milliards de neurones*

Annie Sanscartier, neuropsychologue © Éditions Midi trente