

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

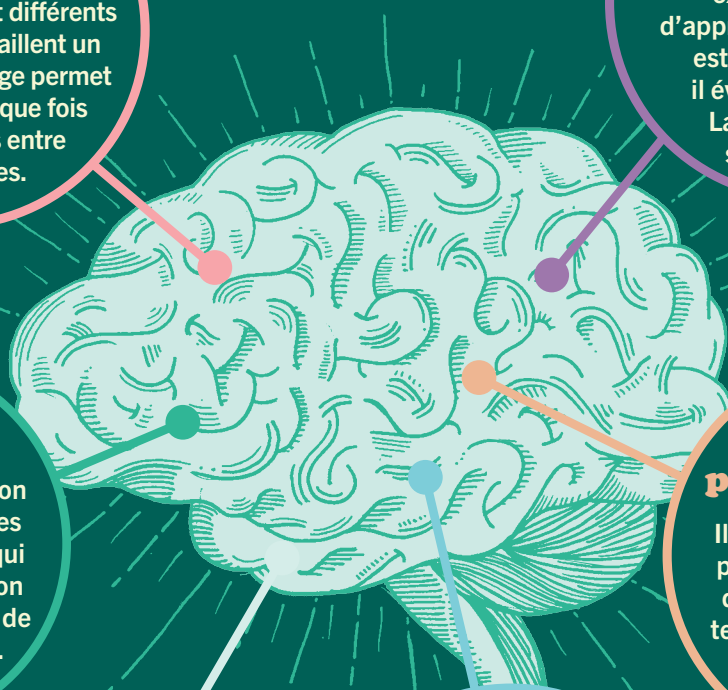
Il est plus efficace de faire plusieurs petites périodes d'étude réparties dans le temps qu'une seule longue période la veille de l'examen.

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