

Les 4 piliers de l'apprentissage

D'APRÈS STANISLAS DEHAENE

DES REPÈRES SIMPLES POUR MIEUX COMPRENDRE
ET SOUTENIR LES APPRENTISSAGES AU QUOTIDIEN

Un cerveau
qui comprend
est un cerveau
qui grandit !

1

L'ATTENTION

Se concentrer
pour mieux apprendre

Le cerveau ne peut pas tout traiter en même temps. L'attention permet de sélectionner les informations importantes et de les garder en mémoire.



À RETENIR

On apprend mieux quand on est attentif, motivé et dans un environnement qui limite les distractions.

DES IDÉES POUR LA MAISON

- ✓ Choisir un endroit calme et rangé
- ✓ Proposer des temps de travail courts (ex. 20-25 min)
- ✓ Limiter les écrans et les sources de distraction
- ✓ Varier les supports pour maintenir l'intérêt

2

L'ENGAGEMENT ACTIF

Faire, chercher,
se tromper... et recommencer

Le cerveau apprend en agissant. Quand on cherche, on manipule, on essaie, on se trompe et on réfléchit, on crée des connexions plus solides et durables.



À RETENIR

On apprend mieux quand on est actif : plus on comprend par soi-même, plus on retient et on sait réutiliser.

DES IDÉES POUR LA MAISON

- ✓ Poser des questions et laisser l'enfant chercher
- ✓ Encourager la réflexion et l'explication avec ses propres mots
- ✓ Valoriser les efforts plutôt que le résultat
- ✓ Utiliser des jeux, des expériences, des situations concrètes

3

LE RETOUR D'INFORMATION

Savoir rapidement
ce qui est juste (et pourquoi)

Le cerveau apprend mieux lorsqu'il reçoit un feedback rapide et clair. Cela lui permet de comprendre, d'ajuster sa stratégie et de progresser. L'erreur devient alors une information précieuse, pas un échec.



À RETENIR

On apprend mieux quand on reçoit rapidement un retour clair et bienveillant sur ce que l'on vient de faire.

DES IDÉES POUR LA MAISON

- ✓ Corriger rapidement, de façon simple et constructive
- ✓ Expliquer ce qui est réussi et ce qu'il faut améliorer
- ✓ Laisser l'enfant réessayer
- ✓ Utiliser des codes simples (ex. ✓ / à revoir / un indice)

4

LA CONSOLIDATION

Répéter, espacer...
et bien dormir

Pour que les connaissances s'ancrent durablement, le cerveau a besoin de répétition dans le temps, de pauses et de sommeil. C'est pendant le repos, notamment la nuit, que les apprentissages se stabilisent.



À RETENIR

On retient mieux quand on révise régulièrement, qu'on espace les apprentissages et qu'on dort bien.

DES IDÉES POUR LA MAISON

- ✓ Revenir plusieurs fois sur les notions (plutôt que tout la veille)
- ✓ Varier les contextes (écrit, oral, pratique...)
- ✓ Prévoir des temps de pause
- ✓ Veiller à un sommeil de qualité

Apprendre aujourd'hui pour demain



Chaque enfant
apprend à son rythme
et c'est une chance !