



LE CERVEAU, COMMENT ÇA MARCHE ?



Notre cerveau est incroyable : chaque jour, il reçoit, trie, organise et utilise plein d'informations pour nous aider à apprendre, comprendre et agir !



LE LOBE FRONTAL

C'est le chef d'orchestre !
Il gère l'attention, la concentration, l'organisation, la planification, la prise de décision et le contrôle des émotions.

À entraîner !

LE LOBE PARIÉTAL

Il comprend les informations sensorielles (toucher, spatialité...), les nombres et aide à résoudre des problèmes.

1 2 3
3 3 3

LE LOBE OCCIPITAL

Il traite tout ce que nous voyons : formes, couleurs, mouvements...



LE LOBE TEMPORAL

Il gère l'audition, le langage, la mémoire et la compréhension des informations.



À stimuler !

LA MÉMOIRE

Elle permet d'enregistrer, de conserver et de retrouver les informations.

Il existe plusieurs mémoires :

- ★ Mémoire de travail (pour réfléchir et retenir)
- ★ Mémoire à court terme (temporaire)
- ★ Mémoire à long terme (durable)



LE TRONC CÉRÉBRAL

Il gère les fonctions vitales involontaires : respirer, cligner des yeux, battre du cœur...



LE CERVELET

Il coordonne les mouvements, l'équilibre et automatise les gestes.



LE SAVAIS-TU ?

Ton cerveau se développe tout au long de ta vie !
Il apprend, s'adapte et change grâce à ce que tu fais, répètes et vis.



TON CERVEAU ADORE...



Dormir suffisamment



Boire de l'eau



Bouger tous les jours



Manger équilibré



Se sentir bien et avoir confiance



Partager, rire, être entouré

POUR L'AIDER À FONCTIONNER, JE PEUX...



ME CONCENTRER

Je limite les distractions et je reste attentif étape par étape.

M'ORGANISER



J'utilise un agenda, des listes, des couleurs pour mieux m'y retrouver.

FAIRE DES PAUSES



Mon cerveau a besoin de souffler pour rester efficace.

RÉPÉTER ET M'ENTRAÎNER



La répétition aide mon cerveau à mémoriser sur le long terme.

COMPRENDRE ET DONNER DU SENS



Quand je comprends pourquoi, c'est plus facile de retenir !

CROIRE EN MOI



Les erreurs font partie de l'apprentissage. Chaque effort compte !



TON CERVEAU EST TON ALLIÉ : PRENDS EN SOIN, IL VA T'AIDER À GRANDIR ET À RÉALISER TES PROJETS !



Chaque cerveau est unique : il n'y a pas une seule façon d'apprendre, mais plein de chemins possibles.

PRENDS TON TEMPS ET FAIS CONFIANCE À TON CERVEAU !

