



Voici un petit jeu. Coche ce qui est vrai selon toi.

1

Moi je suis nul en maths ; c'est normal mon père aussi !



2

Ça va aller, je gère !



3

J'étudie différemment si je suis visuel OU auditif OU kinesthésique.



4

Mémoriser efficacement, c'est écrire trois fois (un mot, une dictée).



5

Quand je révise tout la veille, c'est plus frais dans mon cerveau !



6

Faire des pauses, c'est perdre son temps.



7

Je suis bête, c'est comme ça.



8

Pour apprendre un cours, il suffit de le relire.



9

Quand j'ai compris, c'est bon, je connais.



10

Celui qui fait des erreurs est forcément nul.



11

Si je me concentre, je peux être attentif à tout, tout le temps.



12

Beaucoup de gens peuvent faire deux choses en même temps.



13

Si je ne peux pas répondre tout de suite, c'est que je ne sais pas.



14

Je dois passer beaucoup de temps à étudier.



15

Les garçons et les filles n'ont pas le même cerveau.



Solution

Toutes ces affirmations, très répandues et entendues, sont fausses : ce sont des croyances qui ont une influence directe sur ton comportement et ta confiance en toi. Elles n'ont pas de bases scientifiques et sont limitantes pour tes apprentissages.

En page suivante, une pensée positive remplace chaque croyance limitante, contredite par les connaissances actuelles sur le cerveau et l'apprentissage.

1

Moi je suis nul en maths ; c'est normal mon père aussi !

→ **Si je sais comment faire, je peux y arriver comme tout le monde !**

Rien de génétique dans l'apprentissage ! Certaines études montrent qu'il s'agit plutôt d'environnement éducatif. Avec de bonnes stratégies, réussir dans chaque matière est possible.

2

Ça va aller, je gère !

→ **J'ai besoin de m'organiser et travailler pour réussir.**

On aimerait tous qu'apprendre soit facile ; pourtant apprendre demande concentration et temps. Bonne nouvelle : en utilisant les bonnes stratégies, ce sera plus rapide et efficace.

3

J'étudie différemment si je suis visuel OU auditif OU kinesthésique.

→ **J'ai besoin d'utiliser au maximum mes sens pour apprendre la même information.**

Il n'existe pas de profils d'apprentissage : c'est un mythe. Ce qui est prouvé scientifiquement : plus une personne utilise ses sens pour apprendre la même information, mieux elle mémorise !

4

Mémoriser efficacement, c'est écrire trois fois (une dictée, un résumé).

→ **J'associe les images et les mots dans ma tête pour mémoriser efficacement.**

Pour mémoriser, il faut avant tout manipuler mentalement l'information. Pour apprendre, il faut qu'il se passe quelque chose dans la tête. Sans cela, recopier ne sert à rien !

5

Quand je révise tout la veille, c'est plus frais dans mon cerveau !

→ **Je révise à différents moments pour garder plus longtemps en mémoire.**

Les études montrent qu'il faut espacer les périodes d'apprentissage. Il faut réactiver plusieurs fois les connaissances pour les consolider ! En révisant la veille, la mémoire à court terme travaille mais l'information n'est pas stockée de manière durable !

6

Faire des pauses, c'est perdre son temps.

→ **Je fais régulièrement des pauses pour être plus efficace et attentif quand je révise.**

Faire une pause permet de respecter les besoins physiologiques : s'oxygéner, bouger, boire. Pendant une pause, le cerveau continue son travail. Après, on étudie mieux et on gagne donc du temps.

7

Je suis bête, c'est comme ça.

→ **Mon cerveau peut toujours créer de nouveaux circuits pour apprendre.**

L'intelligence diminue lorsqu'on ne s'en sert pas. Comme un muscle ! À tout âge, on peut décider d'utiliser son cerveau plus intensément pour le renforcer. Et grâce à la répétition, il conserve les connexions qu'il a créées.

8

Pour apprendre un cours, il suffit de le relire.

→ **Plus je manipule l'information, plus j'apprends !**

Quand on est passif, on n'apprend pas ! Apprendre demande de s'engager activement : être attentif, utiliser ses sens, manipuler, avoir un objectif ! C'est aussi se tester fréquemment sur les connaissances et rester curieux !

9

Quand j'ai compris, c'est bon, je connais.

→ **J'ai compris, super ! Je n'ai pas fini d'apprendre !**

Comprendre une première fois est une étape nécessaire, mais pas suffisante. Comprendre le jeu du meilleur tennisman du monde ne suffit pas à savoir faire la même chose. Il faudra mémoriser ses techniques et beaucoup s'entraîner ensuite.

10

Celui qui fait des fautes est forcément nul.

→ **J'ai le droit de faire des erreurs !**

Il y a des erreurs ? Chouette ! Cela veut dire que l'apprentissage a commencé. Apprendre demande d'oser, d'essayer, de se tromper, de rectifier. Les erreurs font partie de l'apprentissage, ce sont des tremplins pour améliorer les connaissances.

11

Si je me concentre, je peux être attentif à tout, tout le temps.

→ **Me concentrer, c'est porter toute mon attention sur une cible pour un temps limité.**

L'attention est très instable ; un rien peut distraire. Porter son attention demande une volonté d'être présent à ce qu'on fait, un objectif et un temps défini.

12

Beaucoup de gens peuvent faire deux choses en même temps.

→ **Je peux faire deux choses en même temps si l'une des deux est automatique.**

Faire deux activités en même temps est en réalité impossible : le cerveau passe rapidement de l'une à l'autre. On peut discuter avec un ami ET jongler seulement si le jonglage est maîtrisé.

13

Si je ne peux pas répondre tout de suite, c'est que je ne sais pas.

→ **Plus je m'entraîne, plus je gagne en vitesse !**

Réfléchir demande du temps et il faut s'autoriser à le prendre ! Attention, certaines connaissances gagnent à être automatisées, comme les tables de multiplication, pour ne pas surcharger le cerveau. Là, s'entraîner sur la vitesse est intéressant.

14

Je dois passer beaucoup de temps à étudier.

→ **Je suis attentif et j'utilise la bonne technique pour travailler mieux et moins !**

Apprendre prend du temps, c'est vrai. Mais passer beaucoup de temps ne suffit pas pour apprendre. Il faut viser la qualité plutôt que la quantité : être attentif à ce que l'on fait et utiliser de bonnes stratégies.

15

Les garçons et les filles n'ont pas le même cerveau.

→ **Mon cerveau s'adapte et évolue en fonction des expériences dans mon environnement.**

Au départ, il n'y a pas de différence entre le cerveau des filles et celui des garçons. Les différences parfois observées viennent des apprentissages et des expériences vécues dans l'environnement. Grâce à sa plasticité, rien n'est figé dans le cerveau, quel que soit le sexe.