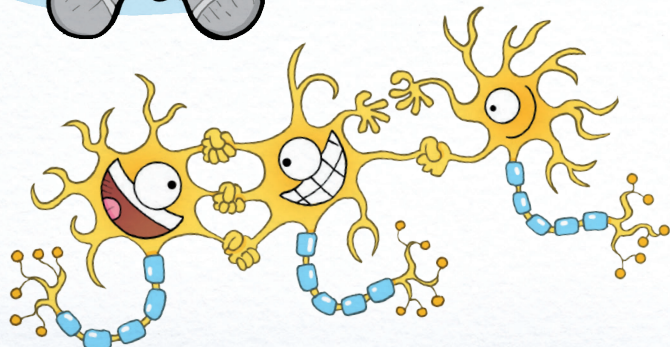




# QUAND TON CERVEAU APPREND !

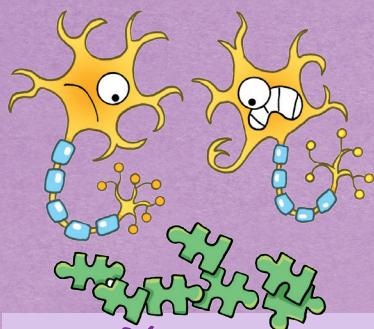
**Que se passe-t-il dans ton cerveau quand tu apprends ? On te l'explique et on te donne des trucs !**



Ton cerveau est fait de milliards de cellules appelées **neurones**. Chaque neurone a plusieurs « bras » qui s'étirent et se connectent à d'autres neurones. Grâce à ces connexions, tu peux bouger, parler, lire, chanter, mémoriser des trucs ou jouer à des jeux vidéo.

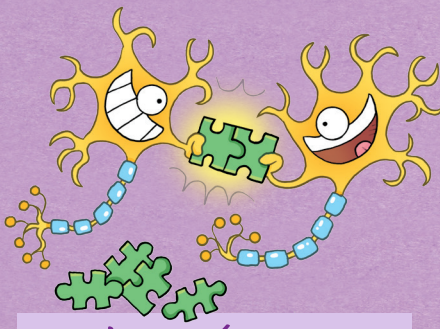
## FABRIQUE DES CONNEXIONS

Quand tu apprends, tu crées de nouvelles connexions dans ton cerveau. Et pour bien te rappeler, la clé, c'est la **répétition**. Chaque fois que tu répètes ce que tu as appris, les connexions deviennent plus fortes.



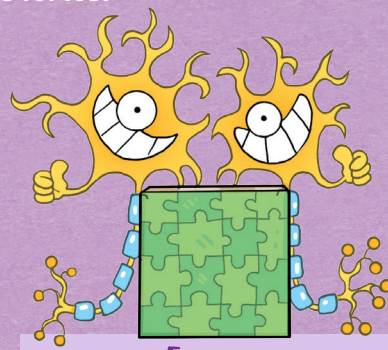
### DÉBUTANT

Quand tu apprends quelque chose de nouveau, tes neurones ne sont pas encore connectés entre eux. La tâche est difficile.



### INTERMÉDIAIRE

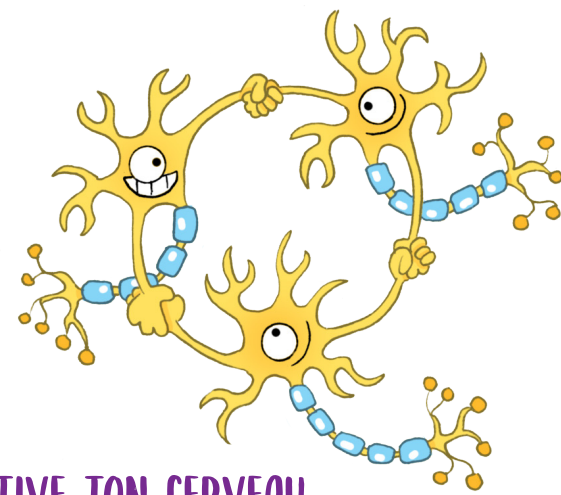
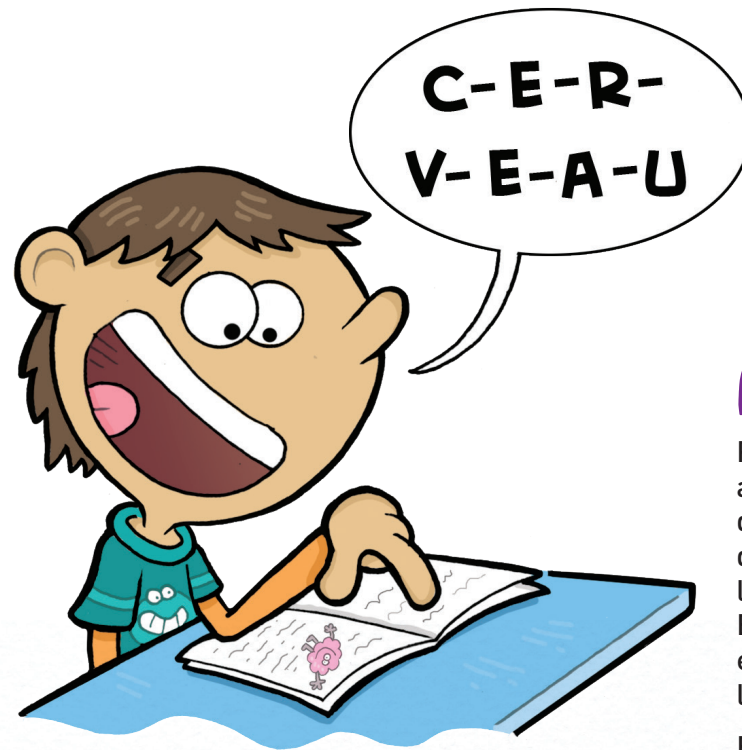
Plus tu répètes, plus tu renforces les connexions entre tes neurones. Tu réussis la tâche.



### EXPERT

Tu t'exerces encore ! Les connexions deviennent plus fortes et plus efficaces. Tu réussis la tâche facilement.

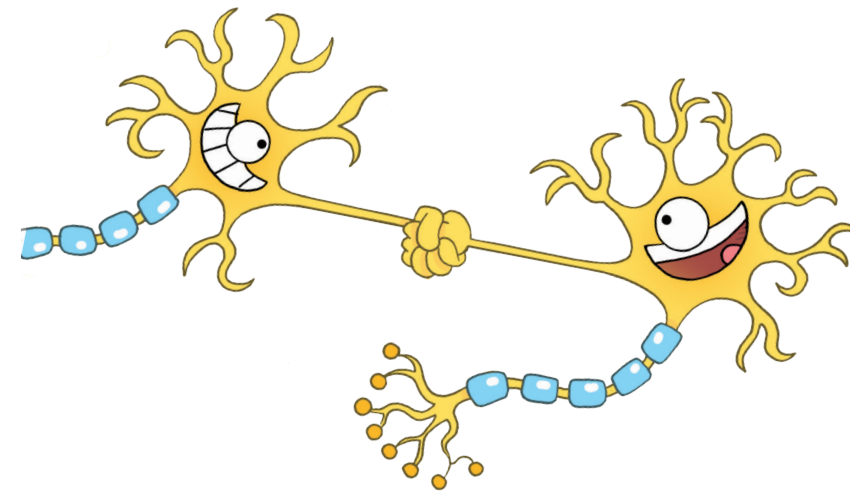




### ACTIVE TON CERVEAU

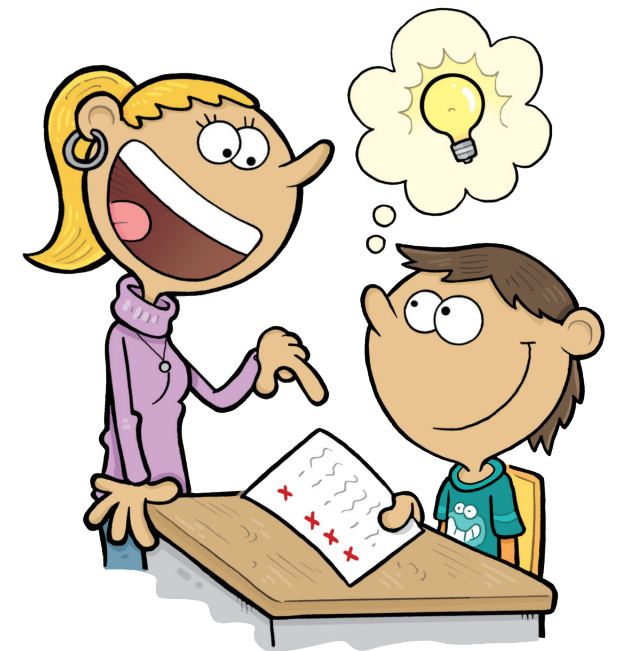
Pour apprendre, ton cerveau doit être actif. Tu dois apprendre des mots de vocabulaire ? Ne te contente pas de les lire ! Essaie de les écrire en les cherchant dans ta mémoire. Épelle-les à voix haute, et pourquoi pas en chantant ? Trace-les avec ton doigt, les yeux fermés.

En activant ton cerveau de plusieurs façons, tu retiendras encore mieux les choses. Et c'est plus rigolo !



### DONNE DU TEMPS AUX NEURONES !

Créer de nouvelles connexions dans le cerveau, ce n'est pas instantané. Les « bras » des neurones ont besoin de temps pour grandir et se connecter aux autres. Répète et fais preuve de patience !



### DES ERREURS UTILES

Se tromper, c'est normal ! Ça peut même être utile. Si tu comprends pourquoi tu as fait une erreur, tu ne la feras sans doute plus. C'est pourquoi on fait un retour sur les examens en classe : pour identifier les erreurs et les corriger.

## TU N'AS PAS RÉUSSI TON EXAMEN. QUE FAIRE ?



### PERSÉVÈRE !

Une note moins bonne, ça ne veut pas dire que tes efforts ont été inutiles. Parfois, les changements ont commencé à se produire dans ton cerveau, mais les nouvelles connexions ne sont pas encore très solides. Continue !



### CHANGE DE STRATÉGIE !

- Que peux-tu essayer d'autre ?
- Réviser avec un ami.
  - Répondre à des questions sans regarder les réponses.
  - Étudier moins longtemps, mais plus souvent.

## 4 FAÇONS D'AIDER TON CERVEAU



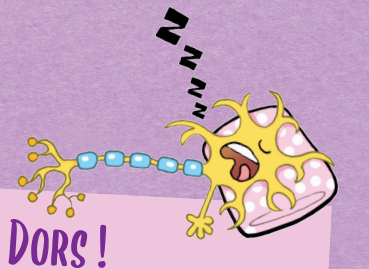
### BOUGE !

Jouer dehors, faire du sport, ça fait circuler ton sang. Ça fournit de l'énergie et de l'oxygène à ton cerveau. Ça diminue aussi le stress !



### LANCE-TOI !

Tu bloques sur l'écriture d'un texte ? Prends ta première idée et lance-toi ! Le cerveau est une machine à faire des liens entre les idées. Alors souvent, une première idée, même mauvaise, t'en inspirera d'autres meilleures !



### DORS !

Le sommeil permet à ton cerveau de graver dans ta mémoire ce que tu as appris durant la journée. À ton âge, il faut dormir 10 ou 11 heures par nuit.

### SOIS DE BONNE HUMEUR !

Ton cerveau apprend mieux quand tu es de bonne humeur et en forme. Tu es en colère ? Triste ? Stressé ? Les émotions désagréables nuisent à l'apprentissage.

