

Table

Avant-propos	7
Introduction	13
CHAPITRE 1 – Activez les neurones liés à l'apprentissage visé	23
<i>Pourquoi faut-il activer les neurones liés à l'apprentissage visé ?</i>	23
Pour changer les connexions neuronales (24) – Pour apprendre plus effi- cacement (25) – Pour créer des connexions neuronales pertinentes (29)	
<i>Comment mettre en application le principe d'activation neuronale ?</i>	34
Évitez d'utiliser fréquemment des approches passives (35) – Utilisez fréquemment des approches actives (37) – Évitez les sources de distrac- tion (38) – Évitez d'activer des idées ou des stratégies inappropriées (41)	
CHAPITRE 2 – Activez les neurones à plusieurs reprises	45
<i>Pourquoi faut-il activer les neurones à plusieurs reprises ?</i>	45
Pour renforcer les connexions neuronales (46) – Pour diminuer l'acti- vité du cortex préfrontal (51) – Pour consolider l'apprentissage et réduire l'oubli (54)	
<i>Comment mettre en application le principe d'activation neuronale répétée ?</i>	58
Planifiez plusieurs moments d'activation (59) – Évitez l'entraînement prolongé (61) – Réalisez un surapprentissage (62) – Évitez la répétition d'une erreur (63)	

CHAPITRE 3 – Entraînez la récupération en mémoire.....	67
<i>Pourquoi faut-il entraîner la récupération en mémoire ?</i>	68
Pour mettre en application les principes d'activation et d'activation répétée (68) – Pour activer des régions cérébrales importantes dans l'apprentissage (69) – Pour améliorer significativement l'apprentissage (70)	
<i>Comment mettre en application</i>	
<i>le principe de récupération en mémoire ?</i>	74
Faites fréquemment des tests (76) – Répondez souvent à des questions (79) – Laissez du temps pour récupérer en mémoire (82) – Donnez des indices (84)	
CHAPITRE 4 – Élaborez des explications	87
<i>Pourquoi faut-il élaborer des explications ?</i>	87
Pour établir des connexions avec les réseaux de neurones existants (88) – Pour activer des régions cérébrales permettant de lier les connaissances (90) – Pour améliorer l'apprentissage (93)	
<i>Comment mettre en application le principe d'élaboration ?</i>	97
Questionnez pour élaborer des explications (97) – S'autoexpliquez (99) – Développez les connaissances antérieures avant d'élaborer (102) – Obtenez de la rétroaction sur l'exactitude des explications (103)	
CHAPITRE 5 – Espacez l'activation des neurones	109
<i>Pourquoi faut-il espacer l'activation des neurones ?</i>	110
Pour favoriser le maintien de l'activité cérébrale (110) – Pour réactiver les neurones durant le sommeil (112) – Pour laisser le temps au cerveau de renforcer ses connexions (115) – Pour améliorer l'apprentissage et diminuer l'oubli (116)	
<i>Comment mettre en application le principe d'espacement ?</i>	123
Distribuez les périodes d'apprentissage (123) – Augmentez progressivement l'espacement (128) – Entrelacez les apprentissages (131) – Résistez à l'intuition selon laquelle le regroupement est plus efficace (138)	
CHAPITRE 6 – Maximisez la rétroaction.....	143
<i>Pourquoi faut-il maximiser la rétroaction ?</i>	143
Pour activer les mécanismes cérébraux de correction d'erreur (144) – Pour augmenter la quantité de dopamine dans le cerveau (150) – Pour améliorer le pouvoir prédictif du cerveau et maximiser les dépenses énergétiques (158) – Pour améliorer l'apprentissage et diminuer les risques de répétition d'une erreur (163)	

<i>Comment mettre en application le principe de rétroaction ? ...</i>	166
Recherchez un maximum de rétroaction (166) – Visez un équilibre entre rétroactions positive et négative (171) – Privilégiez la rétroaction immédiate (176) – Privilégiez la rétroaction élaborée et axée sur la tâche (179)	
CHAPITRE 7 – Cultivez un état d’esprit dynamique	185
<i>Pourquoi cultiver un état d’esprit dynamique ?</i>	186
Pour faciliter l’activation des mécanismes cérébraux de correction d’erreur (187) – Pour améliorer la connectivité cérébrale entre le système de récompense et les mécanismes de correction d’erreur (192) – Pour améliorer l’apprentissage, en particulier lorsque des difficultés sont rencontrées (197)	
<i>Comment mettre en application le principe d’état d’esprit dynamique ?</i>	206
Développez la notion de neuroplasticité (206) – Sachez qu’il est possible d’influencer la neuroplasticité (209) – Évitez de croire qu’un état d’esprit dynamique suffit pour apprendre (211) – Fournissez des rétroactions compatibles avec un état d’esprit dynamique (213)	
Conclusion	223
Notes	233
Bibliographie	239
Remerciements	249
Présentation de l’auteur.....	251

Inscrivez-vous à notre newsletter !
Vous serez ainsi régulièrement informé(e)
de nos nouvelles parutions et de nos actualités :

<https://www.odilejacob.fr/newsletter>

