

# Table des matières

<b>Introduction</b> . . . . .	5
Pourquoi ce livre ? . . . . .	5
Neurosciences et cerveau . . . . .	7
Neurosciences cognitives et neuroéducation . . . . .	10
Ce livre, le résultat d'un travail collectif . . . . .	12
Plan . . . . .	13
<b>1. Ce que nous croyons sur le cerveau : vrai ou faux ?</b>	
<b>Quelques neuromythes</b> . . . . .	15
Quelle capacité de notre cerveau utilisons-nous ? . . . . .	16
Notre cerveau peut produire de nouveaux neurones toute la vie ! Cela s'appelle la « neurogenèse » . . . . .	18
Période critique : tout se joue avant 9 mois ? 3 ans ? 5 ans ? . . . . .	18
Homme et femme, même cerveau ? . . . . .	20
Cerveau gauche/cerveau droit, neuromythe ou pas ? . . . . .	21
Les styles d'apprentissage et les intelligences multiples, neuromythe ou pas ? . . . . .	24
Nous apprenons en dormant, vrai ou faux ? . . . . .	28
Entraîner sa mémoire, est-ce efficace ? . . . . .	30
<i>Fiche mémo : STOP aux neuromythes !</i> . . . . .	33
<b>2. Comment mon cerveau apprend-il ?</b> . . . . .	35
J'associe et je répète . . . . .	37
Je mémorise . . . . .	52
Les quatre piliers de l'apprentissage . . . . .	58
Quel lien entre émotion et apprentissage ? . . . . .	82
Je suis motivé(e) à apprendre . . . . .	92
J'apprends grâce aux autres . . . . .	99
<i>Fiche mémo de mon cerveau qui apprend</i> . . . . .	107
<b>3. J'ai compris et maintenant, j'applique dans ma conception !</b> . . . . .	109
La conception d'une formation : les bases de l'ingénierie pédagogique . . . . .	111
Comment je démarre et clôture ma formation ? . . . . .	128
Comment je structure ma formation ? . . . . .	137

Comment j'adapte mes supports de formation ? . . . . .	150
Quelques règles pour construire un quiz « neuro-efficace » . . . . .	158
<i>Fiche mémo à consulter avant chaque conception</i> . . . . .	163
<b>4. J'ai compris et maintenant, j'applique dans mon animation !</b> . . . . .	165
Comment j'organise ma salle d'intervention ? . . . . .	167
Comment je capte et maintiens l'attention de mes apprenants ? . . . . .	171
Quelle posture de formateur privilégier ? . . . . .	178
Comment créer une dynamique de groupe ? . . . . .	184
Comment gérer une situation « sensible » ? . . . . .	191
<i>Fiche mémo à consulter avant chaque animation</i> . . . . .	202
<b>5. Boîte à outils</b> . . . . .	203
Ma palette de techniques pédagogiques présentielles et non digitales . . . . .	205
Ma palette de modalités digitales (présentiel ou distanciel) . . . . .	246
Ma palette de pauses . . . . .	266
Ma palette d'évaluations formatives . . . . .	268
Mes neuro-trucs et astuces . . . . .	270
<b>6. Qu'ai-je appris ?</b> . . . . .	275
<b>Conclusion</b> . . . . .	283
<b>Bibliographie</b> . . . . .	287