

Le cerveau

Notre cerveau est organisé en trois parties :

le cerveau reptilien

le cerveau limbique

le cortex

D'une manière très imagée, on pourrait dire que :

le cerveau reptilien gère nos réflexes, nos instincts de

survie. le cerveau limbique gère nos émotions

le cortex gère nos apprentissages

C'est le troisième cerveau qui nous permet d'apprendre. Seulement, l'information doit traverser les deux autres pour atteindre le cortex.

Ces deux autres peuvent empêcher d'apprendre.

1. "j'ai peur de ne pas y arriver" (limbique) estime de soi Alors le cortex se dit : "pas la peine que je me fatigue"

2. "j'ai envie d'aller au toilettes" (primaire)

Alors on entend la maîtresse, mais on ne l'écoute plus.

On pense dans sa tête " Il faut que je demande à la maîtresse, je n'ose pas, elle ne va pas être contente. Je vais déranger les autres" Il n'y a plus d'informations qui arrivent au cortex.

Pour pouvoir apprendre, il faut :

bien manger, bien dormir, bien bouger et être en bonne santé (primaire)

se sentir bien avec mes parents, mes amis, être heureux et fier de moi (limbique)

je peux placer facilement des informations dans ma mémoire et réfléchir

correctement car il n'y a rien qui me dérange.

