Les neurosciences, votre profil est *apprenant* toute la vie

Cette formation comprend des parties en mode synchrone et asynchrone, c'est-à-dire que les personnes participantes sont à la fois avec la formatrice en présence et qu'elles sont aussi autonomes dans leurs apprentissages grâce à des capsules vidéo, des lectures et des exercices qui leur sont proposés quasi chaque semaine avec des notes. Chaque séance commence par une session de questions ou de commentaires dont le but est de coller au plus près de la vie quotidienne, afin de donner un sens à ses nombreux défis d'apprentissage et d'adaptation à la lumière des neurosciences.

par Mylène Menot-Martin

Très souvent, nous associons apprentissage et milieu scolaire. Or, chaque fois que nous nous trouvons dans une situation nouvelle, complexe ou que nous sommes face à une tâche qui nous pose un problème, nous sommes en posture apprenante.
Les mécanismes de résolution de problème qui se mettent en action sont les mêmes que ceux que nous activons lors d'un cours, une formation. À d'autres moments, le plus souvent heureusement, notre activité est plutôt de type automatique. Nous répétons, parfois même sans plus y penser, des stratégies et des gestes que nous avons encodés tels des programmes. Ces programmes, souvent répétés, reposent sur des neurones qui se sont organisés en réseaux, constituant ainsi un encartage. C'est très bien ainsi, parce que ce faisant, nous libérons de l'espace pour penser à ce qui mérite que nous nous y arrêtions.

Notre environnement, physique et humain, nous expose à des situations complexes ou inédites diverses qui exigent que nous marquions un arrêt pour élaborer quelle posture adopter, quel plan concevoir. À ce moment, il nous faut savoir inhiber ces programmes (la route courte) sous peine de ne pas obtenir vraiment le résultat que nous souhaitions. Dans ce monde où tout semble aller vite, cela constitue un véritable défi pour chacun d'entre nous, à un moment ou à un autre, de décélérer, d'emprunter la route longue. Chacun de nous sait d'expérience que si la situation est plaisante et signifiante, nous consentons plus aisément à inhiber ces programmes. Les neurosciences valident ce savoir en constatant qu'en pareille situation, il y a libération d'une chimie qui stimule tout le circuit de la récompense pour penser efficacement, avec pleine attention et lenteur. On peut dire que, dans ces cas-là, on tolère de rester dans la question qui nous occupe, on consent l'effort.
Nous savons aujourd'hui qu'apprentissage et plasticité cérébrale sont les deux facettes d'une seule et même chose. On a longtemps cru que cette plasticité disparaissait à un certain âge (6 ans, 15 ans, 21 ans). Grâce à l'imagerie cérébrale, nous pouvons désormais invalider cette croyance. Cette formation examinera comment, quel que soit notre âge, nous pouvons apprendre d'une situation nouvelle et complexe lorsque nos actions ne produisent pas les effets attendus.
Nous aborderons cette question avec une certaine «curiosité questionnante» la même qui sera mise à contribution pour examiner si un enfant de 8 mois est déjà capable d'anticiper une réponse ? Si l'empathie est innée ou acquise ? Pourquoi nous n'avons pas tous la même perception de la réalité, ni la même façon de dire les choses ? Que se passe-t-il quand le sommeil nous gagne, tous les jours, à peu près à la même heure ? Pourquoi les adolescents prennent-ils parfois des risques inconsidérés ? Comment la mémoire vieillit-elle ? Etc.

Pour examiner les manières que nous avons (ou que d'autres ont) de composer avec une situation qui pose défi, et pour apprendre de l'examen de ces situations, nous prendrons trois lentilles différentes et complémentaires.
La lentille de l'axe gauche/droit, dite du cerveau interprète nous aidera à construire du sens ; celle de l'axe avant/arrière, dite du cerveau architecte, à concevoir et réguler notre plan ; celle de l'axe haut/bas, dite du cerveau juge, à agir de manière éthique et engagée. Nous examinerons la contribution des aires préfrontales et des émotions, celle de notre « corps pensée», comme le nomme Michelle Bourassa.

Nous partirons à la rencontre de notre « profil apprenant », celui qui sait tordre le cou à la croyance qu'on ne change jamais.

Le cerveau est apprenant toute la vie et c'est une très bonne nouvelle.
Aller visiter ce lien pour plus d'informations et des témoignages. https://urlz.fr/s7Ql