



**Connaître les Neuromythes
pour les éviter !**

NEUROMYTHES

Les **NEUROMYTHES** sont des croyances dénuées de réalité scientifique et pourtant très répandue en pédagogie

Les connaître permet de ne pas les intégrer dans ses dispositifs de formation



1

« Il existe
3 STYLES D'APPRENTISSAGE :
visuel, auditif, kinesthésique »



MYTHE

ou

RÉALITÉ

1

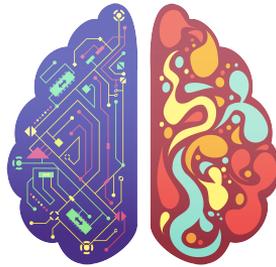
MYTHE

Nous n'avons pas de style
d'apprentissage mais plutôt des
PRÉFÉRENCES

Le plus important est de fournir de la
DIVERSITÉ à l'ensemble des apprenants
et non de s'inquiéter si l'un est plus
visuel, qu'auditif ou kinesthésique

2

« Les créatifs sont **CERVEAU DROIT**
et les
analystes sont **CERVEAU GAUCHE** »



MYTHE

ou

RÉALITÉ

2

MYTHE

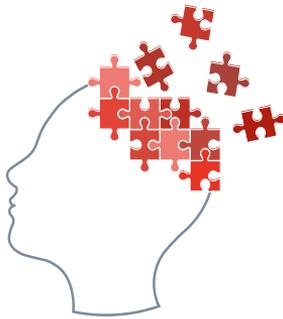
C'est une fausse croyance qui part de l'existence d'une **SPÉCIALISATION HÉMISPHERIQUE**

L'hémisphère gauche regroupe les principales fonctions du langage et l'hémisphère droit est mieux équipé pour la vision dans l'espace

La plupart des tâches que nous faisons font appel aux deux hémisphères simultanément

3

« Apprendre change le cerveau »



MYTHE

ou

RÉALITÉ

3

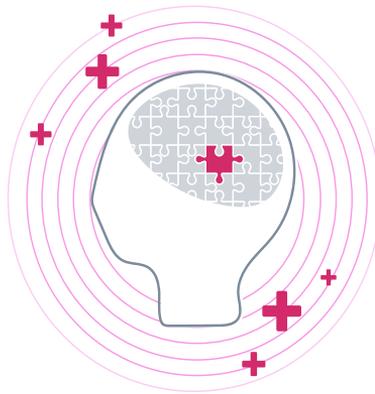
RÉALITÉ

La **PLASTICITÉ DU CERVEAU** est sa capacité à remodeler son organisation en fonction des évènements vécus

Lorsqu'on apprend, les réseaux de neurones peuvent constamment changer dans le cerveau

4

« Nous n'utilisons que 10 %
de notre cerveau »



MYTHE

ou

RÉALITÉ

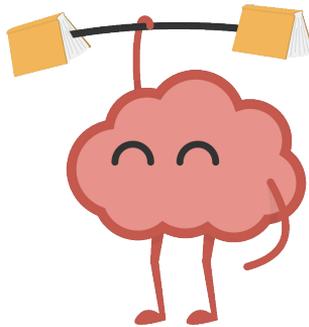
4

MYTHE

Nous utilisons **LA TOTALITÉ DE NOTRE CERVEAU**, même quand nous dormons

La neuro-imagerie montre que nous mobilisons à chaque instant une grande partie des régions interconnectées et **réparties dans les 2 hémisphères**

« L'activité physique rend notre
cerveau plus efficace »



MYTHE

ou

RÉALITÉ

5

RÉALITÉ

L'exercice physique **OPTIMISE LA PERFORMANCE COGNITIVE**, améliore l'humeur et régule le stress !

Il apparaît que l'activité musculaire augmente le débit sanguin, la plasticité synaptique, la neurogénèse et la production de certains neuromédiateurs comme la dopamine.