



RETOUR DU QUIZ EN DÉTAIL

Remplacez dès à présent vos croyances erronées sur le cerveau humain et son fonctionnement.

Voici les 7 neuromythes identifiés à remplacer par des connaissances validées/prouvées scientifiquement.

1. Nous utilisons que 10% de notre cerveau : FAUX

Quelle capacité de mon cerveau j'utilise réellement ?

D'après les dernières découvertes en neurosciences, nous utilisons bien tout notre cerveau en conditions normales.

Notez que même sans réaliser d'activités particulières, plus de 10 % de notre cerveau s'active.

2. Jusqu'à quel âge est-il possible de créer de nouveaux neurones ? Toute la vie !

Une autre grande découverte (1998) est celle de la neurogenèse et de la plasticité cérébrale !

Il s'agit de la capacité pour notre cerveau à régénérer par lui-même, à partir de cellules souches, les cellules nerveuses, et à remodeler les neurones !

Notez que l'apprentissage et l'activité physique favorisent la production de nouveaux neurones, alors qu'à l'inverse, le stress limite cette production.

3. Cerveau gauche ou cerveau droit ?

Existe-il une dominance hémisphérique chez les individus ? Les individus qui seraient "cerveau droit" auraient tendance à être *intuitif, créatif, émotif, imaginatif* tant dis que les individus qui seraient "cerveau gauche" auraient plutôt tendance à être *logiques, analytiques, et rationnels*.

Bien que certaines fonctions soient situées dans un seul hémisphère, la plupart des tâches complexes nécessitent l'aide de l'activation de plusieurs régions du cerveau situées dans les deux hémisphères.

Notez que chaque individu active les mêmes régions du cerveau pour une même tâche.

4. Le sens qui sollicite le plus l'activité cérébrale

Vous êtes plutôt auditif, visuel, kinesthésique ou auditif ? Quel est votre style d'apprentissage ?

À ce jour il n'existe aucun fondement validé scientifiquement sur un lien possible entre un style d'apprentissage préféré relatif à une modalité perceptive sensorielle/privilégiée.

La recherche neuroscientifique tend plutôt à montrer que nous serions tous visuels, et encore plus multisensoriels.

Notez que lorsque plusieurs sens sont stimulés simultanément, cela renforce la trace en mémoire, ainsi que l'accès à l'information apprises.

5. Il existe 8 types d'intelligence : FAUX

C'est Howard Gardner qui a développé en 1983 la théorie des intelligences multiples selon laquelle *il existe huit types d'intelligence*.

Selon lui, il existerait l'intelligence : *logico-mathématiques, linguistique, spatiale, intrapersonnelle, kinesthésique, interpersonnelle, musicale, et naturaliste*.

Mais cette théorie n'illustre pas la diversité des capacités de chaque individu, et les études menées ne sont pas parvenues à démontrer l'indépendance de ces huit types d'intelligence par l'activation de structures neuronales spécifiques.

6. Nous pouvons apprendre de nouvelles connaissances en les écoutant pendant la nuit ? FAUX

Plusieurs études ont montré que le sommeil améliore la mémorisation d'informations apprises juste avant l'endormissement. Ces informations sont moins oubliées.

Toutefois aucune étude scientifique n'a permis de vérifier que nous pouvons retenir un cours, par exemple, en le diffusant sous notre oreiller pendant notre sommeil.

Notez que d'après une étude récente, la consolidation d'un apprentissage est meilleur s'il est réactivé pendant la phase de sommeil "paradoxal".

7. Notre mémoire est-elle infinie ? FAUX

On sait que le cerveau est "plastique", mais sa mémoire n'est pas infinie!

Mais où se cache notre mémoire ? Elle est stockée dans des réseaux neuronaux dont le nombre est bien fini, même s'il est très important.

Grâce au mécanisme de la plasticité cérébrale, qui est au cœur de tous nos apprentissages, nous savons désormais qu'il est possible d'améliorer le processus naturel de traitement et de mémorisation du cerveau, pour augmenter, in fine, nos capacités d'apprentissage.



J'espère que cet article et ce QUIZ vous ont plu !

Pour en savoir plus sur **mes accompagnements et les évènements que j'organise**,
je vous invite à parcourir **mon site internet**

www.magalie-touzani.com

magalie.touzani@gmail.com et 07 67 66 02 90
