

## « Les 12 lois du cerveau »



Le Dr John Medina décrit dans son livre les dernières découvertes concernant le fonctionnement du cerveau et propose des pistes de réflexions sur notre manière de former, manager ou travailler. Vous découvrirez des explications simples pour améliorer vos capacités intellectuelles dans le domaine de l'apprentissage, de l'attention, de la mémoire, du sommeil, du stress...

En s'appuyant sur des découvertes scientifiques récentes, il nous offre de nombreuses suggestions qui peuvent paraître simples et de bon sens, pour ne pas dire évidentes, et pourtant dans la réalité de nombreux progrès restent encore à faire.

En refermant Les 12 lois du cerveau vous aurez compris comment tirer le meilleur parti du fonctionnement de votre cerveau. Vous apprendrez, malgré les découvertes récentes, que l'on sait très peu de choses sur ce vaste sujet et donc que potentiellement nous pourrions avoir accès à des possibilités incroyables dans l'avenir !

### ***Quelques propositions pour améliorer notre quotidien issues du livre de John Medina :***

- Créez des relations harmonieuses pour permettre un apprentissage réussi : l'individu est performant à condition de se sentir en sécurité psychique et émotionnelle.
- Développez des programmes d'apprentissages individualisés : tous vos câblages sont différents et nous ne stockons pas l'information de la même manière au même endroit.
- Ne faites qu'une seule chose à la fois : le cerveau est un processeur séquentiel incapable de focaliser son attention sur plusieurs choses à la fois.
- Communiquez davantage avec des images que des mots : la vision est un sens dominant pour la plupart d'entre nous, c'est le support privilégié de nos souvenirs.
- Développez votre modèle d'apprentissage : c'est à dire en ne réagissant pas passivement à l'environnement mais en le testant activement. Nous observons, émettons des hypothèses, expérimentons celles-ci, puis en tirons des conclusions.

## *Auteur*



Le docteur John Medina est biologiste moléculaire du développement et consultant-chercheur. Il enseigne également au Département de Génie biologique de la Faculté de Médecine à l'Université de Washington. Il est reconnu comme l'un des plus grands neuroscientifiques de notre époque.

## *Date de parution du livre*

Ce livre a été édité en version originale en 2008 sous le titre Brain Rules. En France, il est paru en novembre 2010.

## *Sommaire :*

- Loi 1 : L'exercice physique développe vos facultés mentales
- Loi 2 : Pour survivre le cerveau a évolué, lui aussi
- Loi 3 : Chaque cerveau possède un câblage unique
- Loi 4 : Nous ne prêtons pas attention à ce qui nous ennuie
- Loi 5 : Répéter l'information pour vous en souvenir (mémoire à court terme)
- Loi 6 : Se souvenir de répéter (mémoire à long terme)
- Loi 7 : Bien dormir pour bien penser
- Loi 8 : Les cerveaux stressés n'apprennent pas de la même manière
- Loi 9 : Intégration sensorielle
- Loi 10 : La vision l'emporte sur les autres sens
- Loi 11 : Les cerveaux des hommes et des femmes sont différents
- Loi 12 : Nous sommes des explorateurs nés

## *Les atouts de ce livre :*

- A la portée de tous, agréable à lire, j'ai beaucoup aimé le lien entre les recherches actuelles et l'évolution de l'Homme. Les suggestions sont pragmatiques et simples ce qui ne veut pas dire simplistes !
- La synthèse de chaque loi en fin de chapitre aide sa mémorisation, tout au long de son livre, l'auteur applique ses propres conseils.

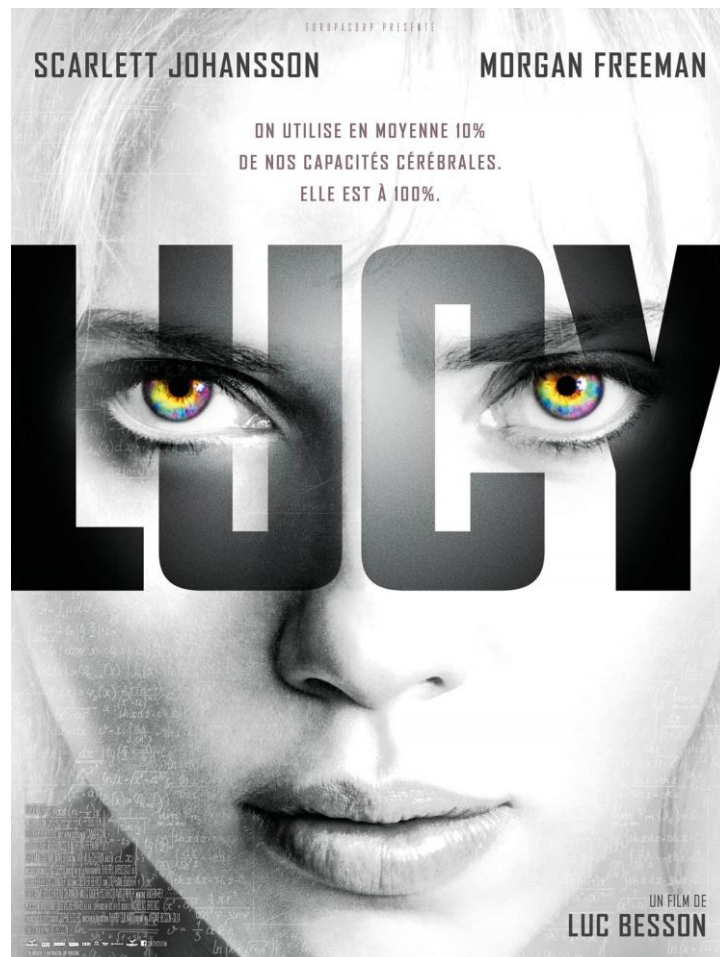
*Le blog de John Medina et son site (en anglais !) :*

Si vous êtes anglophone, vous y trouverez des vidéos et des articles très intéressants.

<http://brainrules.blogspot.com/>

<http://www.johnmedina.com/>

*Pour les curieux :*



A la suite de circonstances indépendantes de sa volonté, une jeune étudiante voit ses capacités intellectuelles se développer à l'infini. Elle « colonise » son cerveau, et acquiert des pouvoirs illimités. Ce film montre ce que pourrait donner l'utilisation de notre cerveau à 100% de ses capacités mais fait hélas perdurer le mythe que nous n'utilisons le cerveau qu'à 10-20% de ses capacités. A conseiller néanmoins aux fans de science-fiction.

*Article rédigé par Mr LHOMME, professeur svt*

Sources : <http://.allocine.fr>, <http://www.thehighbar.tv>