

**Qu'est-ce que la
mémoire
de travail ?**

**Qu'est-ce que la
mémoire
à long terme ?**

**Qu'est-ce qu'une
synapse ?**

**Qu'est-ce que la
plasticité
cérébrale ?**

Mémoire à long terme

La mémoire à long terme (MLT) est la mémoire qui permet de retenir une information sur une période de temps très longue.



Pour prendre une image, la MLT correspondrait au disque dur d'un ordinateur quand la mémoire de travail correspondrait à sa mémoire vive.

Mémoire de travail

La mémoire de travail permet de garder un certain nombre d'informations à l'esprit simultanément, pour les manipuler et les traiter. Elle est peu persistante dans le temps.



Liste de course lue à la maison et oubliée au magasin...

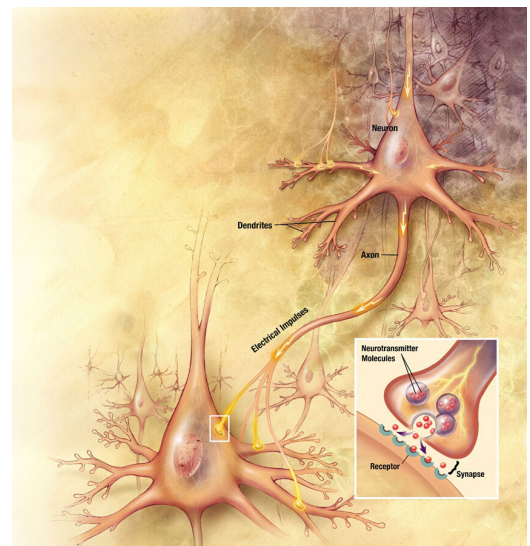
Plasticité cérébrale

La structure de notre cerveau se transforme en permanence au gré de nos expériences vécues qui renforcent, affaiblissent ou éliminent les connexions entre les cellules de notre cerveau (= synapses). Ce phénomène est nommé plasticité cérébrale.



Synapse

Une synapse est une connexion entre deux neurones, qui sont les cellules spécifiques du système nerveux. Chaque expérience vécue crée de nouvelles connexions synaptiques dans le cerveau.



**Qu'est-ce que la
mémoire
sémantique ?**

**Qu'est-ce que la
mémoire
épisode ?**

**Qu'est-ce que
la courbe de
l'oubli ?**

**Qu'est-ce que
la taxonomie
de Bloom ?**

Mémoire épisodique

La mémoire épisodique correspond au souvenir des événements vécus dans leur contexte (date, lieu, état émotionnel, informations sensorielles multiples et variées...).

Plus une information est reliée à d'autres informations, plus il sera aisé de la retrouver en temps utile.



Mémoire sémantique

La mémoire sémantique correspond à la mémoire des concepts et des informations générales sur le monde, situées en-dehors de tout contexte d'encodage.

La mémoire sémantique est très persistante dans le temps.



Taxonomie de Bloom

Benjamin Bloom et son équipe se sont donnés pour objectif de définir les différents niveaux d'acquisition d'une connaissance, du plus superficiel au plus approfondi.

Voici les six niveaux de son modèle :

Connaître : être capable de restituer une information mémorisée par cœur.

Comprendre : être capable de ré-expliquer une connaissance avec ses propres mots.

Appliquer : maîtriser le mode d'emploi d'une connaissance pour résoudre un exercice.

Analyser : être capable de sélectionner la connaissance pertinente pour trouver la solution d'un problème.

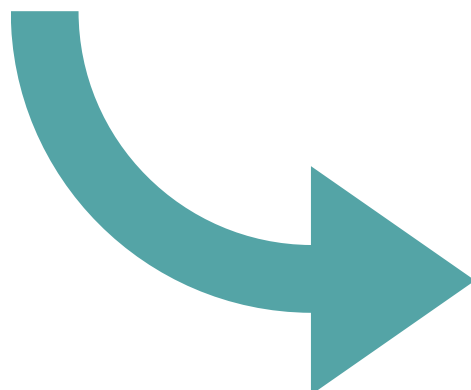
Synthétiser : être capable de faire des liens entre ce qui est connu et de nouvelles informations pour produire de nouvelles connaissances.

Évaluer : avoir le recul nécessaire pour évaluer la qualité de nouvelles informations et juger de leur statut de nouvelle connaissance.

Courbe de l'oubli

Une information est perdue au fil du temps si elle n'est pas réactivée.

A la suite d'une période d'apprentissage, le cerveau continue de faire des liens logiques entre les informations sans intention consciente de notre part. Par contre, sans réactivation, plus de 80% des informations sont oubliées dans les 24h qui suivent (= courbe de l'oubli).



**Qu'est-ce qu'une
carte mentale ?
A quoi ça sert ?**

**Quelle est la
différence entre
comprendre,
mémoriser et
réfléchir ?**

**Qu'est-ce que la
mémoire
procédurale ?**

**Qu'est-ce que le
principe de
réactivation ?**

Comprendre, mémoriser, réfléchir

Comprendre, c'est trouver des réponses aux questions que l'on pose.

Mémoriser, c'est stocker des informations dans le but de les réutiliser plus tard.

Réfléchir, c'est retrouver dans sa mémoire les connaissances utiles pour résoudre un problème.

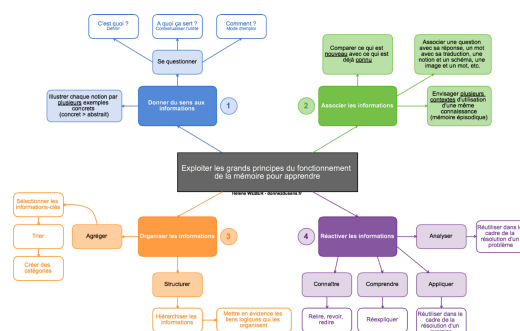
Pour comprendre, nous avons besoin **d'évoquer** les informations et de leur donner du sens. Il n'est pas nécessaire de les **réactiver**, ce qui est indispensable si l'on souhaite les mémoriser. Pour réfléchir efficacement face à un problème, il faut également avoir **organisé** les informations en amont de leur mémorisation.



Carte mentale

Une carte mentale est une manière de représenter un contenu d'information qui s'inspire de la façon dont le cerveau fonctionne pour les stocker : association non linéaire de concepts-clés.

La construire permet de réaliser les opérations mentales nécessaires à la **compréhension** d'un contenu et facilite les réactivations qui permettent de le **mémoriser**.



Réactivation

Les informations qui ne sont pas réactivées sont condamnées à l'oubli, car les connexions synaptiques qui permettent de garder leur trace dans la mémoire s'affaiblissent jusqu'à être éliminées.

Revoir, relire, redire, réutiliser des informations, ré-expérimenter, revivre, répéter des expériences les inscrivent progressivement dans la mémoire à long terme, en renforçant les liens synaptiques qui permettent de les stocker.

Mémoire procédurale

La mémoire procédurale correspond aux habiletés motrices, aux savoir-faire et aux gestes que nous avons pris l'habitude d'exécuter. C'est grâce à elle que nous pouvons acquérir des automatismes qui nous permettent de réaliser des gestes en nous concentrant sur autre chose...

Jouer d'un instrument de musique en nous concentrant sur l'interprétation. Conduire une voiture en surveillant la route. Déchiffrer un texte en comprenant sur le sens des mots.



**Quelles sont les
8 intelligences
définies par le
chercheur
Howard Gardner ?**

**Quelle est la
personnalité
professionnelle du
"concepteur" définie
par Robert Jourda ?**

**Quelle est la
personnalité
professionnelle du
"réalisateur" définie
par Robert Jourda ?**

**Quelle est la
personnalité
professionnelle du
"maître et technicien"
définie
par Robert Jourda ?**

Concepteur

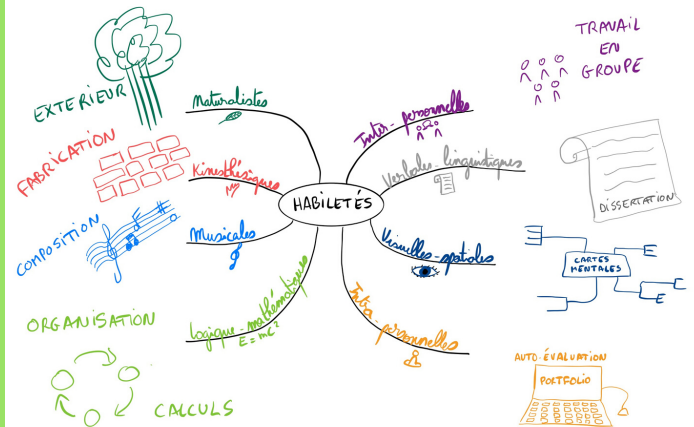
Il prend ses distances vis-à-vis des réalités matérielles et investit la réflexion, la conception, l'analyse, le calcul, l'abstraction, la logique, les activités de synthèse, de théorisation et de modélisation. Il a le sens de la causalité, l'intuition des mécanismes cachés, sait anticiper et planifier sur le long terme.

Besoin de tout comprendre et de tout expliquer.



Intelligences multiples

- 1) Musicale
- 2) Logique-mathématique
- 3) Interpersonnelle
- 4) Intrapersonnelle
- 5) Kinesthésique
- 6) Verbale-linguistique
- 7) Visuelle-spatiale
- 8) Naturaliste



Maître et technicien

Il a le sens des lois, des valeurs et des principes moraux, s'intéresse aux règles de conduite, aux consignes et au règlement, aux procédés et aux procédures. Il a un sens élevé du devoir et a besoin d'un cadre clair pour évoluer.

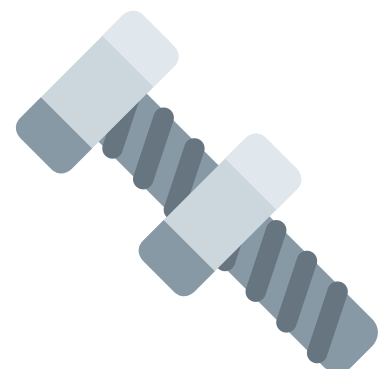
Besoin de rigueur dans le travail



Réalisateur

Il prend ses décisions à l'instinct et fait preuve d'intelligence pratique. Il a une perception sensorielle des choses et sait comment en tirer parti. Il est très en prise avec la réalité, aime les choses concrètes, la réalisation et la construction. Il a le goût de ce qui est utile, fait preuve d'efficacité et sait s'adapter sur l'instant et apprendre "sur le tas". Il fonctionne par expérimentation pratique.

Besoin de transformer



**Qu'est-ce qu'un
burn-out ?**

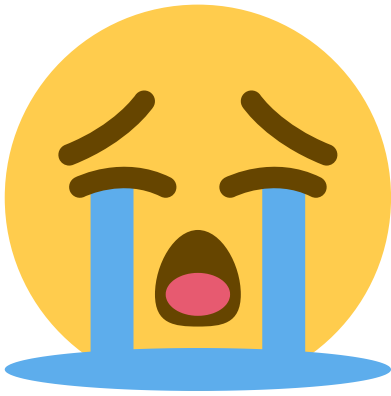
**Quelle est la
personnalité
professionnelle de
"l'animateur" définie
par Robert Jourda ?**

**Lorsque l'on
demande à quelqu'un
quelles sont ses
"valeurs", quelle
définition donne-t-on
à ce terme ?**

**Citez au moins 10 des
17 objectifs de
développement durable
proposés par l'ONU
d'ici à 2030.**

Burn-out

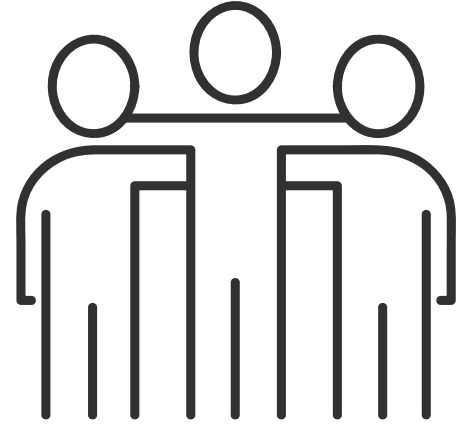
Le burn-out (ou épuisement professionnel) est considéré comme le résultat d'un stress professionnel chronique (par exemple, lié à une surcharge de travail) : l'individu, ne parvenant pas à faire face aux exigences de son environnement professionnel, voit son énergie, sa motivation et son estime de soi décliner.



Animateur

Il s'engage personnellement et met toute son énergie physique dans les projets auxquels il contribue ; il fait des choix affectifs et prend ses décisions à l'instinct, fait preuve d'audace, aime la communication et les contacts humains.

Besoin de plaisir dans le travail



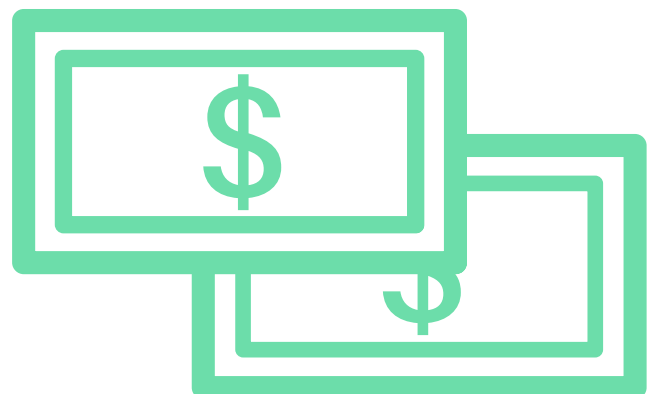
Développement durable

- 1) Pas de pauvreté
- 2) Faim "zéro"
- 3) Bonne santé et bien-être pour tous
- 4) Education de qualité pour tous
- 5) Egalité entre les sexes
- 6) Eau propre et assainissement
- 7) Energie propre et d'un coût abordable
- 8) Travail décent pour tous
- 9) Infrastructures de qualité
- 10) Réduction des inégalités entre les pays
- 11) Préservation de l'air dans nos villes
- 12) Recyclage du papier, du verre, du plastique et de l'aluminium
- 13) Education des jeunes aux enjeux du changement climatique
- 14) Préservation de la propreté et de la sûreté des océans
- 15) Préservation de la planète contre la déforestation et la désertification
- 16) Promotion de la justice, de la paix et d'institutions efficaces
- 17) Création de partenariats pour accélérer l'atteinte de ces objectifs

Valeur

Une valeur correspond à une morale qu'un individu se construit et qui lui donne les moyens de juger ses actes.

Il s'agit d'un principe qui guide nos actions au quotidien. Par exemple, Picsou est guidé par son désir de richesse, Oui-oui par sa recherche du bonheur et Robin des bois par sa quête de justice.



**Quelle est la
définition de la
notion
"d'attention focalisée" ?**

**Quelle est la
définition de la
notion de
"surcharge cognitive" ?**

**Quelle est la
définition de la
notion de
"double-tâche" ?**

**Quelle est la
définition de la
notion de
"contrôle inhibiteur" ?**

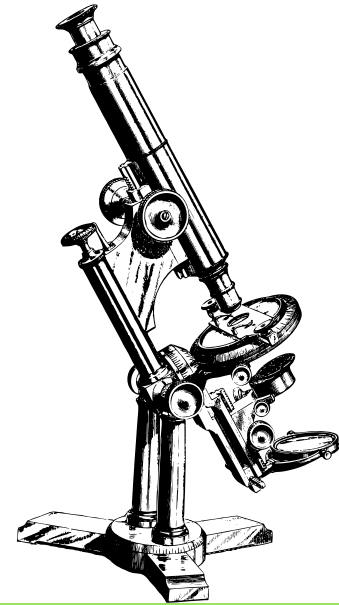
Surcharge cognitive

La surcharge cognitive correspond à un état mental où un individu ne dispose pas des ressources cognitives (= connaissances et compétences) suffisantes pour effectuer une tâche de manière aisée.



Attention focalisée

Comme il est impossible de traiter simultanément toutes les informations qui nous parviennent, l'attention focalisée permet de sélectionner celles que l'on va traiter en priorité, en se coupant mentalement de toutes les autres.



Contrôle inhibiteur

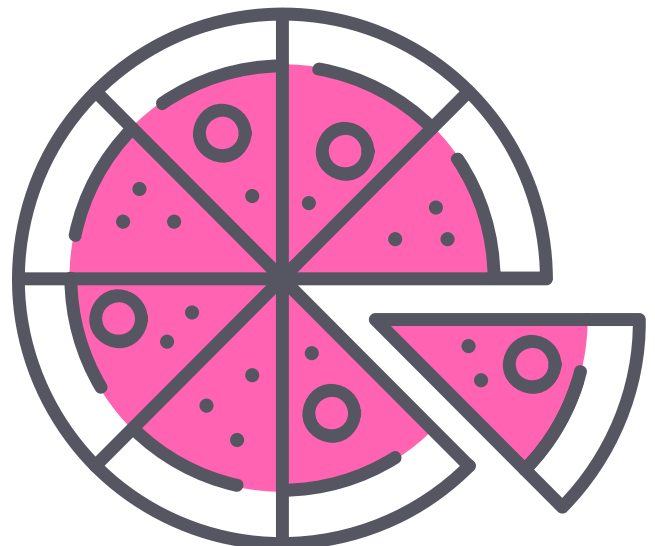
Capacité à éviter d'être distrait par des stimuli non pertinents afin de poursuivre la réalisation d'une tâche et empêcher la production d'une réponse réflexe.

Le contrôle inhibiteur permet de ne pas laisser les distractions nous déconcentrer, d'attendre notre tour pour parler ou pour agir, de gérer nos émotions et de faire preuve de persévérance.



Double-tâche

Lorsqu'une tâche demande beaucoup d'énergie attentionnelle, il est très difficile de l'exécuter en même temps qu'une autre. Notre niveau d'énergie étant constant à un moment donné, l'attention sera divisée entre les différentes tâches.



**Quelles sont les
6 ensembles de besoins
définis par le chercheur
Abraham Maslow ?**

**Qu'est-ce que
la confiance en soi ?**

**Qu'est-ce que
l'estime de soi ?**

**Quelle est la différence
entre le fait de
"se concentrer" et
le fait de "se centrer" ?**

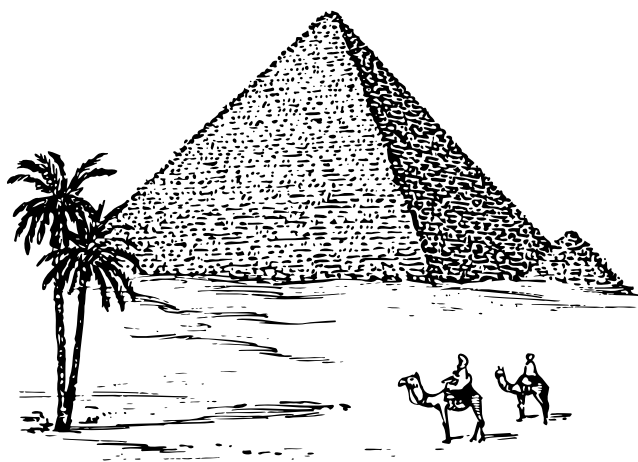
Confiance

La confiance en soi correspond à la réponse positive à la question "suis-je capable ?". Elle augmente avec l'entraînement et la persévérance, qui permettent de renforcer le sentiment de compétence.



Besoins

- 1) Besoins physiologiques
- 2) Besoin de sécurité
- 3) Besoin d'appartenance
- 4) Besoin d'estime de soi
- 5) Besoin de se réaliser
- 6) Besoin de sens



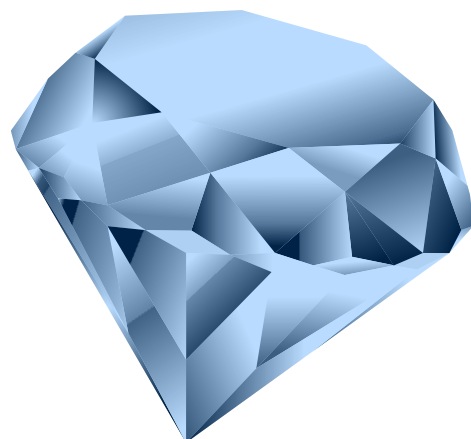
Concentration et centrage

La concentration est un processus mental qui correspond au fait de focaliser son attention sur un objet précis, alors que le centrage est un processus d'alignement tête-coeur-corps qui correspond au fait de se recentrer lorsque l'on se sent dispersé, pour canaliser son énergie.



Estime

L'estime de soi correspond à la réponse positive à la question "suis-je valable ?". Elle vient du sentiment d'avoir de la valeur en étant pleinement soi-même et en alignant ses talents, ses actions et ses projets avec ce qui est réellement important pour soi dans la vie.



**Quels sont les 9 enjeux
du travail en équipe ?**

**Quelle est la différence
entre un groupe et une
équipe ?**

**Quelles sont les
trois raisons pour
lesquelles il est
intéressant de
travailler en équipe ?**

**Quelles sont les 5
étapes d'une négociation
selon William URY ?**

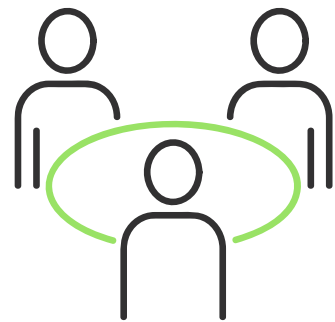
Groupe/Equipe

Un groupe est un rassemblement de plusieurs personnes ayant des caractéristiques communes alors qu'une équipe correspond au rassemblement d'un petit nombre de personnes dont les énergies convergent vers un but commun.



Equipe

- 1) Créer une dynamique d'équipe
- 2) Construire un projet commun
- 3) Définir et distribuer les rôles
- 4) Prendre des décisions
- 5) Partager l'information
- 6) Gérer les conflits interpersonnels
- 7) Travailler en mode collaboratif
- 8) Accueillir un nouveau membre
- 9) Evaluer et célébrer le travail accompli



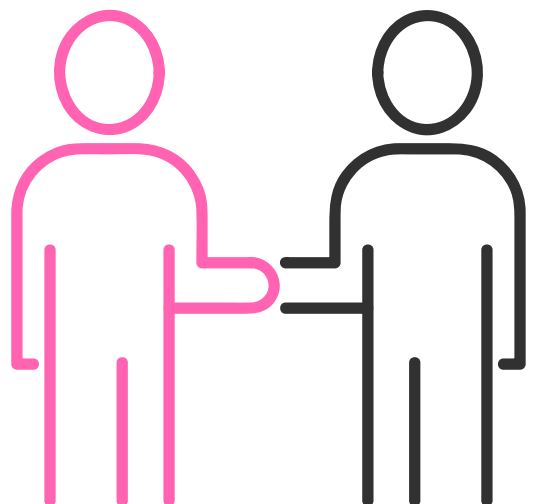
Négociation

- 1) **Clarifier les intérêts** qui se cachent derrière les positions de chacun : quelles sont les motivations, les besoins, les désirs, les craintes, les aspirations et/ou les préoccupations qui amènent chaque partie à tenir sa position ?
- 2) **Imaginer un accord** qui prendrait en compte les principaux intérêts de chaque partie : quelles solutions créatives pourrait-on imaginer ?
- 3) **Recourir à des critères indépendants** de la volonté de chaque partie : pour rechercher une solution équitable et mutuellement satisfaisante.
- 4) **Identifier sa MESORE** (MEilleure SOlution de REchange) : qu'avez-vous à gagner en négociant ? Qu'avez-vous à perdre en ne négociant pas ?
- 5) **Etablir des propositions** : rédiger un accord en précisant les engagements de chaque partie et planifier une rencontre pour mesurer ses effets à moyen terme.



Travailler en équipe

- 1) **Gagner du temps** : mutualiser les forces en se divisant le travail en différentes parts.
- 2) **Gagner en complexité** : diviser le travail en articulant les compétences de chacun.
- 3) **Gagner en pertinence** : co-crée en déployant l'intelligence collective du groupe.



Que sont un "tour d'inclusion" et un "tour de clôture" ?

Quelles sont les 4 étapes de la communication non violente selon Marshall Rosenberg ?

Quelle est la différence entre une cause et un facteur déclenchant ?

Donner au moins cinq synonymes de l'adjectif "triste"

Communication Non Violente

- 1) **Observer le comportement concret qui affecte notre bien-être** : il s'agit de faire un constat sans adjoindre de jugement.
- 2) **Réagir à ce comportement par un sentiment** : exprimer ce que l'on ressent sans en attribuer la responsabilité à l'autre.
- 3) **Cerner les besoins, les valeurs ou les désirs qui sont à l'origine de ce sentiment** : faire la différence entre cause et facteur déclenchant.
- 4) **Demander à l'autre des actions positives concrètes qui contribueront à notre bien-être** : faire la différence entre demander et exiger.



Inclusion et clôture

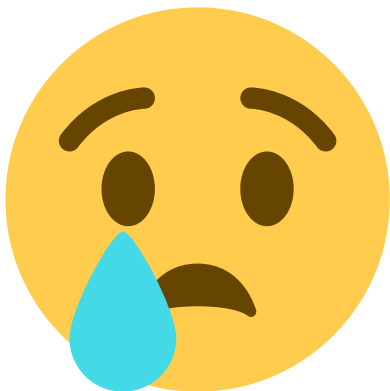
Tour d'inclusion : chacun leur tour, les participants partagent leur état d'esprit du moment avec le groupe et les préoccupations qui peuvent les détourner de l'objet de la réunion.

Tour de clôture : chacun leur tour, les participants sont invités à partager leurs réflexions avec le groupe. Pas de réaction ni de discussion.



Triste

Déçu.e
Démuni.e
Démotivé.e
Déprimé.e
Touché.e
Accablé.e
Affecté.e
Affligé.e
Navré.e
Morose
Morne
Peiné.e
Terne
Sinistre
Découragé
Défait.e
Monotone
Etc.



Cause et facteur déclenchant

La **cause** d'un phénomène correspond à l'élément qui en est à l'origine, alors que le **facteur déclenchant** correspond à l'élément qui va le faire surgir sans pour autant en être la cause.

Par exemple, je peux me mettre en colère contre mon colocataire parce qu'il n'a pas fait la vaisselle. Pour autant, l'intensité de ma colère peut être en lien avec une cause tout à fait différente comme une mauvaise note à un examen, l'attitude désagréable d'un ami ou une déception sentimentale. La cause de ma colère est ma déception sentimentale. Le facteur déclenchant est la vaisselle non faite de mon colocataire.

