

# Sommaire

Remerciements .....	7
Préface.....	13
Introduction .....	17
<b>Partie 1 - RACINES ET BASES .....</b>	<b>21</b>
<b>Chapitre 1 - Ce qu'apprendre veut dire .....</b>	<b>23</b>
<b>Chapitre 2 - Apprendre à apprendre, c'est possible .....</b>	<b>27</b>
Pourquoi apprendre à apprendre ?.....	28
Comment apprendre à apprendre ?.....	28
<b>Chapitre 3 - Désapprendre, ce n'est pas oublier .....</b>	<b>33</b>
Que veut dire désapprendre ?.....	33
<b>Chapitre 4 - Mon cerveau, j'en prends soin .....</b>	<b>37</b>
Remarque préalable.....	37
Anatomie et caractéristiques du cerveau .....	38
Alimentation et hygiène du cerveau .....	40
L'exercice physique : ses bienfaits pour le cerveau.....	43
Le sommeil : son rôle clé dans l'apprentissage .....	45

<b>Chapitre 5 - La mémoire</b> .....	47
<b>Chapitre 6 - L'attention</b> .....	51
Le système d'alerte .....	52
L'orientation de l'attention .....	52
Le système exécutif .....	53
<b>Chapitre 7 - Émotions et apprentissage</b> .....	55
Qu'est-ce qu'une émotion ? .....	55
Quelles sont les émotions ?.....	55
Quel rôle jouent les émotions dans l'apprentissage ?.....	56
<b>Chapitre 8 - La motivation</b> .....	59
<b>Chapitre 9 - Le sentiment d'efficacité personnelle</b> .....	61
<b>Chapitre 10 - Les 8 profils d'intelligence selon Gartner</b> ...	65
Remarques et conseils .....	66
<b>Chapitre 11 - 5 théories de l'apprentissage en un clin d'œil</b> .....	67
Introduction .....	67
La théorie béhavioriste (Pavlov, Thorndike, Watson et Skinner) .....	68
Le constructivisme (selon Piaget) .....	69
Le socioconstructivisme (Vygotsky).....	70
Le cognitivisme (Bruner) .....	71
Le socio-cognitivisme (Bandura).....	72
<b>Chapitre 12 - Environnements d'apprentissage</b> .....	73
À la maison/En home-office .....	74
En classe à l'école primaire, au collège, au lycée .....	74
À l'université .....	74

Dans l'entreprise .....	75
Sur les réseaux sociaux, et l'Internet ?.....	75
L'environnement d'apprentissage personnel (EAP) .....	75
<b>Chapitre 13 - Stratégies d'apprentissage</b> .....	79
Qu'est-ce qu'une stratégie d'apprentissage ?.....	79
Tableau de synthèse des stratégies d'apprentissage.....	81
Tableau de synthèse des activités métacognitives.....	82
<b>Chapitre 14 - Démarches/méthodes/outils pour apprendre ensemble</b> .....	87
Le World Café.....	87
Le codev ou groupe de codéveloppement professionnel ..	88
Liberating Structures .....	90
L'apprentissage en équipe .....	92
L'action learning .....	94
<b>Chapitre 15 - Plan d'action</b> .....	97
Introduction .....	97
<b>PARTIE II - 7 PERSONNAGES</b> .....	103
<b>Chapitre 1 - Ida (4 ans) apprend à lire</b> .....	105
Qu'avons-nous appris ?.....	106
<b>Chapitre 2 - Léo (7 ans) apprend à nager</b> .....	107
Qu'avons-nous appris ?.....	109
<b>Chapitre 3 - Sophie (18 ans) prépare la philo du bac</b> .....	111
Qu'avons-nous appris ?.....	113

<b>Chapitre 4 - Mehmet apprend les maths, l'allemand et à se connaître</b> .....	115
Qu'avons-nous appris ?.....	118
<b>Chapitre 5 - Lynda devient manager/coach de ses équipiers</b> .....	119
Qu'avons-nous appris ?.....	122
<b>Chapitre 6 - Alexandre se reconvertis (et reprend des études)</b> .....	123
Qu'avons-nous appris ?.....	126
<b>Chapitre 7 - Roberto - PDG - discute de servant leadership avec son coach</b> .....	127
Qu'avons-nous appris ?.....	129
7 conseils en guise de synthèse .....	131
Corrigés des mini-quiz.....	133
À propos de l'auteur .....	141