





BILAN D'AUTO-EVALUATION DES COMPETENCES

Les Clés du Cerveau (CdC)

Bonjour à tous,

Je souhaite que vous puissiez communiquer aisément sur les capacités du cerveau qui vous intéressent, qui vous touchent vous ou la personne avec qui vous échangez : qu'elle soit un professionnel, un adulte, ou un enfant. Pour cela vous avez besoin de connaître un minimum d'anatomie avec le nom et leurs rôles et savoir le traduire en langage imagé. Et puis je souhaite que vous ayez acquis les bases qui vous permettent de continuer à explorer les sujets de façon autonome.

Clothilde INGER, Formatrice et Conceptrice du cours Les Clés du Cerveau

Connaissances théoriques et pratiques	Non Acquis 	En cours d'acquisition 	Acquis 
<p>L'ENCÉPHALE STRUCTURE & FONCTIONS</p> 			
LE CERVEAU DU BAS			
Emplacement et rôle			
TRONC CEREBRAL			
Emplacement et rôles			
Système SARA = système d'éveil			
Stimuler le système d'éveil			
NEUROMEDIATEURS			
Leurs rôles			
La dopamine			
La sérotonine			
La noradrénaline			
L'acétylcholine			

STABILITE DU CERVEAU DU BAS			
Pratique : enracinement			
Pratique : équilibre			
SYSTEME AUTONOME			
Transformation du corps			
Courbe des tensions du corps			
MOTIVATION			
Mettre le cerveau et le corps en mouvement			
DIENCEPHALE			
Emplacement et rôles des 2 parties du diencephale : le thalamus			
l'hypothalamus			
La notion de stress			
• Bien dosé, il rend puissant			
• et savoir l'expliquer à un enfant de 6 ans			
• le cortisol			
• Gestion du stress : - premiers signes			
- pratiques			
GANGLIONS DE LA BASE			
Emplacement et rôle des ganglions de la base			
Dopamine :			
- circuit du plaisir			
- système de récompense			
- échec			
CORTEX			
Savoir la différence entre matière blanche et matière grise			
Savoir placer les différents lobes et connaître leurs rôles principaux.			
Savoir dessiner le cortex de profil avec ses sillons principaux.			
La différence entre cortex primaire et cortex associatif			
Hémisphère droit - Hémisphère gauche			
Intégrer cerveau du haut cerveau du bas			
GRANDS FAISCEAUX			
Emplacement et rôle du corps calleux			
ENCÉPHALE			
Savoir placer l'encéphale dans la boîte crânienne			
Savoir reconnaître sur un schéma les différentes zones du cerveau			

et connaître leurs rôles principaux			
Savoir expliquer la plasticité synaptique			
Parler de la réserve cognitive			
Muscler le cerveau du haut			
Construction d'un réseau			
Construction d'une représentation multisensorielle			
Construire une carte mentale			
BRAIN GYM- DIMENSION DE LA FOCALISATION			
Réaction de peur et tension de la chaîne musculaire post			
Amygdale			
Pratique :			
- prétests			
- réflexes et mouvements			
VENTRICULES			
Emplacement et rôle des ventricules			
Emplacement des ventricules et des ganglions de la base et du thalamus les uns par rapport aux autres			
ENTRETIEN DE L'ENCEPHALE			
Emplacement et rôle du liquide céphalorachidien			
Faciliter la circulation du liquide céphalorachidien			
Le drainage cérébral			
NEURONE			
Savoir où se trouve la zone de réception et la zone d'émission			
Savoir ce qu'est un influx nerveux, son trajet, son rôle			
Savoir le fonctionnement d'une synapse			

LA MÉMOIRE



GÉNÉRALITÉS

Définir mémoire consciente			
Définir mémoire inconsciente			
Définir mémoire de travail			
Connaître les différents types de mémoires et leurs différents noms			
Différences entre mémoire consciente et inconsciente			
Lien entre mémoire et identité			
Lien entre mémoire et culture			
Lieux de stockage de la mémoire			
Rôle de l'attention			
Différence entre attention et concentration			

MÉMOIRE DE TRAVAIL

Rôles de la mémoire de travail			
Les outils de la mémoire de travail :			
• Le chef d'orchestre			
• Le spot de concentration			
• La boucle verbale			
• Le calepin visuo-spatial			
• L'espace mental et ses 7 cases			
Les intuitions de l'expert			
Hémisphère droit - Hémisphère gauche			
Stratégies et habitudes de fonctionnement			
L'intérêt des contraintes			

MÉMOIRE EXPLICITE

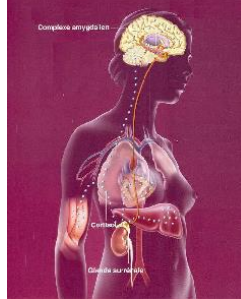
Lieux, noms et rôles des acteurs du cerveau dans la mémoire explicite			
Apprentissage de la mémoire explicite			

ENCODAGE			
Structures impliquées : noms, rôles et emplacement			
Rôle de l'attention			
Lien avec la mémoire de travail			
Rôle de l'hippocampe			
Construction d'un réseau			
Construction d'une représentation multisensorielle			
Aide à l'enregistrement : Savoir expliquer ce qu'il se passe de différent dans le cerveau et en quoi cela améliore l'apprentissage. <ul style="list-style-type: none"> • Le nombre de lien • Renouveler son attention • Multisensoriel • L'influence du sommeil 			
EVOcation			
Structures impliquées : noms, rôles et emplacement			
Récupérer l'information			
Lien avec la mémoire de travail			
Rôle de l'hippocampe			
Un souvenir se reconstruit			
Attention aux inférences			
Comment éviter les inférences			
Aides aux devoirs : Savoir expliquer ce qu'il se passe de différent dans le cerveau et en quoi cela améliore l'apprentissage. <ul style="list-style-type: none"> • Se rappeler avant d'ouvrir cahier et livre • Page blanche • Accepter son rythme de rappel • Faire des exercices et vérifier ce que j'apprends 			
CONSOLIDATION			
Structures impliquées : noms, rôles et emplacement			
Lien avec la mémoire de travail			
Rôle de l'hippocampe			
Ses effets concrets dans notre cerveau : <ul style="list-style-type: none"> • Transformation du réseau • Savoir l'expliquer à un enfant de 7 ans 			
Plasticité synaptique et potentialisation à long terme (ou multiplication des synapses)			
Plasticité synaptique et vitesse de conduction			
Aides aux devoirs : Savoir expliquer ce qu'il se passe de différent dans le cerveau et en quoi cela améliore l'apprentissage. <ul style="list-style-type: none"> • Rythme des répétitions 			

• Les répétitions automatiques			
HIPPOCAMPE			
Rôle de l'hippocampe			
Lieu et forme			
Différence entre hippocampe droit et hippocampe gauche			
MÉMOIRE IMPLICITE			
Mémoire procédurale : apprentissage de la mémoire procédurale			
Aides aux devoirs : Savoir expliquer ce qu'il se passe de différent dans le cerveau et en quoi cela améliore l'apprentissage. • Les 2 phases de l'apprentissage et accepter de se tromper			
Connaître les différents types de mémoire implicite			
Mémoire subliminale : l'étendue de son influence			
Concrètement tous les jours par quels biais se manifeste-t-elle ?			
Mémoire de référence : exemples concrets			
LES DÉFAUTS DE LA MÉMOIRE			
Les effets du vieillissement			
Les effets du manque d'attention			
Les effets de la surcharge de l'attention : attention partagée			
Le blocage			
GÉRER LES ÉCHECS			
S'autoriser à se tromper, à tâtonner			
L'erreur est de ne pas faire			
Faire s'est vivre une expérience : quelqu'en soit le résultat nous apprenons			
Erreur et chute de dopamine			
Nos attentes conscientes et inconscientes			
LA SURCHARGE MENTALE			
Le réseau par défaut			
Conflit entre action et réflexion			
Attention divisée			
Aide : partager les tâches			
APPRENDRE GRÂCE AUX NEURONES MIROIRS			
Résonance motrice			
Bibliothèque de gestes ou vocabulaire d'actes			
• Localisation			
• Inhibition des actes violents			
• Enrichir la bibliothèque de gestes			

Espaces d'actions partagées			
<ul style="list-style-type: none"> Comprendre les intentions de l'autre 			
Apprendre			
<ul style="list-style-type: none"> En observant 			
<ul style="list-style-type: none"> En imitant 			
<ul style="list-style-type: none"> Quand je suis expert 			
<ul style="list-style-type: none"> Quand je suis novice 			
Attention et taille du réseau activé			

LES EMOTIONS



Je vous demande de savoir expliquer à un adulte ces notions et de reconnaître en vous les sensations physiques qui les accompagnent ainsi que leurs pensées et la gestuelle que vous pouvez y associer :

GENERALITES

Définition et rôles des émotions			
Influence du mental sur le corps :			
<ul style="list-style-type: none"> Effet d'un encouragement 			
<ul style="list-style-type: none"> Effet d'une dévalorisation 			

LE CYCLE DES ÉMOTIONS - de l'amygdale jusqu'au préfrontal en passant par le corps

L'AMYGDALE :

Seuil de sensibilité,			
Sentinelles, et les conséquences de ses excès			
Sécurité			
Déclencheur de la réaction de stress			

TRANSFORMATION CORPORELLE :

Comprendre l'intérêt de la communication de nos émotions : nous sommes « lisibles »			
La notion de stress			
<ul style="list-style-type: none"> Bien dosé, il rend puissant 			
<ul style="list-style-type: none"> et savoir l'expliquer à un enfant de 6 ans 			
<ul style="list-style-type: none"> Les effets néfastes du stress chronique 			
Système autonome			
L'axe hypothalamo-hypophysaire HHA qui produit le cortisol et le contrôle			

LE CORTEX INSULAIRE - Rôle dans :

Cartographie de l'état interne du corps			
La prise de conscience de l'émotion			
Prise de conscience des premiers signes du stress			
Ressentir l'émotion de l'autre			
La contagion émotionnelle			
La synchronisation émotionnelle et l'empathie			
La gestion de la douleur			

PRÉFRONTAL - gestion des émotions

Reconnaissance de l'émotion :			
• Lieu			
• Lien entre concepts et croyances			
• Intérêt de l'apprentissage de la reconnaissance des émotions			
• L'emballage des émotions : causes et mécanisme			
• Et savoir l'expliquer à un enfant de 6 ans			
• Les bienfaits de l'accueil de son émotion			
Contrôle de l'émotion :			
• Lieu et mécanisme			
• Retrouver ses esprits et la parole : parler de ce qu'il se passe dans son corps			
Influence du mental sur le corps :			
• Effet d'un encouragement			
• Effet d'une dévalorisation			

LES 3 ETAPES DE L'EMOTION - désir, action et satisfaction

Reconnaître son besoin pour apporter la bonne action réparatrice			
La motivation et la dopamine :			
• Le lien avec la déception et l'échec			
• comment réagir			
Satisfaction et endorphine			

LE CYCLE DES TENSIONS

Souvenirs et tension émotionnelle mémorisée			
L'intérêt de passer en mode repos			
Sensations physiques ressenties lors du passage en mode repos			
L'intérêt des larmes			

L'AMYGDALE			
Lieu et forme			
La mémoire innée			
La mémoire acquise			
Savoir comment calmer l'amygdale et apaiser l'hypersensibilité et l'agressivité			
Le pouvoir de l'amygdale sur le cortex			
Le pouvoir de l'amygdale sur l'hippocampe			
Différence entre amygdale droite et amygdale gauche			
LES MOLECULES DES EMOTIONS			
Dopamine			
Sérotonine :			
• et l'amygdale			
• s'ouvrir sur le monde et les autres			
• et l'introspection			
• et l'agressivité			
Ocytocine			
Endorphine			
Enképhaline			
Douleur/Plaisir : processus opposant			
DYSFONCTIONNEMENTS			
Phobie et l'amygdale			
Stress Post Traumatique :			
• Lien avec l'amygdale			
• Distorsion de la notion du temps			
• Lien avec le cortex ventromédian			
Addictions			
• Lien avec la dopamine et l'endorphine			
• Et les enképhalines			
Dépression			
• Emballement de l'axe HHA			
• Lien avec le cortex ventromédian			
• Lien avec le cortex ventromédian			
Le déni			
La dissociation			

NEURONES MIROIRS			
AIDER À RECONNECTER LE CERVEAU DU HAUT ET LE CERVEAU DU BAS			
synchronisation des cerveaux			
RÔLES DES NEURONES MIROIRS			
<ul style="list-style-type: none"> - imiter et apprendre en observant, pour transmettre les connaissances rapidement, - être en synchronisation émotionnelle, - entrer en relation avec l'autre - être en empathie pour comprendre l'autre, - et aider l'autre à bon escient, - se mettre à la place de l'autre, - adopter le point de vue de l'autre (plus conceptuel) - lire les intentions de l'autre pour <ul style="list-style-type: none"> - se protéger, - manipuler l'autre, - contrôler l'autre - se voir à travers le regard de l'autre pour se découvrir. - s'approprier le monde 			
SYNCHRONISATION ÉMOTIONNELLE			
lieu et définition			
facilitée par <ul style="list-style-type: none"> • ressemblance • accord • attention 			
Contagion émotionnelle			
EMPATHIE			
Se recentrer			
Facilitée par <ul style="list-style-type: none"> • ressemblance • avoir reçu de l'empathie pendant sa petite enfance • attachement secure • estime de soi • visage expressif 			
Freinée par <ul style="list-style-type: none"> • le désir d'emprise • se couper des émotions 			
Le lien d'attachement			
CONSTRUCTION DU SYSTÈME DE CROYANCE			
<ul style="list-style-type: none"> • validation 			
<ul style="list-style-type: none"> • Attentes • Rôles familiaux • étiquettes 			

LE LANGAGE NON VERBAL			
L'expert			
Enjeu de reconnaissance			
Entrer en rapport avec l'autre			
Les traits structure-fonction			
2 voies pour décoder le langage non verbal			
<ul style="list-style-type: none"> • Neurones miroirs et neurones en fuseau 			
<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les intentions 			
VIVRE ENSEMBLE			
Survie du groupe : Cohésion et protection			
<ul style="list-style-type: none"> • sentiment d'appartenance, rejet 			
<ul style="list-style-type: none"> • espace échange social 			
<ul style="list-style-type: none"> • Être à l'unisson 			
DOULEURS			
cortex cingulaire antérieur et cortex insulaire			
Je viens en aide à celui qui souffre			
IDENTITÉ ET INTERSUBJECTIVITÉ			
Le regard de l'autre			
L'image que je donne à percevoir			
Je me reconnais			
EN SÉANCE			
Premier contact			
Le pilier			
La confiance			
Reconnaître l'existence de l'autre			
Résonance sensorielles et émotionnelles			