

# BON À SAVOIR

Une technique, un exercice, un jeu... à essayer dans une de vos animations de cours.

## Brain Break

*Pour apprendre, les participants à une formation doivent être attentifs (ouverts aux apports du formateur) et concentrés (se fermer aux sollicitations extérieures). Or, tout public relâche son attention au bout de 10 minutes sur un même sujet et dans une même situation [John Medina, « Les 12 lois du cerveau »]. Il est donc indispensable d'utiliser des techniques pour réussir à maintenir l'attention de ses apprenants. Pour ce faire, appuyez-vous sur un des trois éléments suivants :*

### L'émotion

Il est scientifiquement prouvé que les événements à forte charge émotionnelle s'inscrivent plus longtemps dans notre mémoire. Vous vous souvenez beaucoup mieux des très bons moments et des très mauvais moments car ils sont chargés d'émotion.

#### *Comment mettre en pratique?*

***Racontez une histoire, visionnez une vidéo avec une composante émotionnelle ou faites un jeu. Attention toutefois à garder un lien avec votre thématique de formation.***

### L'idée-clé

Le cerveau enregistre l'aspect essentiel d'une thématique puis vient y rattacher des

détails. Dit autrement, notre cerveau est rempli d'idées très générales et non pas de détails.

#### *Comment mettre en pratique?*

***Faites des résumés après chaque séquence de formation en revenant sur les éléments-clés. Il est également possible de demander aux participants qu'ils élaborent eux-mêmes leurs propres résumés. Pensez également à introduire les thématiques en présentant en premier lieu l'idée globale avant d'entrer dans les détails.***

### La digestion

Le cerveau a besoin de pauses pour digérer les informations. Les formateurs commettent souvent l'erreur de donner

trop d'informations sans laisser le temps à l'auditoire de relier ces informations les unes aux autres.

#### *Comment mettre en pratique?*

***Laissez régulièrement du temps de réflexion (individuelle ou en groupe) aux participants afin d'intégrer les informations reçues. Cela peut sembler évident, mais pensez également à faire des pauses régulières.***



**Raphael Dubey**

Responsable de formation  
raphaeldubey@yahoo.fr