

Pourquoi ton cerveau efface-t-il tes cours de maths, mais retient toutes les paroles de tes chansons préférées ?

- Ce n'est pas un problème d'intelligence.
- C'est simplement que ton cerveau a son propre mode d'emploi caché.

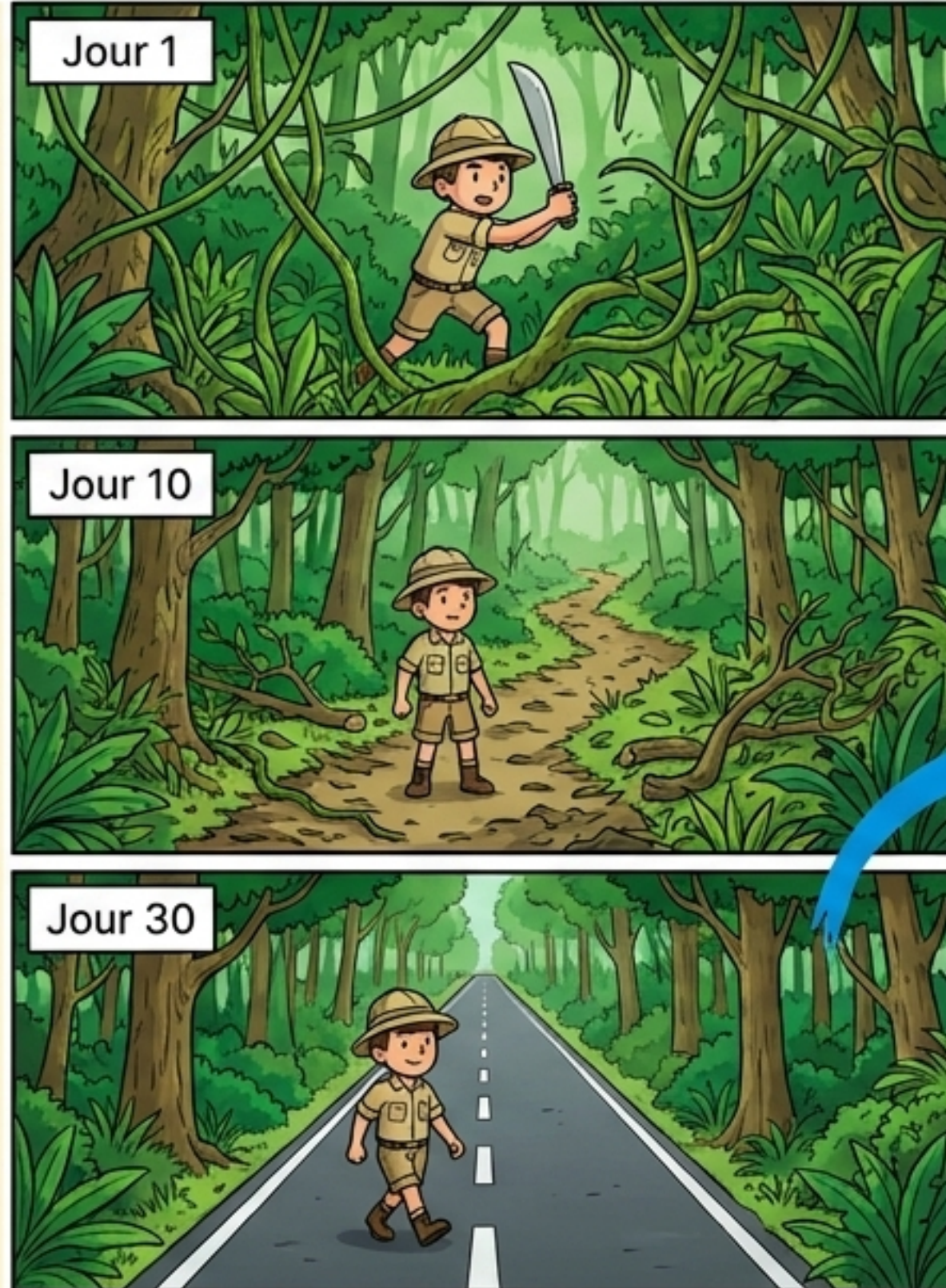


#LeSavaisTu

Ton cerveau pèse 2% de ton corps, mais consomme 20% de ton énergie !

Ton cerveau est une forêt vierge (Et tu es l'explorateur)

- Apprendre, c'est tracer un chemin.
- Plus tu l'empruntes, plus il devient **rapide et facile**.



#MotClé

La Neuroplasticité :
La capacité de ton
cerveau à se modifier
physiquement.

C'est ce qu'on
appelle une
connexion
neuronale !

Étape 1 : Le Péage de l'Attention

- Ton cerveau ne peut faire passer **qu'une seule information** complexe à la fois.
- Le **multitâche est une illusion** : ton cerveau saute juste très vite d'une chose à l'autre, ce qui l'épuise.



Astuce

Mode Avion =
Péage fluide.

Attention :
Capacité très
limitée !

Étape 2 : La Clé USB vs. Le Serveur Cloud

- Pendant le cours, l'info va sur ta **clé USB** (très petite).
- Pour garder l'info pour **l'examen**, il faut la **transférer sur le Cloud**.



Mémoire de Travail

Le Transfert



Mémoire à Long Terme

#LeSavaisTu

Le Bouton Upload de ton cerveau s'active surtout... quand tu dors !



Le Match : L'Illusion vs. L'Entraînement

Rouge - Le Piège

Relire ses cours 10 fois



L'Illusion de Maîtrise : Tu reconnais le texte, mais tu ne sais pas le recréer.

Vert - La Solution

Se tester sans regarder



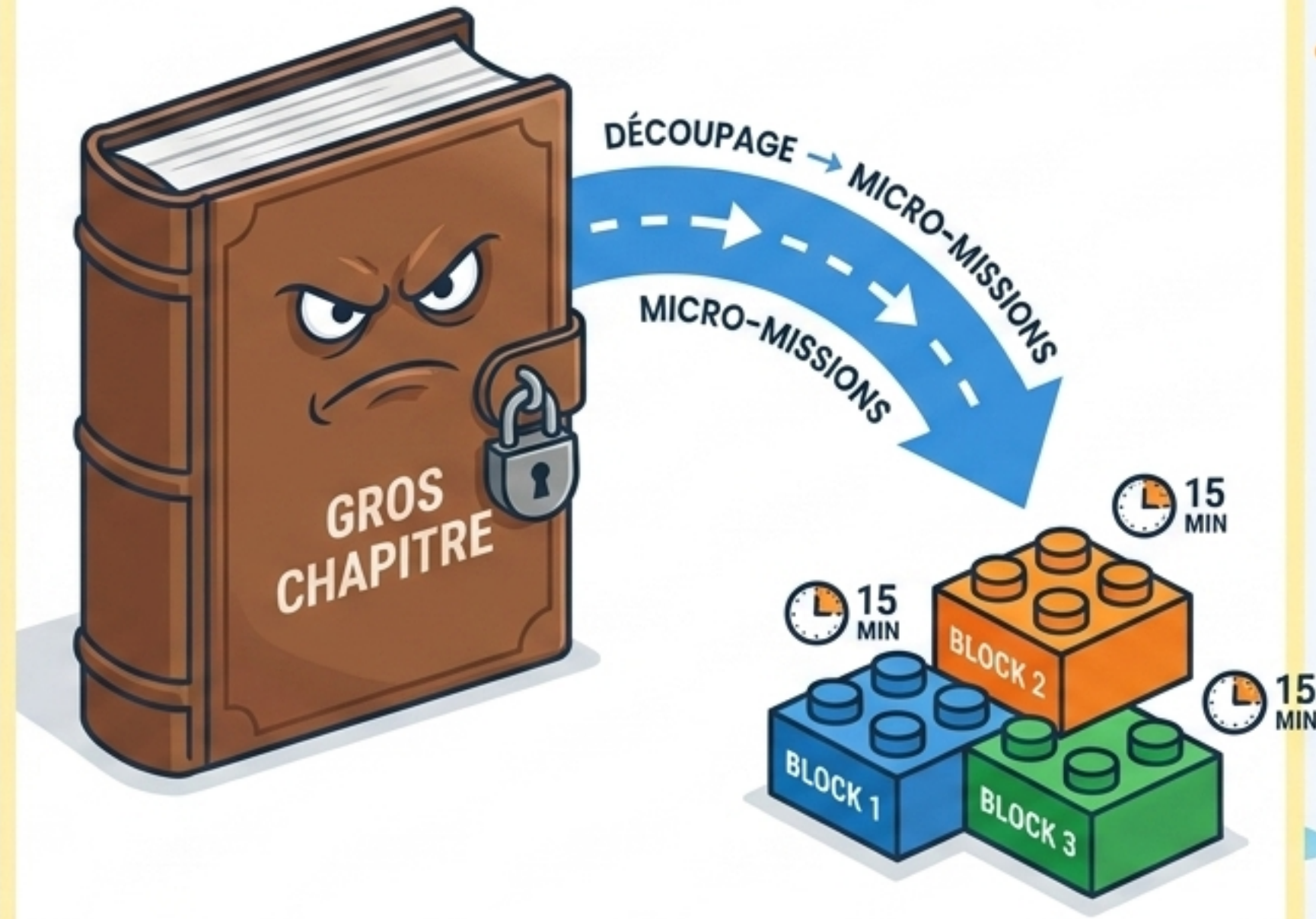
L'Entraînement Actif : C'est difficile, mais c'est là que le muscle se crée !

Méthode recommandée !

Boost ton cerveau !

Comment faire ? Technique 1 : Découper l'Éléphant

- Un gros chapitre fait paniquer ton cerveau.
- La solution : **Le Chunking (Le Découpage)**.
Divise le travail en micro-missions de 15 minutes.



#Action

... Je ne révise pas l'Histoire, je révise juste les 3 dates clés de la page 1.

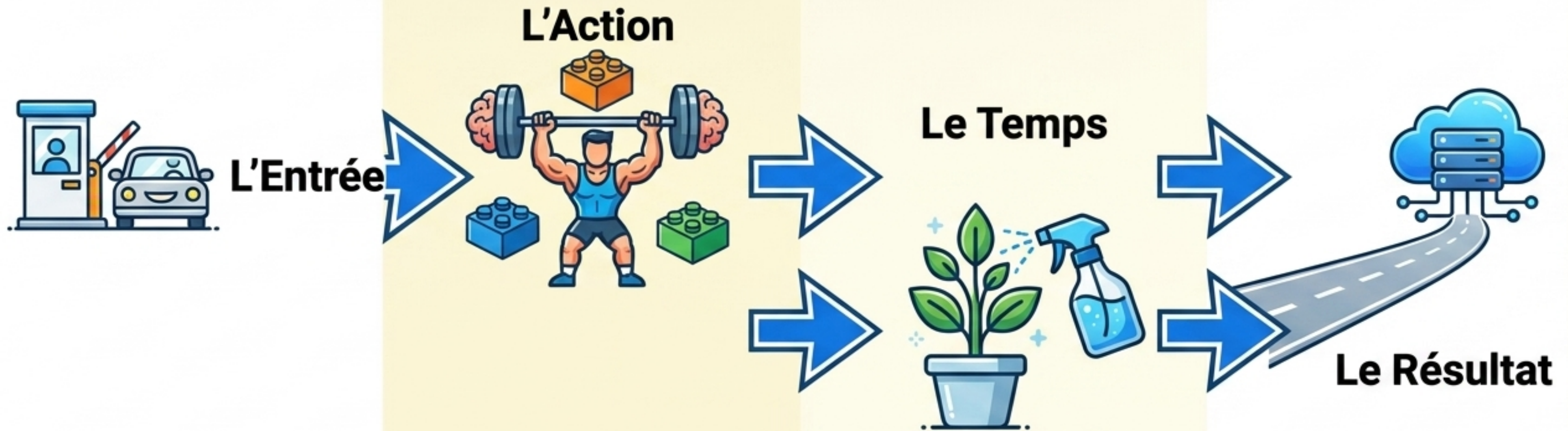
Technique 2 : L'Espacement (L'Anti-Nuit Blanche)

- Réviser **3 heures** la veille = **noyer la plante**. L'info s'évapore.
- Réviser **20 minutes** sur **4 jours différents** = la plante grandit. L'info s'ancrage dans le Cloud.



Le sommeil entre les sessions est la clé magique.

Ta Carte Mentale : Le Hack Ultime



Le cerveau est un muscle. À toi de jouer.