

# COMMENT AIDER VOTRE ENFANT À APPRENDRE ET À RÉUSSIR ?



## La neuroéducation présentée aux parents

Marie GOËTZ-GEORGES  
Thierry DELMAS





# COMMENT AIDER VOTRE ENFANT À APPRENDRE ET À RÉUSSIR ?

*La neuroéducation présentée aux parents*

**Marie GOËTZ-GEORGES**

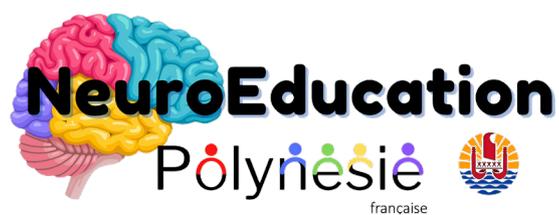
IEN Papeete-Pirae en charge de la mission Neuroéducation

**Thierry DELMAS**

Inspecteur pédagogique en charge de l'Instruction en famille

Direction générale de l'éducation et des enseignements  
Ministère de l'éducation, de l'enseignement supérieur et de la culture  
Polynésie française  
© MEE-DGEE / VR 2024

[www.education.pf](http://www.education.pf)



# SOMMAIRE

- P. 6 **1.** De quoi parle-t-on ?
- P. 7 **2.** Quelques neuromythes
- P. 8 **3.** À quoi ça sert ?
- P. 9 **4.** Comment grandit le cerveau de mon enfant ?
- P. 10 **5.** Pour bien grandir mon cerveau a besoin de ...
- P. 12 **6.** Les adolescents
- P. 13 **7.** Les super pouvoirs du cerveau
- P. 14 **8.** Pour apprendre, nous avons besoin de ...
- P. 15 **9.** J'installe un climat favorable aux apprentissages et à la motivation à la maison
- P. 16 **10.** Les besoins vitaux des êtres humains
- P. 17 **11.** Se parler sans violence
- P. 18 **12.** L'impact des violences sur le cerveau
- P. 19 **13.** Comment aider mon enfant à développer sa métacognition ?
- P. 20 **14.** J'aide mon enfant à faire ses devoirs
- P. 21 **15.** Comment réduire le stress des enfants et des adolescents avant et pendant une évaluation, un examen ?
- P. 22 **16.** Le bien-être et le bien apprendre dans les écoles
- P. 23 **17.** Les lectures pour les enfants
- P. 25 **18.** Les lectures pour les parents



# 1. De quoi parle-t-on ?



Imaginez le cerveau de votre enfant comme une voiture dotée d'un moteur puissant mais avec quelques failles, d'un habitacle avec un système de commandes précis et d'un intérieur confortable. En tant que personne, nous sommes tous pilote de notre bolide. Nous sommes chacun pilote de notre cerveau. Le rôle du parent sera d'être moniteur d'auto-école du bolide qu'est le cerveau de vos enfants. Le rôle des parents, mais aussi de l'école, est de l'aider à connaître cet organe pour en utiliser toutes les forces et déjouer les fragilités.



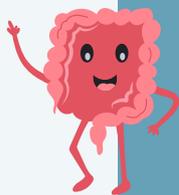
Le moteur, notre cerveau, a besoin d'un carburant : la motivation et l'engagement. Pour qu'il fonctionne à plein régime et ne sorte pas de la route, il faut savoir quand ralentir, comment appuyer sur les pédales et passer les vitesses : c'est le rôle des fonctions exécutives. Connaître le moteur, c'est éviter de l'abîmer et c'est s'appuyer sur ses forces et faiblesses pour les activer à bon escient ou les contourner.

Le moteur : ce sont toutes nos fonctions cognitives.

Le système de commande : ce sont nos fonctions exécutives.

L'intérieur : c'est le bien-être et la sécurité.

**Apprendre à apprendre, c'est apprendre à conduire son cerveau.**



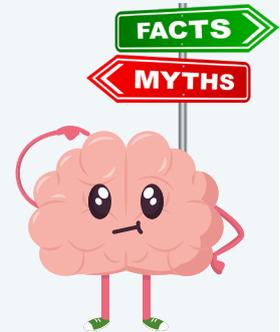
*Les élèves sortent du système éducatif en connaissant mieux leur système digestif que leur cerveau. Pourtant c'est le principal outil de travail pour apprendre à grandir.*



*“ L'école doit passer du XXème siècle, où l'on enseignait des connaissances, au XXIème siècle, où l'on apprend à apprendre. ”*

## 2. Quelques neuromythes

Un neuromythe est **une idée fausse ou erronée** sur le fonctionnement du cerveau. Ces idées proviennent de diverses sources. Une information scientifique, qui était au départ exacte a été interprétée, généralisée ou déformée par la répétition et a installé des croyances dans l'imaginaire collectif.



### Des exemples de neuromythes :



#### Les styles d'apprentissage

L'idée d'avoir un style visuel, auditif ou kinesthésique n'est pas soutenue par la recherche. Les enfants apprennent de manière multiple et il est important de leur proposer des approches différentes. Le traitement visuel est dominant chez la femme et l'homme car l'information est traitée par de très nombreuses fibres et environ 30 % du cortex cérébral est impliqué dans le traitement de la vision.



#### Cerveau gauche ou cerveau droit ?

Le cerveau fonctionne de manière globale et toutes les régions qui le composent sont impliquées dans l'apprentissage. Il y a bien des zones spécialisées pour certaines aptitudes, comme le langage par exemple et certaines prédispositions génétiques influencent la rapidité de traitement mais tous les enfants, avec un environnement favorable, peut exprimer le potentiel de son cerveau.



#### Tout se joue avant 6 ans ?

Les premières années de la vie sont certes importantes, elles constituent une période de développement cérébral intense et jettent les bases des apprentissages futurs. Mais, le développement ne se fige pas à 6 ans. Le cerveau reste malléable et capable d'apprendre tout au long de la vie.



#### On utilise 10 % de notre cerveau

Ce mythe renvoie à l'idée erronée que nous n'utilisons qu'une fraction de notre cerveau, sous-exploitant ainsi son potentiel. En fait, la neuro-imagerie montre qu'à tout moment, nous utilisons un grand nombre de zones interconnectées des deux hémisphères du cerveau. Nous utilisons tout notre cerveau, même pendant les inactivités les plus fondamentales, et même pendant notre sommeil.

### 3. À quoi ça sert ?

Connaître comment fonctionne son cerveau a de multiples intérêts :



Cela préserve notre santé mentale,



et notre santé physique.



Cela construit nos compétences sociales.



Cela contribue à la performance scolaire.

Ne jamais négliger chez votre enfant les connaissances suivantes :



Les effets du sport, de l'alimentation et du sommeil sur le cerveau.



La gestion des émotions et son rôle dans la prise de décision.



L'importance de l'estime de soi.  
Être conscient que l'intelligence est toujours en constante évolution.

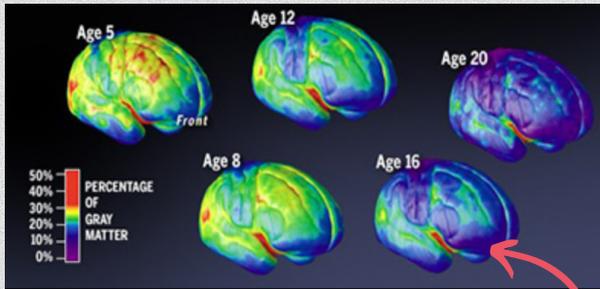


Les super pouvoirs du cerveau (fonctions exécutives) : la mémorisation, l'attention, la résistance aux automatismes, la persévérance.



# 4. Comment grandit le cerveau de mon enfant ?

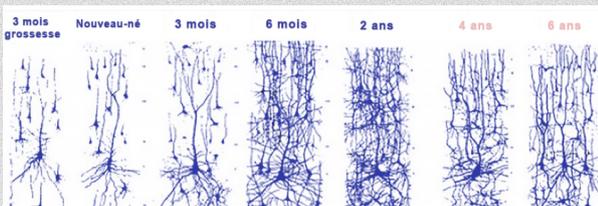
Le développement du cerveau est très rapide pendant les premiers mois de vie. Si on regarde la courbe du périmètre crânien dans le carnet de santé, le périmètre croît de 14 cm pendant les 2 premières années de vie pour seulement 7 cm dans les 16 années suivantes.



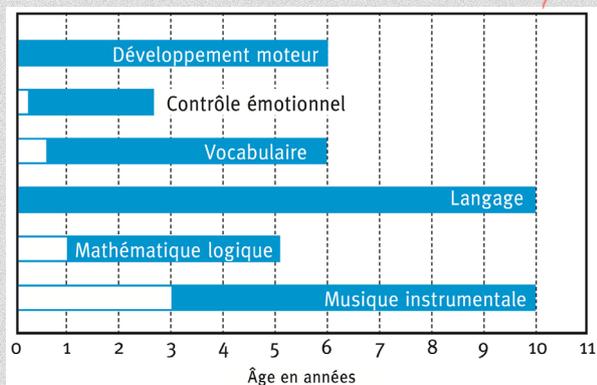
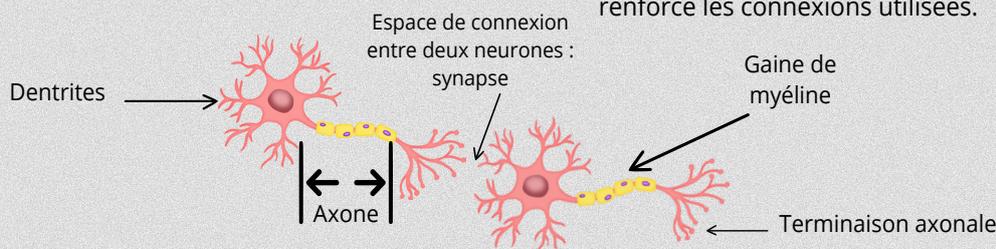
Le cerveau grandit de façon hétérogène, toutes les parties fonctionnent dès la naissance mais vont se développer à des rythmes différents. Les zones de couleur bleue ou violette sont des zones où les connexions neuronales sont bien développées et répondent rapidement.



La zone du cortex préfrontal correspond aux opérations de raisonnement, contrôle des erreurs, inhibition des automatismes, prise de décisions. C'est la zone que l'on utilise le plus à l'école mais qui mettra le plus de temps à mûrir.



À la naissance, les neurones sont quasiment tous en place. La multiplication des contacts entre eux est programmée génétiquement. Le réseau devient très dense. Un processus d'élagage synaptique va se mettre en place : les connexions non utilisées vont être supprimées et les connexions utilisées vont renforcer la gaine de myéline. Le traitement de l'information sera plus rapide. Le cerveau perd des aptitudes mais se spécialise. L'environnement renforce les connexions utilisées.



Les fenêtres d'opportunité s'ouvrent à certaines périodes de son développement pour ensuite se refermer. À ces périodes, le cerveau est particulièrement sensible à certains apprentissages et a besoin de rencontrer certains stimuli pour créer et stabiliser à long terme des structures neurones. Des périodes de consolidation suivront ensuite.



## 5. Pour bien grandir, le cerveau a besoin de :

### Bien dormir



La nuit, le cerveau consolide les apprentissages, les souvenirs sont triés et stockés avec les souvenirs plus anciens.

## Importance de l'alimentation pour le développement du cerveau



Le cerveau dépense 20 % de l'énergie corporelle !

# Pour bien grandir, le cerveau a besoin de :

## Bien bouger, chaque jour...



**0 - 1 ans**



En plusieurs fois à plat ventre.  
Pas plus de 1h dans la même position.



**5 - 11 ans**



Commencer le sport en club.



2h maximum en plusieurs fois.



**1 - 2 ans**



Activités variées :  
se balancer,  
bouger, ramper, se retourner...



**12 - 17 ans**



Activités modérées  
et soutenues.  
Endurance 3x/sem  
Renforcement.



4h maximum en plusieurs fois.



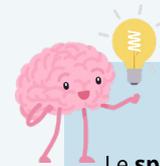
**3 - 4 ans**



Jeux actifs, marche,  
course, sauts,  
lancers, équilibre,  
piscine, mer...



1h maximum en plusieurs fois.

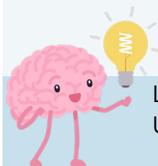


Le **sport** a plusieurs effets sur le cerveau.

Le sport permet la production d'une protéine qui permet aux neurones de se développer.

En situation sportive, le corps produit des hormones. L'endorphine permet de se sentir bien. La dopamine produit le plaisir et réduit la sensation de fatigue.

**20 minutes d'activité physique permettent d'augmenter la concentration sur l'activité suivante.**



L'usage des écrans peut avoir un impact sur le cerveau.

Un usage raisonné des écrans consiste à :

- limiter le temps
- regarder avec l'enfant quand il est jeune
- contrôler le contenu et l'adapter à l'âge

Les images violentes ne peuvent pas être régulées par le cerveau de l'enfant avant 7-8 ans : pas de films d'horreurs, ni YOUTUBE...

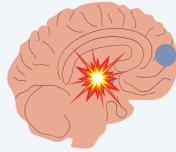
Plus d'informations sur la parentalité numérique ici : <https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/ecrans/>



## 6. Les adolescents



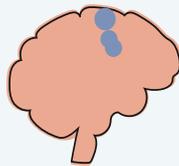
Prise de risque



Le cortex préfrontal est bien développé mais malheureusement pas suffisamment pour réguler les hormones du système limbique qui explosent et recherchent les sources de plaisir dans l'environnement pouvant aller jusqu'à des prises de risque inconsidérées.



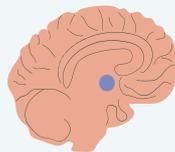
Maladresses



La partie motrice du cerveau est très active et se développe encore très fortement ! Le corps de l'adolescent grandit mais parfois le cerveau n'est pas encore bien adapté à ce nouveau corps qui a changé si vite ! Ceci explique cette période de perturbations que connaît l'adolescent.



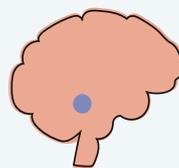
Émotions fortes



À l'adolescence, le système limbique retrouve un état d'excitation comme à l'âge de 3 à 6 ans ! Il reprend le pouvoir ! Le cortex préfrontal a encore des difficultés à le calmer et le rassurer. L'adolescent a besoin d'être écouté et réconforté.



Besoin de réseau social

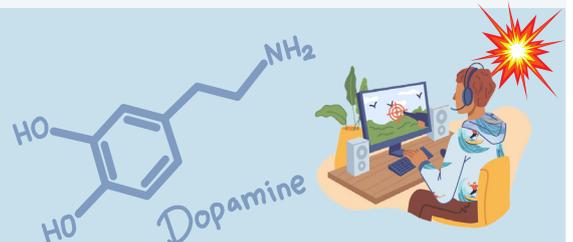


La partie sociale du cerveau se développe très vite à l'adolescence. Le jeune va s'affranchir de sa famille et aura besoin d'un groupe de copains et copines. La privation d'amis ou de sorties n'est pas appropriée car elle ne fait qu'exacerber le système limbique. Il faut trouver d'autres moyens de restrictions en cas d'abus. La parole du groupe social est d'ailleurs plus entendue que la parole des parents.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Quand l'enfant ou l'adolescent entreprend une activité avec enthousiasme (ex : sport, jeu vidéo, réseaux sociaux...), il sécrète de la dopamine, molécule du plaisir à vivre et de la motivation, et décuple ses facultés d'apprentissage



# 7. Les super pouvoirs du cerveau



## Nous sommes motivés pour apprendre

La motivation est le carburant de l'apprentissage. Pour motiver leurs enfants, les parents peuvent utiliser différentes stratégies : fixer des objectifs clairs et réalisables, valoriser les progrès, créer un climat positif à la maison et encourageant, proposer des activités variées et en lien avec les intérêts de l'enfant. Il est également important de personnaliser ses espaces de vie pour qu'il s'engage et se sente bien.



## Nous avons une mémoire de travail

C'est la capacité à organiser sa pensée pour résoudre une tâche. C'est une activité qui nécessite d'entendre sa voix intérieure et de voir des images mentales dans sa tête et de les organiser dans le temps et l'espace. Elle nécessite aussi d'être à l'écoute de sentiments métacognitifs qui viennent d'une zone particulière du cerveau. Ils permettent de savoir si on est sur la bonne voie ou si l'on a besoin d'aide.



## Nous avons une mémoire

Pour favoriser une mémorisation efficace, il est important de créer des liens entre les nouvelles informations et les connaissances préexistantes. Des techniques comme la répétition espacée, la création de cartes mentales ou l'utilisation d'analogies peuvent s'avérer très utiles. En outre, en impliquant l'enfant dans le récit de sa leçon, on renforce l'ancrage des connaissances dans sa mémoire à long terme.



## Nous sommes attentifs

L'attention est une ressource limitée. Pour optimiser l'apprentissage, il est crucial de capter et de maintenir l'attention des enfants. Cela passe par la création d'un environnement de travail stimulant, la variété des activités proposées, l'utilisation de supports visuels et interactifs, et la personnalisation des apprentissages. En outre, il est important de prendre en compte la durée de concentration des enfants en fonction de leur âge et de leur niveau. Entre 5 et 45 minutes.



## Nous savons raisonner

Le cerveau aime aller vite pour ne pas dépenser d'énergie. Parfois, il faut résister à des automatismes. Ainsi, l'inhibition est la capacité à résister aux automatismes et à se montrer flexible dans l'application de connaissances. Elle est essentielle pour changer ses opinions et développer l'esprit critique.

### Accélérateur



La motivation s'active grâce aux encouragements

### Frein



Elle s'épuise avec les échecs répétés et non expliqués par le parent sans jugement



La mémoire de travail s'active grâce à nos images mentales et notre voix intérieure



Elle s'épuise sous la charge



La mémoire se travaille par des rituels et en rendant l'enfant acteur



Elle se dissipe vite quand le cerveau doit prendre des décisions rapidement.



L'attention reste active si on parvient à garder en tête nos objectifs et s'ils sont explicites.



Elle se dissipe vite pour garder de l'attention de "survie"



Les automatismes permettent d'aller plus vite.



Au besoin, on peut inhiber les automatismes en connaissant les pièges et en s'entraînant..

## 8. Pour apprendre, nous avons besoin de ...

### Être bien et en bonne santé

Le système limbique du cerveau est la tour de contrôle de nos comportements. Ce système permet de réguler les informations sensorielles qui viennent de l'extérieur ou nos pensées intérieures. Si un de nos sens ou notre esprit indiquent une information trop forte provoquant du malaise, le système limbique peut décider de bloquer les apprentissages par des neurotransmetteurs inhibiteurs. L'enfant est alors empêché d'apprendre. Le bien-être est indispensable à l'apprentissage pour éviter cet empêchement.

### Être motivé et encouragé

Ton enfant a besoin d'être régulièrement encouragé. L'être humain possède un système de récompense qui est naturellement en place dès la naissance. Le jeu doit se poursuivre le plus longtemps possible. Retirer les jeux enlève un système de récompense. C'est la réussite qui permet de rester motivé. L'encouragement permet de ne pas se résigner. Attention, le cerveau préfère se résigner que persévérer. Il faut donc aider, encourager le plus possible, rendre les tâches accessibles pour motiver l'enfant.

### Être attentif

Ton enfant est inattentif ? Et bien non ! Il est inattentif à ce que tu veux, c'est différent. Être inattentif est un abus de langage. Le cerveau est toujours attentif à quelque chose. Être attentif, c'est décidé de rester connecté à une idée ou un objet et d'y rester assez de temps. Mais notre cerveau veille toujours à nous garder en vie et sera donc toujours plus attiré par ce qui bouge, fait du bruit ou sent fort. Le cerveau a aussi une faiblesse, il aime l'hormone du plaisir (la dopamine) alors il aime être attentif à ce qui lui en procure : Tik Tok, Netflix, les résultats du foot, la dernière robe en solde...

### Raisonner et résister

Tu ne comprends pas pourquoi ton enfant fait toujours la même erreur ? Paradoxalement, c'est plutôt bon signe ! C'est que son cerveau automatise vite et bien ! L'apprentissage n'est pas un processus linéaire, il passe par la construction de régularités, d'automatismes qui sont remis en cause sous l'effet des programmes d'enseignement. Il faut laisser du temps au jeune pour apprendre à détecter de potentiels pièges et à y répondre de plusieurs façons.

### Mémoriser

La mémorisation ne peut se faire qu'avec l'aide de techniques conscientes. Les moyens mnémotechniques vus ci-dessus sont variés et peuvent être proposés à l'enfant : répétition espacée, carte mentale, raconter la leçon, acronymes, acrostiches, liens visuels, réécrire la leçon... Voir les [ressources Lumni](#) sur les techniques mnémotechniques :

<https://www.lumni.fr/video/quelques-strategies-mnemotechniques-pour-memoriser>



## 9. J'installe un climat favorable au bien-être et à la motivation à la maison

### Les espaces et le temps



Favoriser des espaces de repli où l'enfant ou l'ado peut être seul.



Respecter un temps le désordre de l'ado.



Repas à heures régulières à tout âge.



Donner des boîtes et apprendre à catégoriser selon ses propres critères.



Donner des repères de temps et s'y tenir : "Tu as encore 10 min d'écran", à 19h, on dîne"...



Donner la possibilité de choisir tout en donnant des choix possibles (ex : "Tu peux mettre ce tricot ou celui-ci.")



Donner la possibilité de prendre une douche chaude ou bain chaque jour.



Célébrer ses réussites tout au long de sa vie.



Établir des listes de ce qu'il faut faire.



Donner un peu d'argent de poche.

# 10. Les besoins vitaux des êtres humains



Les émotions et les comportements associés mettent en lumière nos besoins vitaux



Besoin de stimulations cognitives (problèmes, défis, créations) et physiques (sports et contacts).



Besoin de sécurité affective dans la famille, avec ses amis, dans un contexte matériel, moral et éducatif optimal.



Besoin de comprendre pourquoi les règles sont nécessaires.



Besoin de contacts physiques respectueux.



Besoin d'autonomie (avoir la possibilité de faire des choix, être libre).



Besoin d'estime, se sentir considéré et compétent.



Une partie de notre cerveau régule notre équilibre sensoriel et émotionnel. En fonction de cette régulation, l'apprentissage sera plus ou moins facilité. Les émotions jouent un rôle dans notre apprentissage. Les besoins fondamentaux non assouvis, de façon répétées, peuvent entraver les apprentissages.



# 11. Se parler sans violence



Encourager l'enfant et le féliciter le plus possible.



Soutenir l'ado et lui exprimer la confiance de l'adulte.



Éviter les disputes devant les enfants.



Ne pas juger l'enfant/ado mais l'action : "Ce n'est pas gentil" plutôt que "Tu n'es pas gentil".



Donner la possibilité de réparer plutôt que d'isoler.



Ne jamais parler en mal de l'enfant/ado devant des amis



Soutenir les bonnes actions "Tu as partagé" "Tu as bien rangé" plutôt que souligner les mauvaises : "Tu es méchant".



Le cerveau aime garder son énergie en cas de danger. Il va donc tout mettre en œuvre pour garder cette énergie, même en situation d'apprentissage. Il aime apprendre en "faisant comme", par analogie. Cela demande moins d'énergie. L'enfant apprend en regardant son parent. Vos gestes, vos comportements, vos réactions lui apprennent beaucoup plus que vos explications ! Le cerveau retient mieux ce qui est dit de façon positive que négative et se construit à partir de ses souvenirs. Il va retenir : "Tu es méchant", "Tu es gentil".

## 12. L'impact des violences sur le cerveau



### Abîmer les circuits

Plusieurs études ont montré que le stress causé par les violences peut détériorer le bon développement des connexions cérébrales. Certaines études ont montré une diminution de 15 % du volume du lobe derrière le front (partie du raisonnement) en cas de violences. La matière grise est alors réduite.

### Risque de troubles

Le cerveau ne va pas bien grandir, les connexions seront de mauvaises qualités. Cela va entraîner plusieurs troubles :

- comportements impulsifs
- difficultés à gérer les émotions
- difficultés à prendre des décisions
- difficultés à être empathique
- risque d'hyperactivité
- risque de troubles mentaux
- risque de dépression



- Faire du chantage
- Faire peur
- Faire des blagues incomprises
- Mettre en scène l'enfant sur les réseaux sociaux
- Humilier
- Critiquer
- Imposer des croyances
- Imposer un régime alimentaire stricte
- Ignorer
- Ne pas respecter le sommeil
- Être laxiste
- Faire preuve d'autoritarisme
- Forcer à suivre des comportements d'adulte
- Enfermer dans le noir
- Laisser regarder des écrans sans limites
- Rire quand l'enfant est en détresse

# 13. Comment aider mon enfant à développer sa métacognition ?



La métacognition est l'art de connaître sa façon d'apprendre en agissant sur son attention, sa motivation et son raisonnement. Un enfant métacognitif sait identifier ses forces et ses faiblesses en tant qu'apprenant, choisir les stratégies d'apprentissage les plus adaptées à une tâche donnée, surveiller sa compréhension, détecter ses éventuelles lacunes, s'adapter et ajuster ses méthodes en fonction des résultats obtenus. Pour atteindre ces compétences, il est conseillé de :



Lire des histoires sans images pour habituer l'enfant à avoir des images mentales.  
Raconter des histoires autrement.  
Imaginer une autre fin...



Expliquer chaque erreur lors des devoirs : l'erreur, c'est le cerveau qui applique un automatisme.



Jouer à des jeux imaginaires pour développer la planification.



Jouer à des jeux de société qui développent les fonctions exécutives : mémorisation, attention, planification...



Jouer et mettre en voix sa pensée, comme si le parent avait un haut parleur sur la tête.



Jouer à des jeux de devinettes, charades, calculs mentaux, défis, rébus pour manipuler mentalement et être flexible.



Imaginer ce dont on aura besoin pour aller se promener, faire sa valise, ou son cartable.



Faire la cuisine pour apprendre à planifier, mesurer et à réguler ses actions.

## 14. J'aide mon enfant à faire ses devoirs



Mettre le téléphone bien loin !



Déterminer un temps.



Faire des pauses entre les exercices.



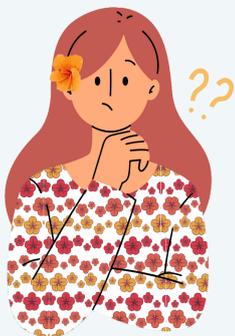
Accepter qu'il bouge si besoin.



Choisir un endroit qui plaît à l'enfant.



Raconter ce que l'on a compris comme si on devait l'expliquer à quelqu'un de plus petit que soi.



Interroger avec des questions plutôt que relire



Dessiner ce que l'on a compris



Utiliser des associations d'idées.

# 15. Comment réduire le stress des enfants et des adolescents avant et pendant une évaluation, un examen ?

1) Établir avec le jeune un programme de préparation de l'évaluation en tenant compte de tous les conseils contenus dans ce guide pour la mémorisation et les moyens mnémotechniques. Le programme doit être raisonnable, étalé dans le temps. La préparation doit pouvoir montrer au jeune que c'est une course de fond et que s'il respecte le programme, il arrivera prêt à l'évaluation ou à l'examen, que ça lui paraîtra facile.



2) Identifier un repère qui va rassurer l'enfant ou l'adolescent :

- Un objet qui est à mettre dans la trousse ou dans la poche et qui va déclencher de la sérénité ou rassurer avant et pendant l'évaluation : une pierre fétiche, une pièce, un tissu, une image ou une photo...
- Ça peut être aussi une odeur imbibée sur un mouchoir ou sur un tissu.
- Un goût rassurant contenu dans un bonbon, une barre de céréales ou chocolatées, un fruit...
- Un son juste avant l'évaluation

À chaque fois que le jeune retrouvera l'objet, la senteur ou le goût, le cerveau se rappellera la sensation de bien-être qui le rassurera et l'apaisera.

3) Écrire et déposer de la part des parents et/ou de proches des messages d'encouragement à différents endroits stratégiques (bol du petit déjeuner, dans la trousse, sous l'oreiller, par messagerie instantanée). L'idée est de transmettre des messages positifs encourageants, en mettant en avant le potentiel du jeune. Les messages doivent être positifs sans mettre la pression ce qui serait contre-productif... C'est l'occasion aussi de transmettre un message de soutien et d'encouragement inconditionnel.



4) Entraîner le jeune à avoir recours à la visualisation positive qui peut être une image personnelle positive (voyage, victoire sportive personnelle, une histoire, un conte...) ou un symbole tel qu'un arc-en-ciel, une vue apaisante...

5) Entraîner le jeune à des petits exercices de relaxation (respiration, sophrologie...)



# 16. Le bien-être et le bien apprendre à l'école ?



Depuis la rentrée scolaire 2024, la Polynésie a intégré dans les programmes des écoles le domaine "bien-être et bien apprendre". Ce domaine vise à faire acquérir aux élèves des compétences psycho-sociales, pour apprendre à se connaître et à vivre ensemble et des compétences métacognitives.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit des aptitudes à développer pour permettre l'adoption de comportements favorables à la santé et au bien-être. Elles sont classifiées en 2001 en trois catégories : cognitives, sociales et émotionnelles.

La conférence de consensus internationale sur la métacognition met en avant le rôle central de la métacognition dans la régulation des apprentissages et appelle à une intégration systématique de cette dimension dans les pratiques.



Émotions



La santé mentale et physique



Les autres et moi



Le cerveau



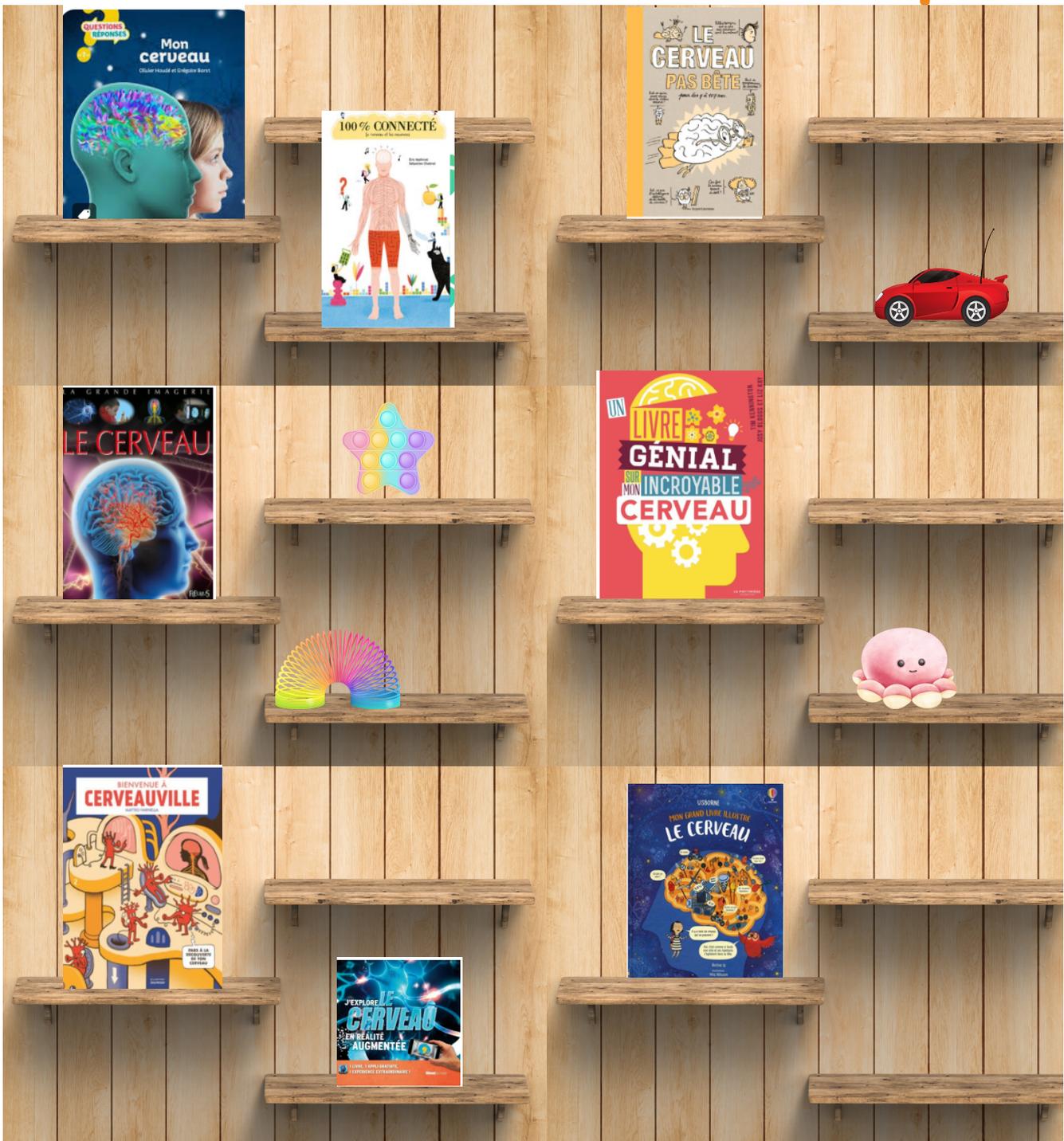
La métacognition  
Apprendre à apprendre



# 17. Lectures pour les enfants



Pour les 6-12 ans



# Lectures pour les enfants



Pour les 2-6 ans

LIBRARY



Pour les adolescents



# 18. Lectures pour les parents



France Inter Podcasts  
**Une idée dans la tête**

Lien : <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/une-idee-dans-la-tete?>



# COMMENT AIDER VOTRE ENFANT À APPRENDRE ET À RÉUSSIR ?

## Remerciements à

Laurette ITCHNER, Enseignante référente pour les usages numériques,  
pour la «mise en beauté vestimentaire» des personnages sur Canva

## Traduction en reo Tahiti

Tahia TETUANUI, Enseignante animatrice plurilingue

## Infographie et mise en page

Mairenuï LEONTIEFF

## Coordination de l'édition

Mairenuï LEONTIEFF, cheffe de bureau BPEM

## Directeur de publication

Rainui HUGON, directeur général de la DGEE

© MEE-DGEE / VR 2024

[www.ebooks.education.pf](http://www.ebooks.education.pf)



# Pour en savoir plus

Ce livret a été réalisé dans le cadre de la formation à la neuroéducation en Polynésie française.

C'est un outil inter degrés : école, collège, lycée.

Un groupe de travail a vu le jour sous l'impulsion de la Direction générale de l'éducation et des enseignements (DGEE).

Une Brigade d'Intervention Cerveau et Cognition (BICC) a été initiée sur le territoire afin de former les enfants, les enseignants et les parents à la connaissance du cerveau.

Vous pouvez suivre leurs travaux sur la page Facebook "Neuroéducation Polynésie Française".



Marie Goëtz-Georges est IEN à Papeete-Pirae  
et en charge de la mission neuroéducation



Thierry Delmas est Inspecteur pédagogique  
en charge de l'Instruction en famille