

Sommaire

Remerciements	7
Préface.....	13
Introduction	17
Partie 1 - RACINES ET BASES	21
Chapitre 1 - Ce qu'apprendre veut dire	23
Chapitre 2 - Apprendre à apprendre, c'est possible	27
Pourquoi apprendre à apprendre ?.....	28
Comment apprendre à apprendre ?.....	28
Chapitre 3 - Désapprendre, ce n'est pas oublier	33
Que veut dire désapprendre ?.....	33
Chapitre 4 - Mon cerveau, j'en prends soin	37
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

Chapitre 5 - La mémoire	47
Chapitre 6 - L'attention	51
Le système d'alerte	52
L'orientation de l'attention	52
Le système exécutif	53
Chapitre 7 - Émotions et apprentissage	55
Qu'est-ce qu'une émotion ?	55
Quelles sont les émotions ?	55
Quel rôle jouent les émotions dans l'apprentissage ?	56
Chapitre 8 - La motivation	59
Chapitre 9 - Le sentiment d'efficacité personnelle	61
Chapitre 10 - Les 8 profils d'intelligence selon Gartner	65
Remarques et conseils	66
Chapitre 11 - 5 théories de l'apprentissage en un clin d'œil	67
Introduction	67
La théorie behavioriste (Pavlov, Thorndike, Watson et Skinner)	68
Le constructivisme (selon Piaget)	69
Le socioconstructivisme (Vygotsky)	70
Le cognitivisme (Bruner)	71
Le socio-cognitivisme (Bandura)	72
Chapitre 12 - Environnements d'apprentissage	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
Chapitre 13 - Stratégies d'apprentissage	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
Chapitre 14 - Démarches/méthodes/outils	
pour apprendre ensemble	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
Chapitre 15 - Plan d'action.....	97
Introduction	97
PARTIE II - 7 PERSONNAGES	103
Chapitre 1 - Ida (4 ans) apprend à lire	105
Qu'avons-nous appris ?.....	106
Chapitre 2 - Léo (7 ans) apprend à nager.....	107
Qu'avons-nous appris ?.....	109
Chapitre 3 - Sophie (18 ans) prépare la philo du bac.....	111
Qu'avons-nous appris ?.....	113

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