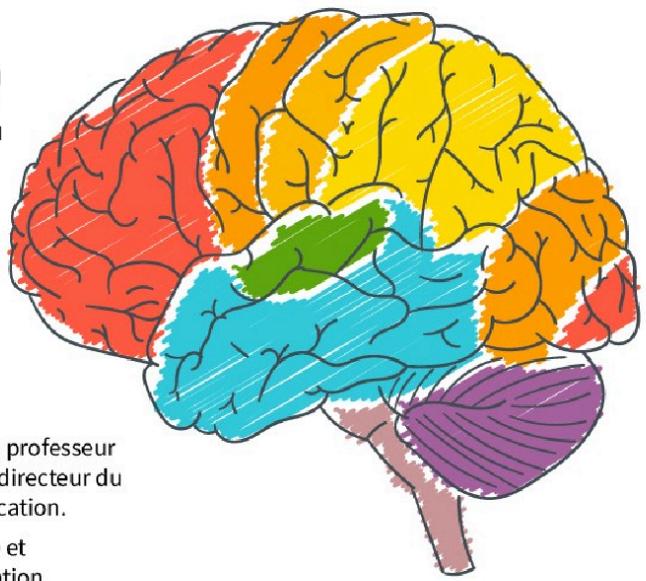


# COMPRENDRE LE CERVEAU POUR FAVORISER LA MOTIVATION



Extrait du webinaire de Steve Masson, professeur à l'Université du Québec à Montréal et directeur du Laboratoire de recherche en neuroéducation.

[Cliquez ici](#) pour visionner le webinaire et [cliquez ici](#) pour télécharger la présentation

## La motivation

C'est la **volonté d'agir** pour **atteindre un but**, malgré les **efforts** qui sont requis.

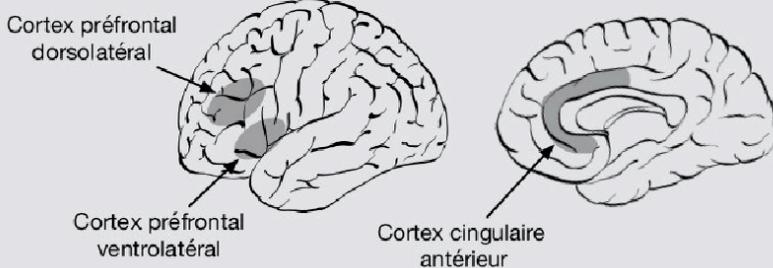


Pour **toute action**, le cerveau procède à une **ANALYSE COÛT / BÉNÉFICES**  
(effort) /

### Est-ce que le jeu en vaut la chandelle ?

## ANALYSE DU COÛT

Cette analyse active particulièrement le **devant du cerveau**.



Dans un contexte de **motivation scolaire**, cette analyse repose sur un **déterminant important** :

La **CROYANCE** qu'il est **possible de s'améliorer**

## Deux états d'esprit entrent en jeu

### FIXE

La réussite découle de **caractéristiques intrinsèques** sur lesquelles nous n'avons que **peu de contrôle**.

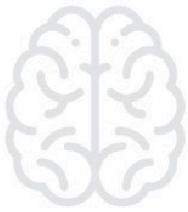
« Je n'ai pas la bosse des maths, je ne serai jamais bon. »

### Dynamique

Le cerveau possède la **capacité d'apprendre** et de **s'améliorer**.

« Avec l'aide de mon enseignant et plus d'exercices, je peux m'améliorer. »

# Qu'en dit notre cerveau ?



Le cerveau est **plastique**, il possède la capacité d'apprendre et de **se modifier**, et ce, à **tous les âges de la vie!**

Lorsqu'une personne **fait une erreur lors d'une tâche**, si elle possède un **état d'esprit**

**Dynamique** →



## Comment cultiver un état d'esprit dynamique ?

### Stratégie 1 - enseigner la notion de neuroplasticité

Lorsqu'on apprend, de **nouvelles connexions neuronales** dans le cerveau se **forment**, se **modifient**, se **complexifient**, etc.

Écoutez cette vidéo pour en savoir plus sur la neuroplasticité!



### Stratégie 2 - fournir des rétroactions compatibles avec un état d'esprit dynamique



#### QUOI ÉVITER ?

- Éviter d'attribuer le succès seulement au **TALENT**
- Éviter d'attribuer le succès seulement à l'**EFFORT**



#### QUOI DIRE ?

Succès = **PROCESSUS** (impliquant effort et stratégie)

« Bravo pour votre excellente performance, vous êtes **vraiment bons!** Vous avez du **talent!** »

« Ne vous en faites pas, ce n'est **pas tout le monde qui peut** être bon dans ce domaine. Vous avez d'autres forces! »

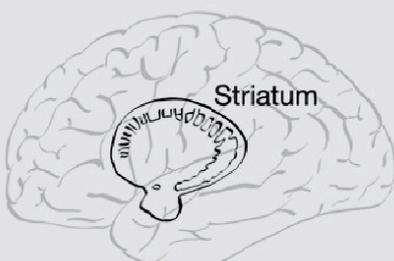
« Bravo pour votre résultat! Vous voyez, **en travaillant fort, on obtient des résultats!** »

« Bravo pour votre résultat! Vous avez **travaillé fort**, vous avez **amélioré vos stratégies d'étude** et, depuis, **vous ne cessez de vous améliorer!** »

« L'objectif, ce n'est pas de tout réussir d'un coup. L'objectif est de **développer sa compréhension étape par étape**. Que pouvez-vous essayer d'autre? »

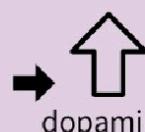
## ANALYSE des BÉNÉFICES

Cette analyse active particulièrement le **centre intérieur du cerveau**.

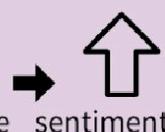


## Qu'en dit notre cerveau ?

UNE **RÉTROACTION POSITIVE** →

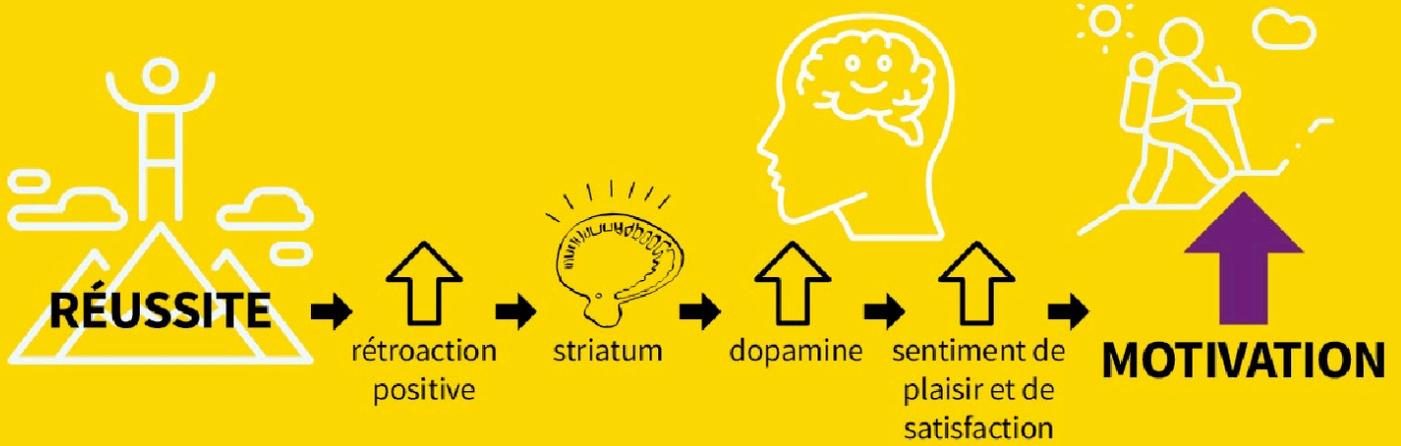


dopamine

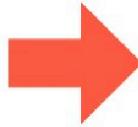


sentiment de plaisir et de satisfaction

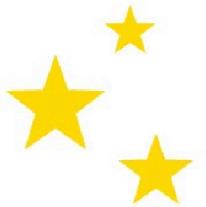
- **Surtout** lorsque la tâche posait un **bon défi** (vs une tâche facile)
- **Effet encore plus fort** dans le **cerveau des adolescents**



Alors... la **motivation cause la réussite** ou la **réussite cause la motivation** ?



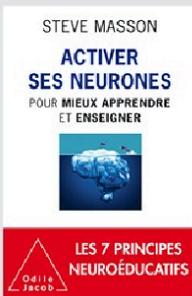
La réussite **CAUSE LA MOTIVATION!**



## Comment augmenter la dopamine et favoriser la réussite ?

### Stratégie 1 – fournir de la rétroaction positive

Fréquente et idéalement, **immédiate**



### Stratégie 2 – utiliser des principes issus de la recherche

**Livre** : Masson, S. (2020) Activer ses neurones pour mieux apprendre et enseigner. Les 7 principes neuroéducatifs.

Éditions Odile Jacob

[www.labneuroeducation.org/publications](http://www.labneuroeducation.org/publications)

### Stratégie 3 – proposer des tâches ni trop faciles, ni trop difficiles

Une étude suggère qu'un **taux de réussite optimal pour favoriser l'apprentissage** serait de

**+ ou - 84 %**