



connais-tu ?

La plasticité cérébrale

1. Le cerveau devient petit
2. Le cerveau peut changer en apprenant
3. Le cerveau disparaît

krauseemiliefluence.com



connais-tu ?

La perseverance

1. Abandonner vite
2. Continuer malgré la difficulté
3. Ne jamais faire le travail quand c'est dur

krauseemiliefluence.com



connais-tu ?

La motivation

1. L'envie d'apprendre
2. La fatigue
3. La punition

krauseemiliefluence.com



connais-tu ?

Le goût de l'effort

1. Choisir facilement un livre
2. Aimer le défi
3. Copier son copain

krauseemiliefluence.com



connais-tu ?

Le nombre de neurones

1. Quelques milliers
2. cent milliards
3. Dix

krauseemiliefluence.com



connais-tu ?

La dyslexie

1. Un trouble de la lecture
2. Un manque d'intelligence
3. Un manque d'effort

krauseemiliefluence.com



connais-tu ?

La dyspraxie

1. Un trouble des gestes
2. Un trouble du sport
3. Un trouble des cheveux

krauseemiliefluence.com



connais-tu ?

La dysphasie

1. Un trouble du langage
2. Un trouble de la course
3. Un trouble taille

krauseemiliefluence.com



connais-tu ?

La répétition espacée

1. Tout d'un coup
2. En plusieurs fois
3. Jamais

krauseemiliefluence.com



connais-tu ?

Le trouble attentionnel

1. Difficulté de concentration
2. Trop lire
3. Trop écrire

krauseemiliefluence.com



connais-tu ?

La conscience phonologique

1. Comprendre les sons
2. Lire vite
3. Images

krauseemiliefluence.com



connais-tu ?

Le décodage

1. Les Lettres ont des sons
2. Deviner des mots
3. Lire des images

krauseemiliefluence.com



connais-tu ?

L'automatisation en lecture

1. Lire sans effort
2. Lire en chantant
3. Lire lentement

krauseemiliefluence.com



connais-tu ?

Les correspondances graphophonémiques

1. Lien entre les lettres et les sons
2. Lien entre les mots et les images
3. Lien entre les mots et les couleurs

krauseemiliefluence.com



connais-tu ?

Le vocabulaire

1. Les Mots que tu comprends
2. Lire des Pages
3. Lire des lignes

krauseemiliefluence.com



connais-tu ?

L'attention visuelle en lecture

1. Repérer les lettres
2. Lire les mots en noir
3. Regarder très loin

krauseemiliefluence.com



connais-tu ?
**comment apprendre à
apprendre**

1. Apprendre avec des Méthodes efficaces
2. Relire une fois la leçon
3. Tout d'un coup

krauseemiliefluence.com



connais-tu ?
Le rappel actif

1. Se tester
2. Relire une fois
3. Surligner des mots

krauseemiliefluence.com



connais-tu ?
La métacognition

1. Réfléchir à sa façon d'apprendre
2. Copier son copain
3. Travailler le plus vite possible

krauseemiliefluence.com



connais-tu ?
La lecture active

1. Lire en réfléchissant
2. Lire sans penser comme un robot
3. Lire très vite

krauseemiliefluence.com



Le cerveau change quand tu apprends : c'est ce qu'on appelle **la plasticité cérébrale**.

À chaque nouvel apprentissage, ton cerveau crée ou renforce des connexions entre ses cellules (les neurones). Plus tu t'entraînes, plus ces connexions deviennent solides et efficaces. Apprendre, c'est donc comme construire des "chemins" dans ton cerveau : plus tu passes dessus, plus ils deviennent faciles à utiliser.

Cela veut dire que tu peux progresser, même si c'est difficile au début. Ton cerveau n'est pas figé : il se développe avec la pratique.

Exemple 1 : Si tu lis un peu chaque jour, ton cerveau reconnaît les mots de plus en plus vite. La lecture devient plus fluide après quelques semaines.

Exemple 2 : Si tu t'entraînes régulièrement au calcul mental, tu réponds plus rapidement, car ton cerveau a renforcé les bons circuits.

Exemple 3 : Quand tu apprends une poésie en la répétant, tu sens qu'elle devient plus facile à réciter : les connexions se sont renforcées.

krauseemiliefluence.com



La persévérance, c'est continuer à essayer même quand c'est difficile ou quand on se trompe.

Quand tu persévères, tu ne t'arrêtes pas au premier obstacle. Tu acceptes de recommencer, de chercher une autre façon de faire et d'apprendre de tes erreurs. La persévérance aide ton cerveau à progresser, car chaque nouvel essai renforce ta compréhension.

Se tromper ne veut pas dire échouer : ça veut dire que ton cerveau est en train d'apprendre.

Exemple 1 : Tu fais des exercices de maths et tu n'y arrives pas du premier coup. Tu recommences calmement, étape par étape, jusqu'à comprendre la méthode.

Exemple 2 : Tu récupères une dictée corrigée. Au lieu de seulement regarder la note, tu relis les fautes et tu cherches pourquoi tu t'es trompé pour ne pas refaire la même erreur.

Exemple 3 : Tu t'entraînes à lire un texte difficile plusieurs fois. À chaque lecture, ça devient un peu plus facile.

krauseemiliefluence.com

La motivation, c'est l'énergie intérieure qui te donne envie d'apprendre et d'essayer. C'est ce qui te pousse à commencer un travail, à continuer quand c'est un peu difficile, et à vouloir progresser. La motivation peut venir de toi (intérêt, curiosité, fierté) ou d'un objectif à atteindre.

Exemple 1 : Tu choisis un livre qui te plaît à la bibliothèque. Comme l'histoire te donne envie de savoir la suite, tu lis tous les jours sans qu'on te force.

Exemple 2 : Tu veux améliorer ta vitesse de lecture. Tu décides de t'entraîner 5 minutes par jour et tu observes tes progrès. Ça te donne encore plus envie de continuer.

krauseemiliefluence.com



Le goût de l'effort, c'est accepter de faire des choses qui demandent du travail parce qu'on sait que ça aide le cerveau à progresser.

Quand tu fais un effort, ton cerveau crée et renforce des connexions. Ce n'est pas grave si c'est difficile : c'est même souvent comme ça qu'on apprend le mieux.

Faire un effort ne veut pas dire souffrir : ça veut dire essayer sérieusement, prendre son temps, recommencer, et ne pas abandonner trop vite.

Exemple 1 : Tu as un exercice de maths long avec plusieurs étapes. Tu pourrais arrêter, mais tu continues étape par étape jusqu'au bout. Même si tu te trompes, tu corriges et tu comprends mieux.

Exemple 2 : Tu t'entraînes à lire à voix haute chaque jour pendant quelques minutes. Au début c'est lent, puis ça devient plus facile. Ton effort régulier fait progresser ta lecture.

krauseemiliefluence.com



Le cerveau contient des dizaines de milliards de **neurones**.

Les neurones sont des cellules spéciales qui servent à penser, comprendre, mémoriser et apprendre. Elles sont reliées entre elles en très grands réseaux. Quand tu apprends quelque chose, des neurones échangent des messages électriques et chimiques pour faire circuler l'information.

Plus tu t'entraînes, plus certains réseaux de neurones deviennent efficaces : le message circule mieux et plus vite.

Exemple 1 : Quand tu résous un problème de maths, différents réseaux de neurones travaillent ensemble pour comprendre la consigne, réfléchir et trouver la solution.

Exemple 2 : Quand tu apprends un nouveau mot de vocabulaire, des neurones créent une nouvelle connexion entre le son du mot, son sens et son orthographe.

krauseemiliefluence.com



La dyslexie est un trouble spécifique de la lecture.

Cela veut dire que le cerveau a plus de difficulté à relier les lettres aux sons et à décoder les mots écrits. Ce n'est pas un problème d'intelligence, et ce n'est pas un manque d'effort. Les élèves dyslexiques peuvent très bien comprendre, réfléchir et apprendre — mais la lecture leur demande plus d'énergie.

La difficulté principale concerne le décodage (transformer les lettres en sons) et la reconnaissance des mots.

Exemple 1 : Lire un mot nouveau demande beaucoup de temps : l'élève doit réfléchir à chaque son et assembler lentement le mot.

Exemple 2 : Après quelques lignes de lecture, l'élève peut être très fatigué, car son cerveau a travaillé plus intensément que celui d'un lecteur automatique.

Exemple 3 : Un élève dyslexique peut très bien comprendre une histoire entendue à l'oral, mais avoir du mal à la lire seul.

krauseemiliefluence.com

La dyspraxie est un trouble des gestes organisés.

Le cerveau a des difficultés à planifier et organiser les mouvements du corps, même si les muscles fonctionnent bien. Ce n'est pas un manque d'intelligence ni de volonté. Les gestes demandent simplement plus de réflexion et d'effort.

Cela peut concerner les gestes de la main, l'organisation dans l'espace ou la coordination de plusieurs actions.

Exemple 1 : Écrire peut être très fatigant : former les lettres, rester sur la ligne et organiser la page demande beaucoup d'énergie.

Exemple 2 : Découper avec des ciseaux ou utiliser une règle peut être difficile, même après beaucoup d'essais.

Exemple 3 : Copier un texte du tableau peut prendre beaucoup plus de temps, car il faut gérer le regard, la main et l'espace en même temps.

krauseemiliefluence.com



La dysphasie est un trouble du langage oral.

Le cerveau a plus de difficulté à comprendre le langage parlé, à trouver les bons mots ou à construire des phrases correctes. Ce n'est pas un manque d'intelligence. L'enfant pense normalement, mais l'expression orale et parfois la compréhension sont plus compliquées.

Cela peut toucher le vocabulaire, la construction des phrases et la compréhension des messages longs.

Exemple 1 : L'élève cherche souvent ses mots quand il parle et peut remplacer un mot par un autre ou dire "le truc" parce qu'il ne retrouve pas le bon mot.

Exemple 2 : Comprendre une consigne longue donnée à l'oral peut être difficile ; il a besoin qu'on répète ou qu'on découpe la phrase.

Exemple 3 : Ses phrases peuvent être plus courtes ou moins bien organisées, même s'il sait ce qu'il veut dire dans sa tête.

krauseemiliefluence.com



Réviser en plusieurs fois, à des moments différents, aide le cerveau à mieux mémoriser : c'est la **répétition espacée**.

Quand tu revois une leçon après un délai, ton cerveau doit "retrouver" l'information. Cet effort renforce la mémoire beaucoup plus que de tout revoir une seule fois longtemps. Les pauses entre les révisions aident le cerveau à consolider ce qu'il a appris.

Il vaut mieux plusieurs petites révisions qu'une seule très longue.

Exemple 1 : Tu révises tes mots de dictée lundi, puis mercredi, puis vendredi. Tu t'en souviens mieux que si tu faisais 30 minutes une seule fois.

Exemple 2 : Tu travailles une poésie 5 minutes par jour pendant une semaine au lieu de tout apprendre en une soirée.

Exemple 3 : Tu refais un petit quiz quelques jours après la leçon pour vérifier ce que tu as retenu.

krauseemiliefluence.com



Un trouble attentionnel signifie que le cerveau a du mal à rester concentré longtemps sur une tâche.

L'attention se disperse plus vite, surtout quand il y a du bruit, du mouvement ou beaucoup d'informations en même temps. Ce n'est pas de la mauvaise volonté : le cerveau a plus de difficulté à filtrer ce qui n'est pas important et à garder le "focus".

L'élève peut comprendre, mais perdre le fil en cours de tâche.

Exemple 1 : En classe, le moindre bruit ou mouvement détourne l'attention, et l'élève ne sait plus où il en est dans son exercice.

Exemple 2 : Une consigne longue est donnée à l'oral : l'élève retient le début mais oublie la fin, ou commence l'exercice sans toutes les étapes.

Exemple 3 : Il commence un travail correctement, puis son attention part ailleurs sans qu'il s'en rende compte.

krauseemiliefluence.com



La conscience phonologique, c'est comprendre que les mots sont faits de sons que l'on peut entendre et manipuler.

Le cerveau apprend à repérer les sons dans les mots, à les découper, les assembler ou les comparer. C'est une compétence très importante pour apprendre à lire, car elle prépare au décodage des lettres en sons.

On travaille avec ce qu'on entend, pas avec ce qu'on voit écrit.

Exemple 1 : Savoir que le mot *chat* commence par le son CH et que *soleil* commence par le son S.

Exemple 2 : Entendre que *bateau* a deux syllabes : ba / teau.

Exemple 3 : Trouver des mots qui riment, comme *chat* et *rat*.

krauseemiliefluence.com



Le décodage, c'est transformer les lettres écrites en sons pour pouvoir lire les mots. Le cerveau regarde les lettres, trouve les sons correspondants, puis les assemble pour former un mot. C'est une étape essentielle de l'apprentissage de la lecture. Au début, cela demande beaucoup d'attention, puis cela devient plus rapide avec l'entraînement.

Décoder sert surtout pour lire des mots nouveaux qu'on ne connaît pas encore.

Exemple 1 : Tu vois les lettres m - a et tu dis ma en assemblant les sons.

Exemple 2 : Tu rencontres un mot inconnu. Au lieu de deviner, tu le lis en découpant : son par son, morceau par morceau.

Exemple 3 : Pour lire *lapin*, tu fais : la / pin, puis tu assembles.

krauseemiliefluence.com



L'automatisation en lecture, c'est reconnaître les mots rapidement et sans effort, sans devoir les décoder lettre par lettre.

Quand la lecture devient automatisée, le cerveau identifie certains mots presque instantanément. Cela libère de la place dans la tête pour comprendre le sens du texte, au lieu de se concentrer seulement sur le déchiffrage.

Cette automatisation se construit avec la pratique régulière de la lecture.

Exemple 1 : Tu reconnais tout de suite des mots fréquents comme *le, la, dans*, avec sans avoir besoin de les découper en sons.

Exemple 2 : Tu peux lire une phrase complète de manière fluide, sans t'arrêter à chaque mot.

Exemple 3 : Ta lecture devient plus rapide et plus naturelle parce que ton cerveau reconnaît les mots "d'un seul coup d'œil".

krauseemiliefluence.com



Les correspondances graphophonémiques, c'est le lien entre les lettres écrites (graphèmes) et les sons que l'on entend (phonèmes).

Pour lire, le cerveau apprend que chaque lettre — ou groupe de lettres — correspond à un son. C'est une règle de base du système de lecture. Quand on connaît bien ces correspondances, on peut décoder les mots plus facilement.

Certaines correspondances sont simples, d'autres ont plusieurs possibilités : on les apprend avec l'entraînement.

Exemple 1 : La lettre *b* fait le son /b/ dans *bateau*.

Exemple 2 : Les lettres *ch* ensemble font le son /ch/ dans *chat*.

Exemple 3 : Le groupe *ou* fait le son /ou/ dans *loup*.

krauseemiliefluence.com



Le vocabulaire, c'est l'ensemble des mots que tu connais et que tu comprends.

Plus ton vocabulaire est riche, plus il est facile pour ton cerveau de comprendre les consignes, les leçons et les textes.

Connaître un mot, ce n'est pas seulement l'avoir déjà entendu : c'est savoir ce qu'il veut dire et comment l'utiliser.

Le vocabulaire se développe en lisant, en écoutant, en discutant et en apprenant de nouveaux mots.

Exemple 1 : Tu comprends une consigne parce que tu connais le sens des mots utilisés, comme *entoure*, *compare*, *explique*.

Exemple 2 : Tu comprends mieux une histoire parce que tu connais les mots importants du texte.

Exemple 3 : Quand tu apprends un nouveau mot et son sens, tu peux ensuite le reconnaître dans d'autres textes.

krauseemiliefluence.com



L'attention visuelle en lecture, c'est la capacité du cerveau à bien repérer les lettres, les mots et leur position sur la page.

Elle permet de regarder au bon endroit, de suivre la bonne ligne et de distinguer des lettres qui se ressemblent. Le cerveau doit être attentif aux détails visuels pour ne pas confondre les formes.

Cette compétence aide à lire avec précision.

Exemple 1 : Distinguer correctement les lettres b et d, ou p et q, qui ont presque la même forme.

Exemple 2 : Suivre la bonne ligne de texte sans sauter à celle du dessus ou du dessous.

Exemple 3 : Repérer un mot précis dans une phrase ou dans une consigne.

krauseemiliefluence.com



Apprendre à apprendre, c'est utiliser des stratégies efficaces pour que ton cerveau mémorise et comprenne mieux.

Ce n'est pas seulement relire : c'est choisir des méthodes qui obligent ton cerveau à réfléchir, retrouver l'information et l'expliquer. Les bonnes stratégies rendent l'apprentissage plus solide et plus durable.

Ton cerveau apprend mieux quand il est actif.

Exemple 1 : Te tester sans regarder la leçon : tu caches la feuille et tu essaies de répondre de mémoire, puis tu vérifies.

Exemple 2 : Expliquer la leçon avec tes propres mots à un camarade ou à un adulte.

Exemple 3 : Faire une petite fiche ou un schéma pour organiser les idées importantes.

krauseemiliefluence.com



Le rappel actif, c'est essayer de retrouver une information de mémoire sans regarder la leçon.

Quand ton cerveau doit chercher la réponse tout seul, il travaille plus fort — et cela renforce la mémoire. C'est beaucoup plus efficace que relire plusieurs fois sans réfléchir.

Chercher la réponse dans sa tête est un vrai entraînement pour la mémoire.

Exemple 1 : Tu caches ta leçon avec ta main ou une feuille, puis tu essaies de redire la règle ou la définition sans regarder.

Exemple 2 : Tu fais un petit quiz de questions-réponses pour vérifier ce que tu sais.

Exemple 3 : Quelqu'un te pose des questions sur la leçon et tu réponds sans support.

krauseemiliefluence.com



La métacognition, c'est savoir comment tu apprends le mieux et comprendre ta façon de réfléchir.

C'est quand tu observes ce qui aide ton cerveau à retenir et comprendre: certaines personnes apprennent mieux avec une fiche, d'autres avec un schéma, une explication orale ou un entraînement par questions. Quand tu connais ta bonne méthode, tu peux l'utiliser plus souvent.

C'est "réfléchir sur sa façon d'apprendre".

Exemple 1 : Tu remarques que faire une fiche avec les idées importantes t'aide plus que relire tout le texte.

Exemple 2 : Tu comprends que faire un schéma ou une carte mentale t'aide à mieux organiser la leçon dans ta tête.

Exemple 3 : Tu sais que tu mémorises mieux quand tu expliques la leçon à quelqu'un.

krauseemiliefluence.com



La lecture active, c'est lire en réfléchissant pendant la lecture, pas seulement dire les mots.

Ton cerveau reste "en action" : tu te poses des questions, tu vérifies si tu comprends, tu fais des liens et tu reformules les idées. Lire activement aide beaucoup la compréhension et la mémorisation.

Lire activement, c'est penser pendant qu'on lit.

Exemple 1 : Pendant ta lecture, tu te poses des questions : *Qui parle ? De quoi ça parle ? Pourquoi ça arrive ?*

Exemple 2 : Après un paragraphe, tu fais un petit résumé avec tes mots pour vérifier que tu as compris.

Exemple 3 : Tu surlignes ou notes l'idée la plus importante du passage.

krauseemiliefluence.com



JEU 1 — QUIZ DES CERVEAUX MALINS

Nombre de joueurs : de 2 à 6.

But du jeu :

Trouver la bonne réponse et
comprendre l'explication pour gagner
des cartes.

Installation :

Mélange toutes les cartes questions.
Donne 3 cartes à chaque joueur.
Pose les cartes réponses en pile au
centre, face cachée.

Déroulement :

À ton tour, lis ta carte à voix haute.
Les autres joueurs réfléchissent.
Chaque joueur annonce 1, 2 ou 3.
On retourne la carte réponse.
On lit l'explication ensemble.

Si ta réponse est juste, tu gagnes la
carte.

Si tu sais expliquer avec tes mots, tu
gagnes 1 point bonus.

Fin :

Quand il n'y a plus de cartes.
Celui qui a le plus de cartes gagne.

krauseemiliefluence.com



JEU 2 — MEMORY DU CERVEAU

Nombre de joueurs : de 2 à 4.

But du jeu :

Associer chaque carte question avec
sa bonne carte explication.

Installation :

Sépare les cartes questions et
réponses.
Mélange les deux paquets.
Pose toutes les cartes face cachée
sur la table.

Déroulement :

À ton tour, retourne 1 carte
question.
Puis retourne 1 carte réponse.
Lis les deux textes.

Si ça correspond, tu gardes la paire.
Si ce n'est pas la bonne, tu remets
les cartes face cachée au même
endroit.

Conseil :

Lire l'explication à voix haute aide à
mémoriser.

Fin :

Quand toutes les paires sont
trouvées.
Le joueur avec le plus de paires
gagne.
krauseemiliefluence.com



JEU 3 — DÉFI RAPIDE

Nombre de joueurs : de 3 à 8.

But du jeu :

Répondre le plus vite ET savoir expliquer.

Installation :

Pose la pile de cartes questions au centre.

Pose les cartes réponses à côté.

Déroulement :

Un joueur lit une carte question.

Tous les joueurs réfléchissent en silence.

Le premier qui lève la main répond.

On vérifie avec la carte réponse.

Si la réponse est juste, le joueur gagne la carte.

S'il donne un bon exemple, il gagne 1 point en plus.

Règle :

Si la réponse est juste mais mal expliquée, la carte retourne au centre.

Fin :

Quand la pile est finie.

Celui qui a le plus de points gagne.

krauseemiliefluence.com



JEU 4 — EXPLIQUE et GAGNE

Nombre de joueurs : de 2 à 6.

But du jeu :

Savoir expliquer une notion avec ses mots.

Installation :

Mélange les cartes questions.

Pose-les en pile au centre.

Déroulement :

À ton tour, pioche une carte.

Lis le mot à voix haute.

Explique ce que ça veut dire.

Donne un exemple de la vie de classe.

Les autres joueurs écoutent.

Ils disent si l'explication est claire.

Si c'est clair, tu gagnes la carte.

Si c'est incomplet, on t'aide puis la carte retourne au centre.

Fin :

Quand toutes les cartes sont jouées.

Celui qui a le plus de cartes gagne.

krauseemiliefluence.com