

Apprentissage chez l'adulte

SITUATION D'APPRENTISSAGE CHEZ L'ADULTE

```
graph TD; A[SITUATION D'APPRENTISSAGE CHEZ L'ADULTE] --> B[MOTIVATION]; A --> C[MÉMOIRE]; A --> D[ESTIME DE SOI]; A --> E[Inhibition cognitive]; A --> F[Les paramètres de l'apprentissage]; A --> G[Les déterminants de l'apprentissage];
```

MOTIVATION

Les paramètres de l'apprentissage

Inhibition cognitive

Les déterminants de l'apprentissage

MÉMOIRE

ESTIME DE SOI

Les paramètres de l'apprentissage

- L'âge n'est pas un facteur qui bloque l'apprentissage, il le ralentit
- L'âge adulte occupe $\frac{3}{4}$ de notre existence
- L'apprentissage est un remodelage sans cesse de ses propres connaissances, de ses expériences
- L'apprentissage développe de nouvelles capacités:
 - physiques,
 - cognitives,
 - affectives
 - sociales

Les paramètres de l'apprentissage

- Le milieu socio-culturel forme (ou déforme) des savoirs, savoir-faire et savoir-être.
- Les croyances
- La situation familiale: parents ou substituts, conjoint, enfants, localisation géographique, horaires, finances
- Demande une réorganisation de sa vie commune, sociale et personnelle

Les déterminants de l'apprentissage

- L'âge et les mécanismes de vieillissement
- Les valeurs personnelles, les attitudes
- Les besoins et les attentes
- La motivation et la persévérance
- Habitudes d'apprentissage acquises
- Capacités intellectuelles
- L'éducation de base
- La mémoire
- La curiosité
- L'adaptabilité: rythmes d'apprentissages, trop d'infos ou trop peu

Adapter sa pédagogie à l'adulte

L'adulte ne s'investit dans une formation que s'il en perçoit une valeur ajoutée: *investissement, temps, argent, anxiété...*

L'adulte est toujours détenteur d'un savoir et d'une expérience: *il confronte ses expériences à l'apprentissage*

L'adulte s'appuie sur du concret: *acquérir des compétences, digressions sont une perte de temps*

Les groupes d'adulte sont souvent hétérogènes (*sexes, statuts, âges, profession...*)

Les adultes refusent d'être infantilisés: *responsables, ils veulent être « porteurs » de leur formation, ...*

Les principes de l'Adult Learning Theories



Mécanismes du vieillissement

- Facteurs génétiques
- Changement hormonal
- Entre 20 et 85 ans perte de 12% du poids du cerveau
- Coordination motrice affaiblie
- Diminution facultés d'apprentissage et de la mémoire
- Baisse de l'impact des émotions sur la pensée
- Altération goût et de l'odorat
- Apparition de complications physiologiques: artériosclérose, hypertension, cholestérol
- Perte de la puissance cardiaque
- Réduction des sécrétions du foie, pancréas, de l'intestin
- Entre 40 et 80 ans, les reins perdent la moitié de leurs néphrons (épuration du sang)
- Atrophie des muscles de la vessie
- Ménopause
- Andropause
- Troubles de l'humeur...

QUESTION
SANTÉ?

Le déclin cognitif

- Commence à 20 – 25 ans
- Compensé par l'expérience (expertise)
- Stock d'informations, de connaissances, compétences placées dans la mémoire à long terme
- Eviter stress, isolement social, mauvaise alimentation, alcool (trop d'alcool...), sédentarité.

CONSEILS:

- Avoir des projets
- Activités intellectuelles variées et nouvelles
- Activité physique
- Sommeil
- Aération: cerveau a besoin d'oxygène
- Relations sociales réelles
- Jeux vidéos augmentent mémoire de travail mais changer régulièrement de jeux
- **Activités artistiques**
- Se confronter à la nouveauté

LA MÉMOIRE CHEZ L'ADULTE EN FORMATION

1. Prendre le temps de PERCEVOIR, de donner un sens...

*Mieux organiser la perception des éléments des cours, mieux structurer
Mind mapping, faire comprendre la signification de l'apprentissage,
travailler étapes par étapes, exemples concrets, mobiliser l'attention, créer
un environnement propice*

2. Prendre le temps de MEMORISER

*Retenir ce qu'on vient de percevoir, trouver des procédés
mnémotechniques*

3. Prendre le temps de RENFORCER la mémorisation

*Relire, renoter, répéter, entraîner la mémoire,
(étudier des textes, poèmes, chansons, chiffres, ...)
Dormir après un apprentissage*



ADULTE EN FORMATION

Reconfiguration du cerveau:
Structure change
Plasticité cérébrale

Modification et meilleure communication entre
neurones

Dégénérescence certaines structures
mais ADAPTATION de certaines aires (grâce nouvelles
situations, activités nouvelles, mentales et physiques)



SITUATION D'APPRENTISSAGE CHEZ L'ADULTE

```
graph TD; A[SITUATION D'APPRENTISSAGE CHEZ L'ADULTE] --> B[MOTIVATION]; A --> C[MÉMOIRE]; A --> D[Inhibition cognitive]; A --> E[ESTIME DE SOI]; A --> F[Les paramètres de l'apprentissage]; A --> G[Les déterminants de l'apprentissage];
```

MOTIVATION

Les paramètres de l'apprentissage

Inhibition cognitive

Les déterminants de l'apprentissage

MÉMOIRE

ESTIME DE SOI

INHIBITION COGNITIVE

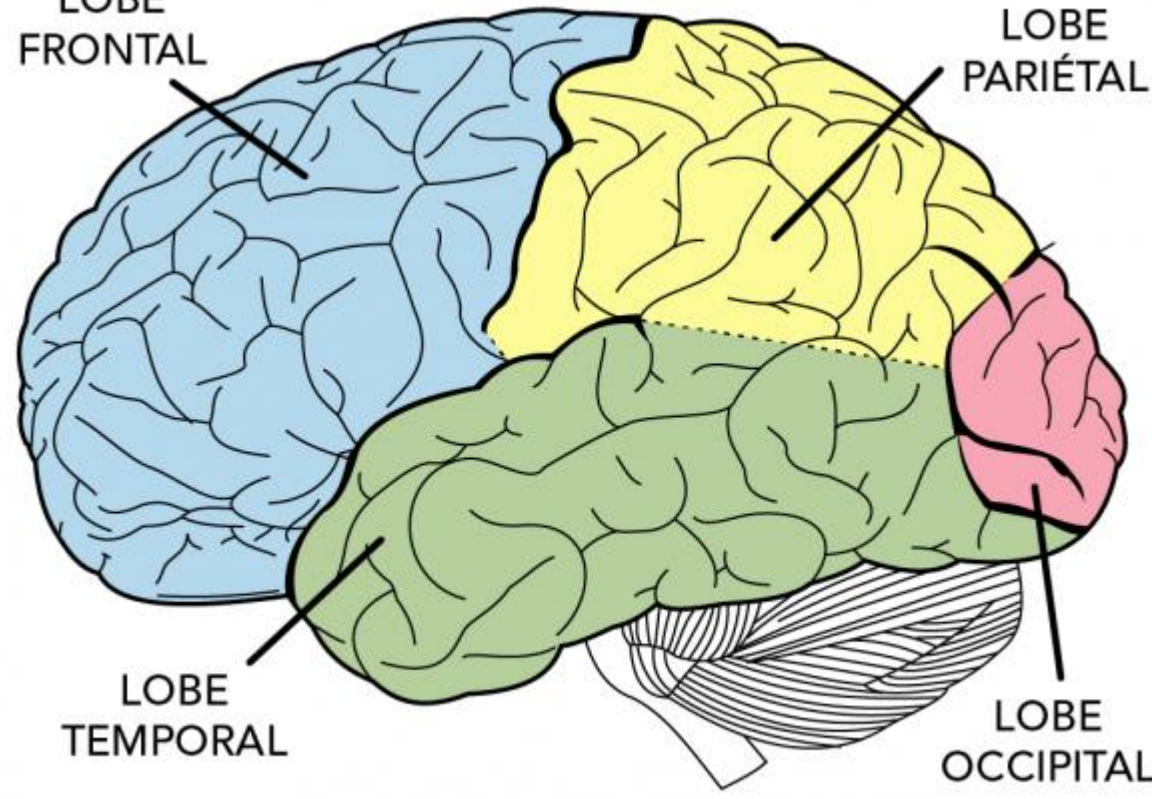


Olivier Houdé
**Le cerveau
apprend en
inhibant**

ENFANT



LOBE
FRONTAL



LOBE
PARIÉTAL

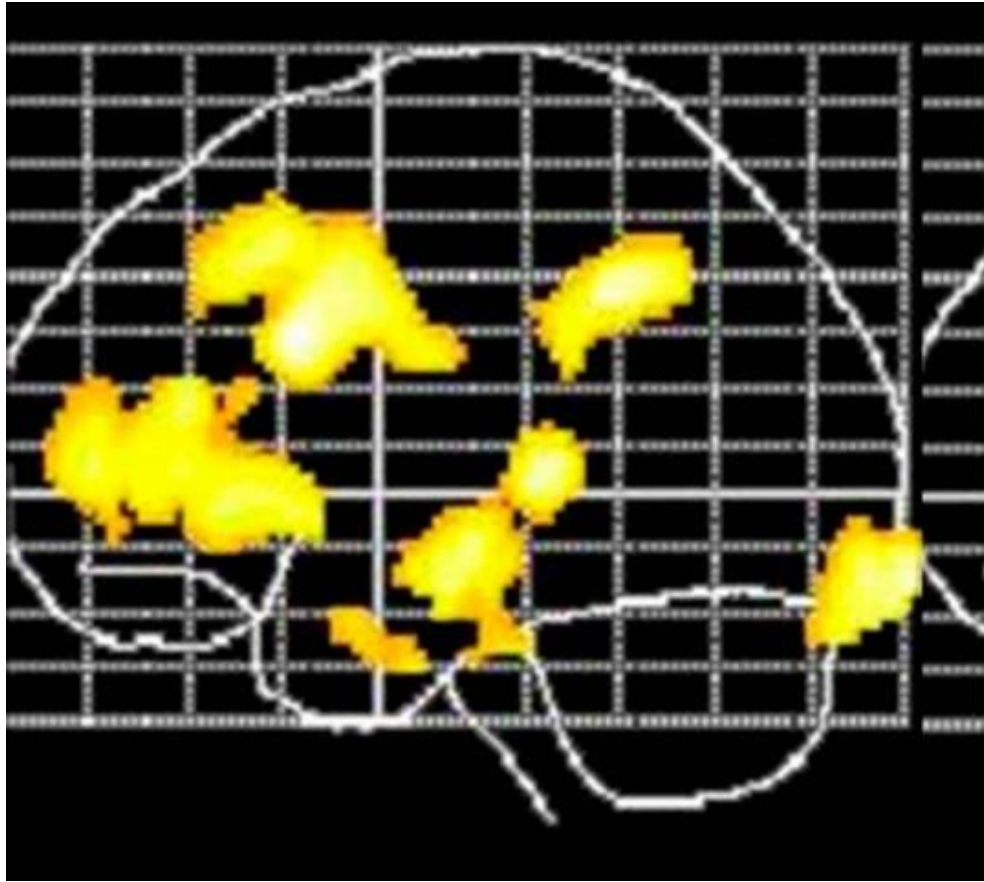
LOBE
TEMPORAL

LOBE
OCCIPITAL

ADULTE



LA CROIX*Interview*



	ENFANT	ADULTE
Bienfaits	<ul style="list-style-type: none">• Active toutes les zones du cerveau• Développe capacités cérébrales• Développe fonctions exécutives• Améliore certains apprentissages• Meilleure concentration	<ul style="list-style-type: none">• Ralentit vieillissement cognitif (bouclier contre maladies neurodégénératives)• Améliore certains apprentissages• Meilleure concentration



	ENFANT	ADULTE
Bienfaits	<ul style="list-style-type: none">• Active toutes les zones du cerveau• Développe capacités cérébrales• Développe fonctions exécutives• Améliore certains apprentissages• Meilleure concentration	<ul style="list-style-type: none">• Ralentit vieillissement cognitif (bouclier contre maladies neurodégénératives)• Améliore certains apprentissages• Meilleure concentration
Santé mentale	<ul style="list-style-type: none">• Active les centres de la récompense (meilleure humeur, créativité)• Diminue cortisol (anxiété)	<ul style="list-style-type: none">• Active les centres de la récompense (meilleure humeur, créativité)• Diminue cortisol (anxiété)



	ENFANT	ADULTE
Bienfaits	<ul style="list-style-type: none"> • Active toutes les zones du cerveau • Développe capacités cérébrales • Développe fonctions exécutives • Améliore certains apprentissages • Meilleure concentration 	<ul style="list-style-type: none"> • Ralentit vieillissement cognitif (bouclier contre maladies neurodégénératives) • Améliore certains apprentissages • Meilleure concentration
Santé mentale	<ul style="list-style-type: none"> • Active les centres de la récompense (meilleure humeur, créativité) • Diminue cortisol (anxiété) 	<ul style="list-style-type: none"> • Active les centres de la récompense (meilleure humeur, créativité) • Diminue cortisol (anxiété)
Physique	<ul style="list-style-type: none"> • Favorise le sommeil • Diminue sensation de douleur • Diminue la fatigue 	<ul style="list-style-type: none"> • Favorise le sommeil • Diminue sensation de douleur • Diminue la fatigue • Fatigue plus vite
Psychomotricité	<ul style="list-style-type: none"> • Meilleure planification des mouvements • Synchronisation sensori-motrice • Meilleur équilibre 	<ul style="list-style-type: none"> • Stimule fonctions motrices • Difficultés motrices (automatismes) • Raideurs • Problèmes d'auditions (perte des aigues, acouphènes)

	ENFANT	ADULTE
Mémoire	<ul style="list-style-type: none"> • Développe mémoire de travail • Plasticité cérébrale • Développe les hippocampes (siège de la mémoire) 	<ul style="list-style-type: none"> • Difficulté de mémoriser • Restimule la mémoire • Inhibe informations non pertinentes • Réduit les risques d'Alzheimer
Concentration	<ul style="list-style-type: none"> • Difficultés de longue concentration • Améliore attention et concentration • Demande de varier les activités 	<ul style="list-style-type: none"> • Meilleure concentration • Capacité d'attention plus longues • Capable de gérer les tâches • Meilleure compréhension de l'action
Estime de soi	<ul style="list-style-type: none"> • Moins conscient que l'adulte • Fait ce qu'on lui dit de faire sans se poser questions, • Pas remise en question • Les réussites favorisent le SEP (fierté, joie, confiance en soi) 	<ul style="list-style-type: none"> • Conscient des difficultés, diminution ou perte de l'estime de soi • Les réussites favorisent le SEP • Les réussites favorisent le SEP (fierté, joie, confiance en soi) • Plus critique envers lui-même

	ENFANT	ADULTE
Sociabilisation	<ul style="list-style-type: none"> • Améliore le partage et l'écoute • Améliore communication • Améliore l'aspect émotionnel • Sentiment d'appartenance 	<ul style="list-style-type: none"> • isolement • Recréation de liens sociaux • Echanges (communication) • Sentiment d'appartenance
Motivation	<ul style="list-style-type: none"> • Extrinsèque • Imitation 	<ul style="list-style-type: none"> • Intrinsèque

Sans chichis



	ENFANT	ADULTE
Sociabilisation	<ul style="list-style-type: none"> • Améliore le partage et l'écoute • Améliore communication • Améliore l'aspect émotionnel • Sentiment d'appartenance 	<ul style="list-style-type: none"> • isolement • Recréation de liens sociaux • Echanges (communication) • Sentiment d'appartenance
Motivation	<ul style="list-style-type: none"> • Extrinsèque • Imitation 	<ul style="list-style-type: none"> • Intrinsèque
Connaissance de soi	<p>Peu de connaissance de soi Exécute, obéit Se soumet à l'apprentissage</p>	<p>Mature, conscient des difficultés Comprendre les objectifs et implications Concentration Poursuite de ses intérêts</p>
Temps	<p>Peu disponible (école, sport,...)</p>	<p>Disponible Organisé , rythmes journaliers</p>

OUI *la* Musique





