

Intégrer l'apprentissage basé sur le cerveau dans vos sessions en ligne

Le concept sous-jacent de l'apprentissage basé sur le cerveau (ABC) est que *"l'apprentissage est la formation de réseaux neuronaux forts et étendus"*. Chez MDF, nous utilisons les six principes d'apprentissage fondés sur le cerveau, tels que formulés par Dirksen (2010), car ils sont formulés de manière très pratique et adoptent la perspective d'un formateur/animateur.

Vous pouvez utiliser ces six principes comme une **liste de points-clés** pour vérifier si vous avez profité de toutes les opportunités qui existent pour intégrer de nouvelles connaissances. Votre travail consiste à faire en sorte qu'un maximum d'accroches et de boucles (associations) se fassent dans le cerveau de vos participants.

Les six principes ABC sont les suivants :



Exploiter les connaissances
existantes



Focus



Répétition



Utilisation des
émotions



Richesse
sensorielle



Création

Dans ce document, nous fournissons des suggestions sur la manière d'intégrer ces principes ABC dans une formation, une réunion ou un atelier en ligne. Certaines des méthodes proposées combinent en fait plusieurs principes. Un grand nombre des méthodes de face à face que vous utilisez déjà peuvent également être appliquées en ligne avec des légères modifications. De même, vous pouvez expérimenter l'intégration de méthodes en ligne dans vos formations en face à face. L'important est simplement d'essayer !

Nous allons maintenant passer en revue chaque principe et donnons des exemples de méthodes que vous pouvez utiliser.

Exploiter les connaissances existantes

Activer les connaissances antérieures et les associations utiles



Comment aligner, développer et exploiter les connaissances et l'expérience existantes en ligne ?

- Chacun établit au préalable une carte mentale (par exemple dans Mural) de ses connaissances et expériences actuelles sur le sujet.
- Envoyez à l'avance aux participants des questions de réflexion. Le fil conducteur est l'objectif individuel (d'apprentissage). Que savent-ils déjà, que ressentent-ils comme une lacune, que trouvent-ils actuellement difficile, quels problèmes rencontrent-ils ? Revenez sur ce point dans la session en ligne.
- Utilisez/affichez des éléments visuels (images, icônes, symboles) et invitez les participants à partager leurs associations avec l'élément visuel - comment se rapporte-t-il à une expérience antérieure ?
- Posez simplement des questions aux participants sur leurs expériences.
- Utiliser les participants experts comme ressource.
- Faites travailler les gens en petits groupes ou sur un forum en ligne pour partager les expériences et l'expertise existante.
- Introduisez un sondage pour évaluer l'expérience antérieure avec le sujet (par exemple, avez-vous déjà utilisé les principes de l'apprentissage basé sur le cerveau ?)
- Invitez les participants à partager des défis réels.
- Créer un plan d'action personnel basé sur les défis personnels.
- Posez des questions sur ce que les participants ont appris de leurs expériences précédentes ou du sujet précédent de la formation/de l'atelier.

Focus

Rendez-le pertinent, réaliste, utile et imaginable.



Comment faites-vous cela ?

- Évaluez les besoins de formation/atelier à l'avance afin de déterminer l'objectif de la session.
- Des objectifs clairs et limités pour la session et les sous-sessions, ainsi que des tâches à réaliser.
- Faites en sorte que vos sessions soient courtes et simples (*KISS : keep it short and simple*).
- Veillez à ce que le texte soit court et simple, utilisez peu de styles de texte, mettez les contours sur le côté droit (*KILL : keep it large and legible*).
- Fournissez des informations/instructions uniquement lorsque cela est nécessaire (pas trop tôt sur la plateforme).
- Limitez la durée d'une session (max. 1,5 - 3 heures avec pauses).
- Limitez la théorie ou les nouveaux concepts dans une session.
- Communiquez clairement sur les objectifs de la session et l'ordre du jour.

- Communiquez des règles pour obtenir plus d'attention (par exemple, pas de questions pendant la présentation).
- Une étude de cas inspirante comme fil rouge pour les différentes sessions.
- Travaillez avec votre propre cas (votre propre défi).
- Utilisez des études de cas + des expériences réelles (conférence ou présentation).
- Les participants préparent une présentation ou un pitch sur leur propre cas.
- Simulations de situations auxquelles les participants ont été confrontés ou seront confrontés à l'avenir - cela peut également se faire en enregistrant leurs propres histoires sur vidéo ou audio.
- Créez des binômes et invitez-les à réfléchir à une question salle à part ou par vidéoconférence (séparément).
- **Utilisez une carte mentale en ligne** pour indiquer les sujets sur lesquels les sessions se concentreront (par exemple, avec [mindmeister](#)).
- Gardez un bon rythme et invitez les participants à contribuer régulièrement (par exemple, lors d'un webinaire, une petite question toutes les 5-8 minutes).
- Utilisez la fonction de chat avec un but précis (une tâche), afin qu'elle ne devienne pas une "poubelle" pour les pensées, les questions et tout le reste.
- Complétez une phrase : les participants peuvent ajouter leurs réponses dans le chat ou dans [Mural](#) (par exemple, lorsque je commence un nouveau projet, je commence par... ; pour moi, les principes basés sur le cerveau sont... ; Mon style d'apprentissage peut être décrit comme.....).
- Limitez l'utilisation du chat pendant la présentation, car lire et écouter en même temps rend le cerveau moins concentré.
- Pendant les jeux de rôle, invitez les non-acteurs à éteindre la caméra (afin de se concentrer davantage sur les acteurs du jeu de rôle).

Répétition

Répétez pour ne pas oublier et n'oubliez pas de diffuser.



Comment pouvez-vous répéter votre message de différentes manières en ligne ?

- Résumez régulièrement ce qui a été dit.
- Utilisez le tableau blanc (en équipe, ou avec [Mural](#), ou [Padlet](#)) pour faire un récapitulatif : que retenez-vous de la session (précédente) ?
- Jeu-concours en petits groupes - limitez le nombre de questions - ou en plénière avec Kahoot (les participants auront besoin d'un téléphone avec connexion Internet).
- Créez/présentez une liste de points clés (par exemple, les choses à faire et à ne pas faire).
- Présentez votre support visuel avec les messages clés.
- Utilisez le journal de bord lorsque vous vous entraînez sur une longue période, laissez les participants le remplir après chaque journée ou semaine.
- Faites des exercices courts qui se suivent.
- Résumez les points clés à la fin d'un module à l'aide d'un quiz (pour un webinaire) ou d'une courte vidéo de synthèse d'un formateur (pour une plateforme d'apprentissage en ligne).

- Invitez les participants à partager les points clés dans un chat ou verbalement.
- Donnez des exemples concrets pour illustrer les messages clés.
- Résumez les points clés lors de l'utilisation de la fonction de chat.
- Demandez aux participants de préparer une **diapositive** résumant les principaux points (dans les groupes individuels).
- Invitez les participants à faire un récapitulatif : créez un poème, dessiner, etc.
- Bingo: montrez une vidéo dans laquelle des messages clés / des exemples sont mis en évidence. Lorsque les participants ont vu un certain nombre d'exemples, c'est le bingo !
- Jouez une chanson qui met en valeur votre message clé (par exemple, "You can get it if you really want", de Jimmy Cliff).

Utilisation des émotions

Rendez le contenu excitant et soyez un dealer de dopamine



Comment rendre votre session en ligne passionnante et stimulante ?

- Rendez votre invitation (par courrier électronique) à la session attrayante et donnez un aperçu sans trop en révéler. Choisissez des mots qui suscitent la curiosité des gens. La première diapositive au début de la session peut également servir à éveiller la curiosité.
- Demandez aux participants comment ils vont/se sentent (invitez-les à contribuer au chat, ou en utilisant de langage corporel, facial et verbal).
- Faites le lien entre vos propres histoires et expériences et la théorie que vous abordez, et posez des questions sur les émotions qui jouent un rôle.
- Utilisez des cas réels de participants comme exemples (les gens sont enthousiastes à l'idée de travailler sur leur propre cas).
- Renforcez les éléments stimulants en racontant des histoires (storytelling) ou des témoignages.
- Utilisez des stimulants tels que "trouvez cet objet dans votre maison" ou faites une danse ou un exercice debout/en utilisant votre corps.
- Introduisez une (légère) compétition/ un concours.
- Donnez aux participants l'espace nécessaire pour s'exprimer pendant la formation ; faites en sorte qu'ils se sentent en sécurité pour poser des questions ou partager leurs expériences.
- "Mini-présentations". Utilisez les groupes de discussion : invitez un participant à faire une courte présentation sur le sujet ; les autres participants sont invités à poser des questions (peut également être utilisé pour la répétition).
- Intégration des émotions dans le jeu de rôle virtuel (encouragement à exagérer les expressions faciales).
- Montrez-vous souriant et encouragez les petites blagues (involontaires) et réactions aux situations inhabituelles (mais pas le rire aux dépens des participants !).
- Diversifiez les méthodes pour inclure un élément de surprise.

- Utilisez des vidéos pour stimuler et susciter différentes émotions - bonheur, tristesse, fierté, rire, malaise (par exemple, [une vidéo sur la façon d'être heureux](#)).
- Utilisez des sondages (ou un quiz en ligne comme Mentimeter ou Kahoot) avec des affirmations de vraies ou fausses.
- Méditation guidée pour mettre les participants dans une certaine ambiance (par exemple, visualisez une situation : revenez à ce moment sur votre lieu de vacances préféré).
- Demandez aux participants de réfléchir individuellement à un souvenir ou une expérience positive ou négative.
- Partagez de bons ou de mauvais souvenirs.
- Introduisez des contraintes/limites de temps pour faire une activité spécifique.
- Chantez ensemble ou écoutez de la musique (édifiante, triste, concentration, variez les styles !).
- Utilisez votre propre émotion en tant que formateur lors de la présentation - par exemple, si vous voulez être calme, gardez un visage calme ; si vous voulez susciter de l'énergie dans le groupe, souriez et ayez une expression ouverte.
- Invitez les participants à utiliser leurs propres expressions faciales pour montrer ce qu'ils ressentent à ce moment-là.
- Faites un compliment à une personne du groupe.
- Encouragez les participants à faire quelque chose qu'ils n'ont jamais essayé auparavant (remarque : pour certains participants, participer à une session en ligne est un effort suffisant !)
- Connectez les participants en formant ensemble un cercle virtuel : tenez vos mains de part et d'autre de l'écran, de manière à ce que les mains se rejoignent à l'écran suivant.

Richesse sensorielle

Utilisez autant de sens que possible



Comment activer tous les sens lors d'une session en ligne ?

- Diversifiez les méthodes et/ou format.
- Utilisez la musique pour accompagner, par exemple, une présentation de diapositives sur un sous-thème ou pendant une pause.
- Utilisez des vidéos ou des podcasts.
- Utilisez des graphiques (simples) et des visuels clairs avec de la couleur.
- À l'avance : envoyez de la nourriture (des aliments pour le cerveau comme les noix !) et des boissons aux participants (par exemple, faites une expérience pilote pour expliquer comment réaliser une étude de marché ; envoyez des sachets de thé et des biscuits à l'avance pour commencer la formation par un moment de partage autour du thé ; envoyez une petite bouteille de vin ou de bière avec des noix pour tout le monde afin d'animer la fin d'une formation/un atelier de plusieurs jours).
- Utilisez des images fortes (symboles, photos) pour expliquer la théorie plutôt que d'utiliser des mots.

- Assurez-vous que les participants ont quelque chose à boire (de l'eau ou un café qui sent bon) ou un petit quelque chose (chewing-gum ou menthe poivrée).
- Faites le point avec les participants en les invitant à faire un scan corporel et quelques exercices physiques. Par exemple, massez votre propre visage.
- Invitez les participants à prendre (toucher) un objet pour montrer et expliquer ce qu'il signifie pour eux (par exemple, choisir un symbole qui illustre une émotion positive).
- Invitez les participants à décrire ou à montrer l'espace dans lequel ils se trouvent (maison, bureau, extérieur ; à quoi ressemble-t-il, quelle est son odeur, quels sont les bruits de fond).
- En tant que facilitateur, utilisez un arrière-plan virtuel attrayant et pertinent (testez-le au préalable) et pensez à ce que vous portez (une trop grande richesse sensorielle peut aussi être un problème !).
- Demandez aux participants d'apporter du papier et des crayons de couleur pour les exercices de dessin.
- Mouvement : demandez aux gens de se lever, de faire des mouvements pendant la session.
- Goût/odeur : pour se concentrer : prenez une pomme de terre et essayez d'y faire passer une "paille".
- Brisez la glace en utilisant des couleurs (par exemple, ceux qui portent des jeans bleus... levez-vous !).
- Odeur : demandez aux gens quel type d'odeur ils associent à un concept.
- Introduisez des métaphores ou des objets pour illustrer ce que les gens ressentent à certains moments.
- Invitez les participants à sortir (dans la nature) et à réaliser et partager une courte vidéo pour faire part de leur expérience.
- Trouvez un objet (à l'intérieur ou à l'extérieur !) et rapportez-le.
- Méditation guidée (axée sur l'odorat, l'ouïe, le toucher, les pensées, etc.) Par exemple : Imaginez que vous êtes à la plage : que voyez-vous, que sentez-vous, que ressentez-vous ?

Création

Soyez actif et réfléchissez plus profondément



Comment faire pour que les participants soient actifs en ligne, afin qu'ils s'impliquent plus profondément et plus activement ?

- Invitez les participants à travailler ensemble sur le même document (en petits groupes, par exemple dans Mural). Partagez l'écran en plénière/atelier/formation pour discuter des résultats.
- À l'avance, invitez les participants à faire un dessin sur papier avec un marqueur épais (évitez le papier blanc ordinaire pour éviter les reflets) et à le montrer. Faites une capture d'écran et partagez-la dans le chat.
- Écrivez un haïku, un rap, une chanson ou une histoire ensemble.
- Faites un dessin ensemble (en utilisant un tableau blanc en ligne).

- Utilisez un outil (comme mentimeter) pour créer un nuage de mots qui représente les réponses du groupe.
- Un jeu de rôle virtuel (par exemple, vendre un stylo, donner son feedback).
- Créez un tableau vivant grâce aux écrans vidéo et aux mouvements des participants.
- Invitez les participants à enregistrer leur propre réflexion vidéo et à la partager ou à en discuter en groupe.
- Développez une carte mentale en groupe, en utilisant la fresque ou le tableau blanc.
- Invitez les participants à créer des histoires en chaîne (contribuez un par un).
- Valise (également répétition) : Je vais faire ma valise et emporte [leçons de la session] - présenter la valise pleine à la fin.
- Quiz et sondages - créez le résultat ensemble (statistiques).
- De courts quiz ou devoirs entre les activités théoriques.
- Brainstorming à voix haute en petits groupes.