

Le cerveau apprenant : mémoire, attention et émotions à l'ère du numérique

Atelier

Bd de la Pointe-des-Nègres Bâtiment 1 de l'INSPE (ex-IUFM) CS 40529
97206 Fort-de-France Cedex

GPS : Bd de la Pointe-des-Nègres Bâtiment 1 de l'INSPE (ex-IUFM) CS 40529 97206 Fort-de-France Cedex

Le 18 mars 2026

Atelier interactif - démonstrations et mini-expériences neuroscientifiques. Avec mesure de l'attention, tests de mémoire, cohérence cardiaque, mini-défis cognitifs et outils numériques. Cet atelier propose une immersion accessible et ludique dans le fonctionnement du cerveau apprenant. En mêlant apports scientifiques, expériences en direct et outils numériques, les participants découvrent :

- comment le cerveau encode, stocke et récupère les informations (mémoire de travail, mémoire à long terme, imagerie mentale)
- comment l'attention fonctionne et pourquoi elle est si fragile dans un contexte numérique
- l'influence des émotions et du stress sur la performance cognitive
- l'impact des écrans, des notifications et du multitâche sur le cerveau
- des stratégies scientifiquement validées pour mieux apprendre, se concentrer et mémoriser

L'atelier comprend :

- un **test d'attention en direct** (Stroop, double tâche, filtrage sélectif)
- une **expérience de mémoire** (effet de position sérielle, imagerie mentale, mots illustrés)
- une **démonstration de cohérence cardiaque** et du lien cerveau-cœur
- un **débat interactif** sur les usages numériques (smartphones, IA, réseaux sociaux)
- des **recommandations pédagogiques pratiques** pour les élèves, les enseignants et

les parents.

Accessible, dynamique et basé sur les dernières recherches en sciences cognitives, cet atelier vise à renforcer la compréhension du fonctionnement cérébral et à favoriser une utilisation plus éclairée du numérique. Public :

- Élèves (élémentaire, collèges, lycées)
- Enseignants
- Parents
- Tout public

Orateur(s)

Peddy Calliary, Université des Antilles