

LE CERVEAU



Expo du mois

Mai 2024

Médiathèque CFPT

avec la direction de
EMMANUEL BIGAND

LES BIENFAITS DE LA MUSIQUE SUR LE CERVEAU



livre

Les bienfaits de la musique sur le cerveau /

[Emmanuel Bigand... [et al.]]. - Paris : Belin, 2018, réimpr. 2019, 2021. - 205 p. : ill. ; 22 cm. - (Cerveau & Bien-être)

ISBN 978-2-410-01379-5

La musique nous accompagne tout au long de notre existence. Dès la naissance, le bébé préfère entendre la voix de sa mère chantée que parlée. À l'autre extrémité de la vie, même aux stades ultimes de la maladie d'Alzheimer alors que le patient ne sait plus

parler, la musique parvient encore à réveiller sa mémoire et les émotions associées aux événements passés... D'où lui vient cet extraordinaire pouvoir ? Aujourd'hui, les neurosciences cognitives montrent que la musique est un vecteur de plasticité cérébrale qui modifie le cerveau de ceux qui pratiquent un instrument mais aussi de ceux qui écoutent simplement une oeuvre musicale. En fait, la musique touche au plus profond de notre cerveau en coordonnant l'activité de nombreux circuits cérébraux liés à des expériences cognitives et affectives très importantes pour la mémoire. Ce qui expliquerait pourquoi elle a des effets bénéfiques sur le développement intellectuel de l'enfant, pourquoi elle ralentit le vieillissement cognitif et améliore la mémoire et d'où lui viennent ses nombreux effets thérapeutiques, de la régulation de l'humeur à la récupération de la motricité ou de la parole. [4e de couv.]

Cote : 615.85 BIE

Sylvie Captain-Sass
Préface d'Isabelle Jacob

LE CERVEAU
où
LA FABRIQUE DU BONHEUR



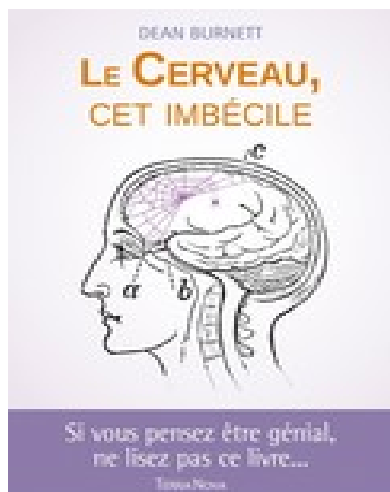
livre

Le cerveau ou la fabrique du bonheur / Sylvie Captain-Sass. - St-Jean-de-Braye : Dangles, 2022. - 207 p. : ill. ; 21 cm.

ISBN 978-2-7033-1296-3

Notre cerveau est plastique et créatif et c'est une très bonne nouvelle ! Quels mécanismes de notre cerveau devons-nous changer pour nous épanouir ? Qu'est-ce qui distingue les gens heureux de ceux qui s'oublient dans la routine métro-boulot-dodo ? Déconstruisons tout de suite une idée reçue : non, notre cerveau n'arrête pas d'évoluer à partir d'un certain âge ! Nous pouvons créer et modifier des voies (cérébrales) tout au long de notre vie, au gré de nos rencontres, de nos décisions et de nos activités culturelles. En comprenant les biais cognitifs qui limitent notre compréhension des autres et du monde, en décidant de les remettre en question, nous prenons conscience de la merveilleuse plasticité de notre cerveau ! Nous avons le pouvoir de changer nos perceptions et notre vie. L'auteure nous invite à la créativité et à l'apprentissage ludique pour instiller à notre quotidien l'huile nécessaire à notre épanouissement. Par sa pédagogie et ses illustrations hautes en couleur, Sylvie Captain-Sass nous fait découvrir l'immense champ des possibles auquel nous avons tous accès. [payot.ch]

Cote : 612.82 CAP



livre

Le cerveau, cet imbécile / Dean Burnett. - [Paris] :

Terra Nova, 2017. - 317 p. ; 23 cm

ISBN 978-2-8246-0852-5

Le cerveau est l'organe le plus extraordinaire, le plus fascinant du corps humain, un prodige de complexité. Pourtant, c'est aussi parfois un véritable idiot qui n'en fait qu'à sa tête !

Par exemple, pourquoi le cerveau nous donne-t-il le mal de mer ? Pourquoi trahit-il sur notre visage des émotions que l'on voudrait dissimuler ? Qu'est-ce qui peut bien le pousser à croire aux superstitions les plus folles ? A faire d'horribles cauchemars ou à avoir des hallucinations ? Et pourquoi parvient-on plus facilement à se rappeler un visage que le nom d'une personne ?

Dans ce livre très accessible, un neuroscientifique explique le fonctionnement (et les dysfonctionnements) de nos neurones à la lumière des dernières découvertes. Et en comprenant ce qu'il y a vraiment dans le cerveau, on apprend aussi à en limiter les imperfections... Un voyage passionnant dans les méandres de notre matière grise ! [4e de couv.]

Cote : 612.82 BUR



**Pierre-Marie
Lledo**

Le cerveau, la machine et l'humain



livre

Le cerveau, la machine et l'humain / Pierre-Marie

Lledo. - Paris : O. Jacob, 2017. - 270 p. ; 22 cm. -

(Sciences)

ISBN 978-2-7381-3518-6

Les découvertes scientifiques des quinze dernières années sur le cerveau ont été spectaculaires et promettent de l'être bien plus encore dans un avenir proche.

Des nouvelles sur le cerveau nous arrivent jour après jour, et du monde entier, révélant les secrets de l'apprentissage, de la mémoire, de l'attention, de la motivation, du leadership, de la prise de décision et nous n'en sommes qu'au tout début !

A l'ère des nouvelles technologies et du tout-numérique, on peut imaginer et même envisager que nous intervenions sur le cerveau humain pour le modifier.

Où en sommes-nous du cerveau, et de l'humain ?

Ces bouleversements que provoquent le numérique et le développement de la science informatique va-t-il nous transformer en hommes-objets, voire en machines ?

L'objectif du livre de Pierre-Marie Lledo est de savoir dans ce contexte comment remettre l'humain au coeur de nos sociétés. [4e de couv.]

Cote : 612.82 LLE



livre

Comment la nature soigne notre cerveau / Eva Shelhub, Alan C. Logan. - Vanves : Marabout, 2018. - 285 p. ; 21 cm
ISBN 978-2-501-13412-5

Augmentation de l'énergie physique et mentale, régulation des émotions, lutte contre la dépression, renforcement du système immunitaire, diminution de l'hyperactivité et des troubles de l'attention chez les enfants : les bénéfices extraordinaires de la nature sur la santé ne sont plus à prouver. Conçu pour fonctionner dans la nature, troublé par notre mode de vie sédentaire, notre cerveau est aujourd'hui désorienté par nos vies déconnectées de l'environnement. Heureusement nous pouvons nous soigner en nous promenant simplement en forêt, au contact des animaux de compagnie ou en faisant du jardinage. Divers thérapies de la nature existent : sylvothérapie, orthothérapie, écothérapie, lumineothérapie, équithérapie, nutri-écopsychologie... A vous de trouver grâce à ce livre ce qui vous conviendra le mieux ! [payot.ch]

Cote : 615.85 SEL



livre

Connaître son cerveau pour mieux manger / sous la dir. de Jean-Michel Lecerf. - Paris : Belin, 2017. - 187 p. : ill. ; 22 cm. - (Cerveau & bien être)
ISBN 978-2-410-00546-2

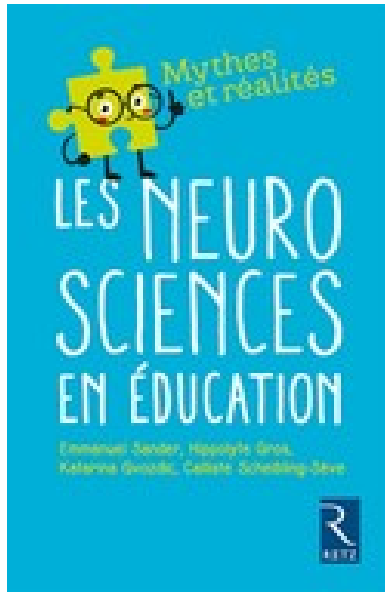
Pourquoi faut-il connaître son cerveau pour mieux manger ? D'abord, parce que nous pouvons alors le nourrir convenablement. Tout ce dont il a besoin pour bien se développer et fonctionner existe dans notre assiette. Du gras notamment : cholestérol, oméga-3 et autres acides gras composent toutes les

structures cérébrales, des neurones aux vaisseaux sanguins. Ne nous en privons donc pas !

Ensuite, savoir comment le cerveau fonctionne permet d'éviter les pièges du marketing alimentaire... Nous sommes souvent trompés en matière de nutrition car nous jugeons ce qui est bon ou mauvais selon nos connaissances, notre culture, voire ce que notre voisin fait... Autre raison : vous souhaitez perdre quelques kilos et tentez le nouveau régime de l'été. Vous maigrissez vite au début... mais aurez tout repris quelques mois plus tard car votre cerveau va tout faire pour reconstituer vos réserves de graisses. Le comprendre est le meilleur moyen pour garder ou pour retrouver votre poids de forme. Enfin, dans le cerveau, se trouve la clé du plaisir. Et manger, ce n'est pas seulement se nourrir, c'est aussi apprécier les aliments et partager des moments agréables. La convivialité et les instants de bonheur qui l'accompagnent améliorent notre santé mentale.

Écrit par des spécialistes de toutes disciplines scientifiques, nutritionnistes, psychologues, sociologues, etc., ce livre est un recueil d'articles parus dans la revue « Cerveau & Psycho ». Il arrive à point nommé au moment où beaucoup d'informations « pseudo-diététiques » circulent, la plupart ne reposant pas sur de véritables connaissances scientifiques. [4e de couv.]

Cote : 613.2 CON



livre

Les neurosciences en éducation / Emmanuel

Sander... [et al.]. - [Paris] : Retz, 2018. - 159 p. : ill. ; 20 cm. - (Mythes et réalités)

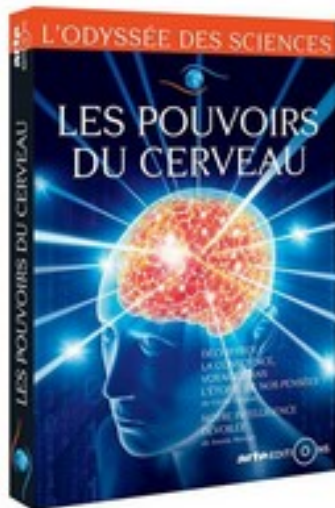
ISBN 978-2-7256-3583-5

Avec ce quatrième titre de la collection « Mythes et réalités », interrogez les idées reçues sur les neurosciences en éducation ! Avec les progrès extraordinaires de l'imagerie cérébrale, avons-nous l'espoir de percer - enfin - les mystères de l'apprentissage ? Y a-t-il de véritables révolutions pédagogiques à attendre de l'intégration des

neurosciences aux sciences de l'éducation ? Certains en sont convaincus et nous annoncent le grand soir pédagogique, favorisant ainsi l'émergence de neuromythes. Issues d'une interprétation souvent peu rigoureuse des neurosciences, ces nouvelles croyances se sont répandues sous forme de raccourcis séduisants, mais caricaturaux et imprécis : « Tout se joue avant 3 ans », « Les écrans modifient notre cerveau », « A chacun son style d'apprentissage »... Ce sont ces neuromythes sur l'éducation que décryptent les auteurs, enseignants et chercheurs. S'appuyant sur les recherches les plus récentes, ils reformulent, contextualisent et mettent en perspectives ces affirmations pour déterminer ce qui relève du mythe et de la réalité. Ils fournissent ainsi des clefs pour comprendre et interpréter les études scientifiques et se former un avis éclairé sur les grands enjeux éducatifs de cette décennie. Une collection pour décrypter les idées reçues qui alimentent les débats en matière d'éducation.

[Payot]

Cote : 370 NEU



document audiovisuel

Les pouvoirs du cerveau [Enregistrement vidéo] / par Cécile Denjean, Amine Mestari. - [Issy-les-Moulineaux] : Arte éditions, cop. 2016. - 1 DVD-Vidéo (111 min) : coul., PAL, zone 2 ; 19 cm. - (L'Odyssée des sciences)

Déchiffrer la conscience : les scientifiques postulent que notre vie mentale émerge de l'activité complexe des milliers de milliards de connexions qui existent entre notre environnement, notre corps et notre cerveau. Mais quels sont les mécanismes qui donnent naissance à nos sentiments, à nos pensées, à nos

représentations du monde ? Notre intelligence dévoilée : l'intelligence serait en panne. Plusieurs études sur le QI des populations l'affirment. Pour quelle raison ? Le QI suffit-il à expliquer cette faculté prodigieuse de l'être humain qui lui a permis de dominer la nature ? Quelle est donc, en réalité, la nature de l'intelligence ? Nous découvrirons que l'homme dispose de plusieurs types d'intelligence, dont la créativité serait l'une des formes les plus originales.

Cote : 612.82 POU

Dr Catherine Gueguen
Heureux d'apprendre à l'école

Comment les neurosciences affectives et sociales peuvent changer l'éducation



livre

Heureux d'apprendre à l'école : [comment les neurosciences affectives et sociales peuvent changer l'éducation] / Catherine Gueguen. - Paris : Les Arènes, 2018. - 342 p. ; 23 cm

ISBN 978-2-35204-720-9

Les enfants, dès tout petits, sont émerveillés d'apprendre. Pourtant l'école devient ensuite, pour beaucoup d'entre eux, synonyme d'anxiété ou d'échec. Aujourd'hui, les connaissances scientifiques sur le cerveau bouleversent notre approche de l'éducation. Les neurosciences affectives et sociales

montrent qu'une relation chaleureuse et empathique génère un cercle vertueux : l'enfant se sent compris, il est motivé, sa réussite scolaire augmente et l'enseignant se sent compétent. À l'inverse, l'éducation punitive produit un effet contraire à celui recherché. Quant à la dévalorisation et aux humiliations verbales, elles ont un impact aussi néfaste que les coups. [4e de couv.]

Cote : 370 GUE



livre

Méfiez-vous de votre cerveau : 30 biais cognitifs décrits et expliqués pour moins se tromper et mieux raisonner / Gilles Bellevaut, Pascal Wagner-Egger. - Lausanne : Presses polytechniques et universitaires romandes : Les éditions 41, cop. 2022. - 151 p. : ill. ; 16 cm

ISBN 978-2-88915-482-1

Le contexte sanitaire particulier dans lequel nous vivons depuis plus d'une année a amplifié, en même temps qu'il le portait sur le devant de la scène, un problème de fond entre la recherche scientifique et sa relation au grand public. Une certaine méfiance et un manque de confiance accrue dans les autorités ou les institutions scientifiques. Ce problème n'est pas nouveau, on peut même dire qu'il existe depuis que la science moderne existe. Mais depuis le début des années 2000, avec l'avènement d'internet et la libéralisation du marché de l'information, cette relation entre science et grand public s'est non seulement détériorée mais elle est devenue également de plus en plus difficile à restaurer. Favoriser l'accès du grand public à des informations fiables est un enjeu majeur de nos sociétés mais il est tout autant important de lui apprendre à manipuler cette information efficacement. Découvrir le fonctionnement des biais cognitifs et la façon dont ils influencent nos actes ou nos comportements fait partie de la solution aux problèmes de confiance et de mésinformation/désinformation cités plus haut, puisque les croyances irrationnelles de toutes sortes sont favorisées par l'existence de ces biais. Ce livre contribue à informer sur les biais cognitifs, à travers l'expertise de Pascal Wagner-Egger et de ses textes courts et vulgarisés, accompagnés des illustrations de Gilles Bellevaut, qui apportent humour et légèreté à l'ensemble. [Payot.ch]

Cote : 316.776.23 BEL



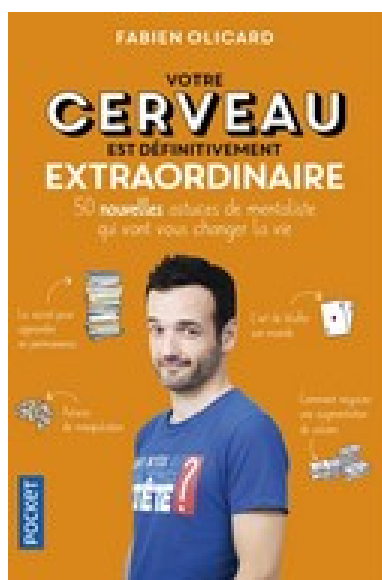
livre

Votre cerveau est extraordinaire : 50 astuces de mentaliste qui vont vous changer la vie / Fabien Olicard. - Paris : First, 2017. - 138 p. : ill. ; 23 p. ISBN 978-2-412-02291-7

On ne vous l'avait jamais dit ? Eh oui, votre cerveau est extraordinaire ! Avec quelques bons conseils, et deux, trois trucs, il n'appartient qu'à vous d'en développer tout le potentiel. Découvrez des expériences à mener et des astuces pour bluffer les gens mais aussi améliorer votre vie au quotidien : comment aborder

un inconnu, retenir un numéro de téléphone, reconnaître un menteur, lire dans les pensées, faire passer les migraines... Votre cerveau a des ressources que vous ne soupçonniez pas, Fabien Olicard vous les révèle et vous explique comment les mettre à profit ! [4e de couv.]

Cote : 612.82 OLI



livre

Votre cerveau est définitivement extraordinaire : 50 nouvelles astuces de mentaliste qui vont vous changer la vie / Fabien OLICARD. - Paris : Pocket, 2019. - 144 p. : ill. ; 18 cm. - (Pocket) ISBN 978-2-266-29291-7

Le cerveau est extraordinaire, le vôtre particulièrement ! Mais saviez-vous qu'il était facile d'en utiliser toutes les ressources ? Qu'il s'agisse de multiplier 352 par 26 de tête, de négocier une augmentation ou de devenir un champion au poker : vous avez juste besoin d'épanouir votre cerveau en utilisant les bonnes astuces. Car on n'est jamais mieux

servi que par son propre cerveau : voilà ce que Fabien Olicard défend et nous démontre à chaque page de ce nouvel ouvrage passionnant. Mémoire, calcul, intuition, mentalisme... entraînez et décuplez vos capacités cérébrales pour devenir encore et toujours plus efficace ! Vous découvrirez ici de nouvelles astuces pour utiliser votre potentiel et, au final, un véritable art de vivre : apprendre à vous faire confiance pour de bon, et ainsi devenir vous-même, enfin ! [4e de couv.]

Cote : 612.82 OLI

BARBARA DEMENEIX

LE CERVEAU ENDOMMAGÉ

COMMENT LA POLLUTION ALTÈRE
NOTRE INTELLIGENCE
ET NOTRE SANTÉ MENTALE



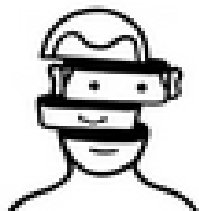
livre

Cerveau endommagé : comment la pollution altère notre intelligence et notre santé mentale / Barbara Demeneix. - Paris : O. Jacob, 2016. - 411 p. : ill. ; 24 cm
ISBN 978-2-7381-3391-5

Pesticides, plastiques, résidus de médicaments et beaucoup d'autres choses encore : chaque jour, des centaines de milliers de produits chimiques sont rejetés dans l'environnement. Ces perturbateurs endocriniens affectent le développement du cerveau, le métabolisme, la reproduction, et ont une incidence sur les cancers. Des études scientifiques récentes montrent que le nombre d'enfants atteints de dérèglements hormonaux, de désordres de type autistique ou de troubles de l'attention avec hyperactivité est en augmentation constante. Barbara Demeneix parvient même à une conclusion inquiétante : les capacités intellectuelles des générations futures seront sérieusement compromises. Quelles solutions pouvons-nous mettre en oeuvre pour protéger les enfants, mais aussi les adultes, à titre individuel et surtout collectif ? Si nous refusons d'agir, les générations futures pourraient bien se retrouver impuissantes face à ces problèmes de santé publique. Il leur manquera l'intelligence - à tout jamais.
[payot.ch]

Cote : 504.5 DEM

**Mariano
Sigman**
**La vie secrète
de l'esprit**
Comment le cerveau pense,
ressent et décide



livre

La vie secrète de l'esprit : comment le cerveau
pense, ressent et décide / Mariano Sigman. - Paris :
O. Jacob, 2023. - 318 p. : ill. ; 22 cm
ISBN 978-2-415-00459-0

Comment fonctionne notre cerveau pour
appréhender la perception, la raison, les émotions,
les rêves et le langage ? Comment les drogues
modifient-elles notre conscience ? Les bébés savent-
ils compter ? Le sens de la justice est-il inné ? Le
neuroscientifique Mariano Sigman nous offre un
voyage à l'intérieur du cerveau, à la rencontre des
subtilités et des bizarreries qui caractérisent l'esprit

humain. Conflits intérieurs inconscients, rêves lucides, cerveau bilingue... les
ressources immenses de notre organe le plus complexe se dévoilent grâce à la
science. L'auteur montre comment, dès les premiers jours de notre vie, nous
formons des idées, comment nous prenons nos décisions fondamentales,
comment nous rêvons et imaginons, pourquoi nous ressentons certaines
émotions, comment le cerveau se transforme et comment nous changeons avec
lui. [4e de couv.]

Cote : 612.82 SIG



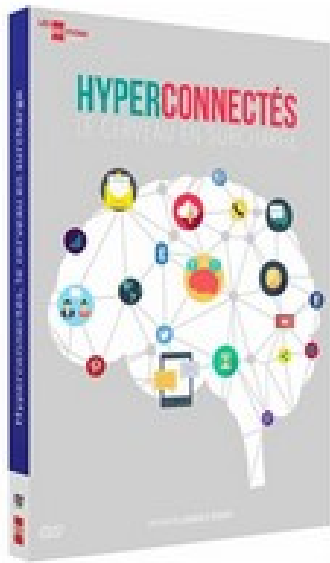
livre

Striatum : comment notre cerveau peut sauver la planète / Sébastien Bohler. - Paris : Bouquins, 2023. - 281 p. : ill. ; 22 cm. - (Essai)
ISBN 978-2-38292-442-6

La situation n'est pas désespérée. La solution est en nous. Ça y est, nous avons dépassé le stade critique. Le dernier rapport du GIEC atteste que la vie sur terre deviendra à terme insoutenable. La cause : le réchauffement climatique que nous avons-nous-mêmes enclenché. Nous savons que nous sommes en perdition et nous ne réagissons pas. Pourquoi ? Sans qu'on le sache, se joue depuis des millénaires dans

notre cerveau une terrible bataille. D'un côté il y a le striatum, petite structure nerveuse qui génère du plaisir. De l'autre il y a le cortex préfrontal, organe destiné à contrôler nos pulsions. C'est conjointement que ces deux fonctions du cerveau ont participé à l'émergence de l'homme en tant qu'espèce. Avec le striatum la stimulation du désir ; avec le cortex préfrontal notre capacité d'autocontrôle. Le problème est que depuis l'ère industrielle le match striatum-cortex préfrontal a tourné largement à l'avantage du striatum. L'accroissement des richesses en Occident et les progrès fulgurants de la technique ont fait de nous des petits rois insatiables, esclaves de nos désirs. Sommes-nous capables de nous ressaisir ? La réponse est OUI. Ce livre raconte et démontre comment l'activité du cortex préfrontal, organe de limitations de nos désirs, constitue la véritable marque distinctive de l'humanité. Nous ne sommes pas condamnés à croître aveuglément jusqu'au moment où nous mourrons asphyxiés, faute de ressources, exposés à une atmosphère irrespirable. Cette partie de notre cerveau, qui nous permet à la fois de coopérer et de maîtriser nos pulsions primaires, nous trace la voie. Grâce à elle, nous avons le pouvoir de consentir à adhérer à des règles communes et d'agir pour le bien de tous. Quand il se sent trop menacé, le cortex préfrontal se révolte. Non, le match striatum cortex préfrontal n'est pas plié. [site ed.]

Cote : 304.9 BOH



document audiovisuel

Hyperconnectés [Enregistrement vidéo] : le cerveau en surcharge / un documentaire de Laurence Serfaty. - [Paris] : ZED, cop. 2017. - 1 DVD-Vidéo (52 min) : coul., PAL, 16/9 compatible 4/3, zone 2 ; 19 cm

Grâce aux smartphones, ordinateurs et autres tablettes, nous sommes reliés au monde en continu. Mais ce déluge d'informations menace notre bien-être. Un tour d'horizon éclairant des risques de l'hyperconnexion et des remèdes possibles.

Chaque jour, cent cinquante milliards d'e-mails sont échangés dans le monde. Les SMS, les fils d'actualité et les réseaux sociaux font également partie intégrante de notre quotidien connecté, tant au bureau qu'à l'extérieur. Nous disposons ainsi de tout un attirail technologique qui permet de rester en contact avec nos amis, nos collègues, et qui sollicite sans cesse notre attention. Comment notre cerveau réagit-il face à cette avalanche permanente de données ? Existe-t-il une limite au-delà de laquelle nous ne parvenons plus à traiter les informations ? Perte de concentration, stress, épuisement mental, voire dépression... : si les outils connectés augmentent la productivité au travail, des études montrent aussi que le trop-plein numérique qui envahit nos existences tend à diminuer les capacités cognitives.

Alliant témoignages de cadres victimes de burn out et explications de chercheurs en neurosciences, en informatique ou en sciences de l'information et de la communication, ce documentaire captivant passe en revue les dangers de cette surcharge sur le cerveau. Il explore aussi des solutions pour s'en prémunir, des méthodes de filtrage de l'information aux innovations censées adapter la technologie à nos besoins et à nos limites. [Arte.tv]

Cote : 612.82 HYP



livre

Où est le sens ? : les découvertes sur notre cerveau qui changent l'avenir de notre civilisation / Sébastien Bohler. - Paris : R. Laffont, 2020. - 379 p. : ill. ; 22 cm
ISBN 978-2-221-24660-3

L'humanité du XXI^e siècle vit un cauchemar, mais nous avons une opportunité unique de nous réveiller. Notre monde est au bord de l'asphyxie. Les espèces vivantes s'éteignent, les calottes glaciaires se liquéfient, les eaux montent, la température grimpe. Demain, nous serons exposés à des pénuries, à des migrations climatiques, et devons lutter contre de nouvelles

pandémies. Sommes-nous à ce point impuissants et résignés à périr ? Certainement pas !

Une ressource insoupçonnée se trouve enfouie dans notre propre cerveau. Un centre nerveux appelé cortex cingulaire nous pousse sans relâche à chercher du sens à nos existences. Cette quête de sens peut nous détourner de la croissance aveugle qui prépare notre perte. Il s'agit de rééquilibrer notre cerveau en donnant la priorité à ce cortex cingulaire pour fonder une société basée sur la cohérence, la signification et le lien, qui nous motivera à moins produire et à ne plus consommer inutilement. Ce centre cérébral est en chacun de nous. Depuis longtemps nous l'avons oublié. Aujourd'hui nous pouvons le réactiver !

Cote : 304 BOH



livre

Et si le cerveau était bête ? : les nouvelles découvertes sur l'intelligence humaine / Nick Chater. - Paris : Plon, 2018. - 378 p. : ill. ; 23 cm
ISBN 978-2-259-26519-5

Nous aimons penser que nous avons une vie intérieure, que nos croyances et nos désirs proviennent des profondeurs obscures de notre esprit, et que si nous savions comment accéder à ce monde mystérieux, nous pourrions vraiment nous comprendre nous-mêmes. Pendant plus d'un siècle, les psychologues et les

psychiatres se sont efforcés de découvrir les secrets de notre conscience. Nick Chater révèle que cette entreprise est vouée à l'échec.

S'appuyant sur l'état de la recherche en neurosciences, en psychologie du comportement et de la perception, il démontre que notre esprit n'a pas de « profondeurs cachées » et que la pensée inconsciente est un mythe. Notre cerveau, tel un grand improvisateur, génère en fait nos idées, nos motivations et nos pensées dans le moment présent. A travers des exemples visuels et des expériences contre-intuitives, nous comprenons que notre esprit s'invente en permanence, improvisant constamment notre comportement à partir de nos expériences passées.

Original et délicieusement provocateur, ce livre nous oblige à reconsidérer ce que nous pensions savoir sur le fonctionnement de notre esprit. [4e de couv.]

Cote : 612.82 CHA



livre

Dans le cerveau du gamer : neurosciences et UX dans la conception de jeux vidéo / Celia Hodent. - Paris : Dunod, 2020. - 299 p. : ill. ; 25 cm
ISBN 978-2-10-080915-8

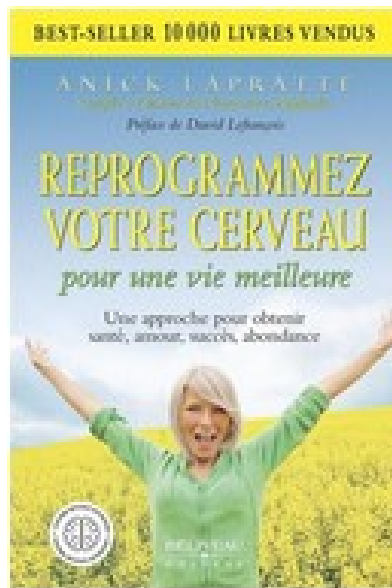
Quel est le secret du succès d'un jeu vidéo ?

Il n'existe ni secret ni recette miracle mais plus sûrement un certain nombre de connaissances et de méthodes qui vous guideront efficacement dans votre processus créatif.

Les connaissances viennent des neurosciences et nous font comprendre comment le cerveau perçoit, traite et retient une information. Elles sont rassemblées dans la première partie de ce livre où vous découvrirez des notions comme la perception, l'attention, la mémoire, l'émotion, la motivation, les principes d'apprentissage...

Les méthodes sont celles de l'approche dite expérience utilisateurs (UX) et sont rassemblées dans la seconde partie du livre. Cette approche place les joueurs au centre du processus de création et de développement. Elle vous fera réfléchir sur l'utilisabilité d'un jeu, sa capacité à engager les joueurs, le design thinking, la stratégie UX... Cette partie se termine par une réflexion sur l'éthique dans les jeux vidéo. [4e de couv.]

Cote : 793 HOD



livre

Reprogrammez votre cerveau pour une vie meilleure : une approche pour obtenir santé, amour, succès, abondance / Anick Lapratte. - Montréal : Béliveau, 2019. - 174 p. : ill. ; 23 cm
ISBN 978-2-89793-070-7

Une approche révolutionnaire ! Si vous aspirez à vivre de véritables changements dans votre vie et que vous souhaitez davantage de santé, d'amour, de succès et d'abondance, il est impératif d'apprendre à reprogrammer votre cerveau pour lui donner la direction de vos rêves. Le Système Réticulé-Activateur

est assurément un outil et un allié d'une extraordinaire puissance à découvrir, car il est la clé fondamentale permettant de décupler vos résultats et de gagner en puissance, en rapidité et en facilité. Guidé par l'auteure, vous entrerez dans l'univers fascinant des neurosciences et du développement personnel. Vous apprendrez comment fonctionne votre cerveau dans un processus d'atteinte d'objectifs et vous découvrirez une approche extrêmement simple à réaliser en 4 étapes et d'une efficacité incontestable pour reprogrammer votre Système Réticulé-Activateur et maximiser ainsi votre potentiel dans tous les domaines de votre vie. Tout au long de ce livre, vous serez accompagné dans la création de nouveaux chemins neuronaux plus validants pour vous. De plus, vous serez à même de reconnaître vos croyances limitantes, d'enrayer les résistances, de libérer les émotions rattachées à votre passé, d'ancrer en vous des croyances ressources et d'adopter une posture identitaire correspondant à vos rêves et à vos objectifs afin de passer à l'action en toute confiance. [Payot.ch]

Cote : 159.9 LAP



livre

Construire un second cerveau : une méthode complète pour organiser votre vie numérique et libérer votre potentiel créatif / Tiago Forte. - Paris : Eyrolles, 2023. - 275 p. : ill. ; 22 cm
ISBN 978-2-416-01032-3

Pour la première fois dans l'histoire, nous avons un accès instantané à la connaissance du monde. Il n'y a jamais eu de meilleur moment pour apprendre, contribuer et s'améliorer. Pourtant, nous nous sentons souvent submergés par cet afflux constant d'informations. Tiago Forte explique dans ce livre

comment créer son système personnel de gestion des connaissances - également appelé « second cerveau ». Base de données numérique fiable et organisée de vos idées, notes et travaux créatifs, un second cerveau vous donne les contenus nécessaires pour vous attaquer à vos projets les plus complexes et à vos objectifs les plus ambitieux. Le second cerveau devient un centre bouillonnant de connaissances, aux bénéfices multiples : rendre vos idées concrètes, faire apparaître de nouvelles associations entre elles, les faire mûrir avec le temps, et au final développer une vision qui vous est propre. Tiago Forte est une référence internationale sur le sujet de la productivité, et l'inventeur de l'expression « second cerveau ». [4e de couv.]

Cote : 001.8 FORT