



BLEU

JAUNE

BLEU

ROUGE

BLEU

VERT

JAUNE

ROUGE

VERT

JAUNE

VERT

ROUGE

VERT

JAUNE

JAUNE

JAUNE

ROUGE

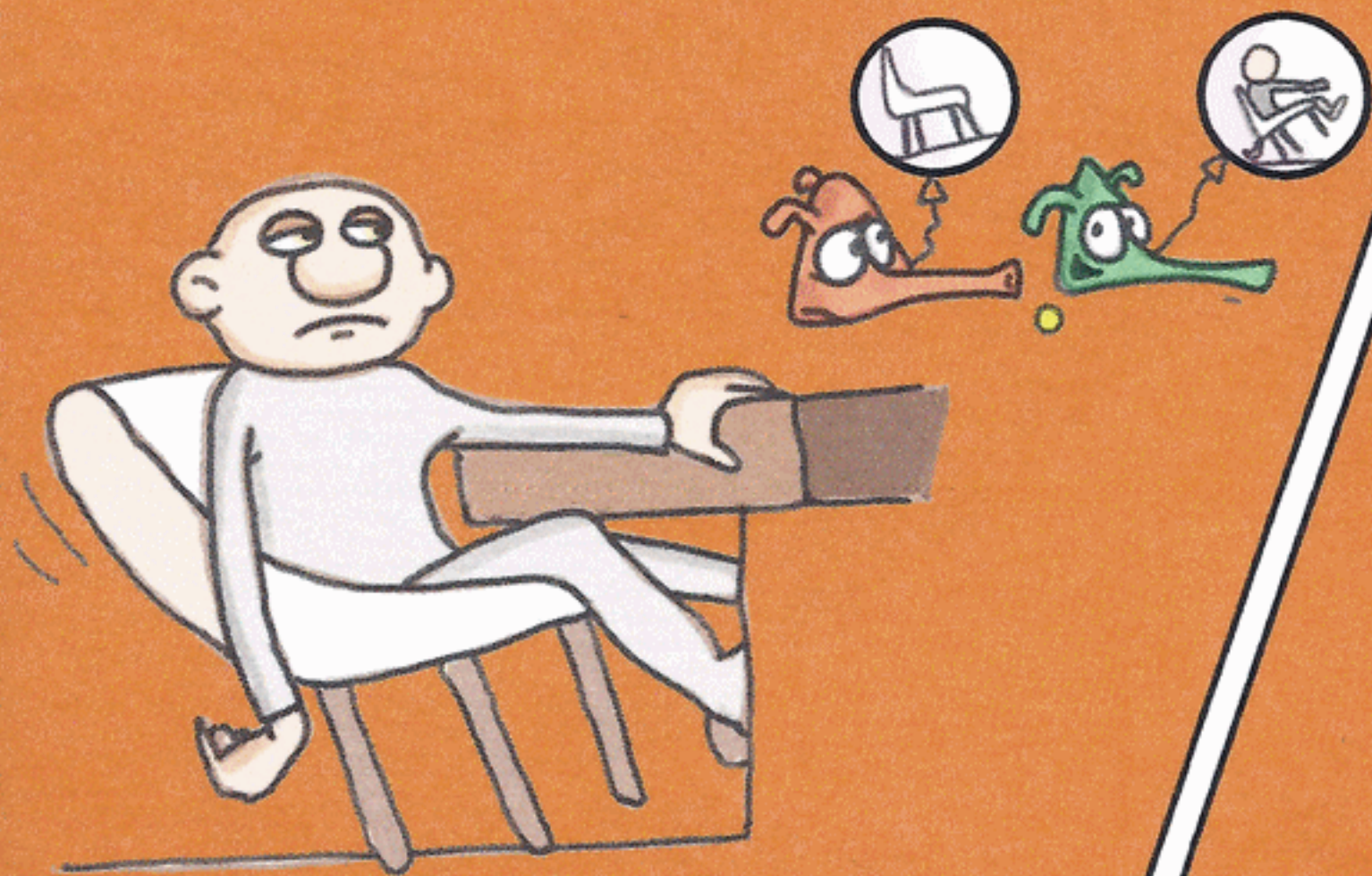
JAUNE

VERT

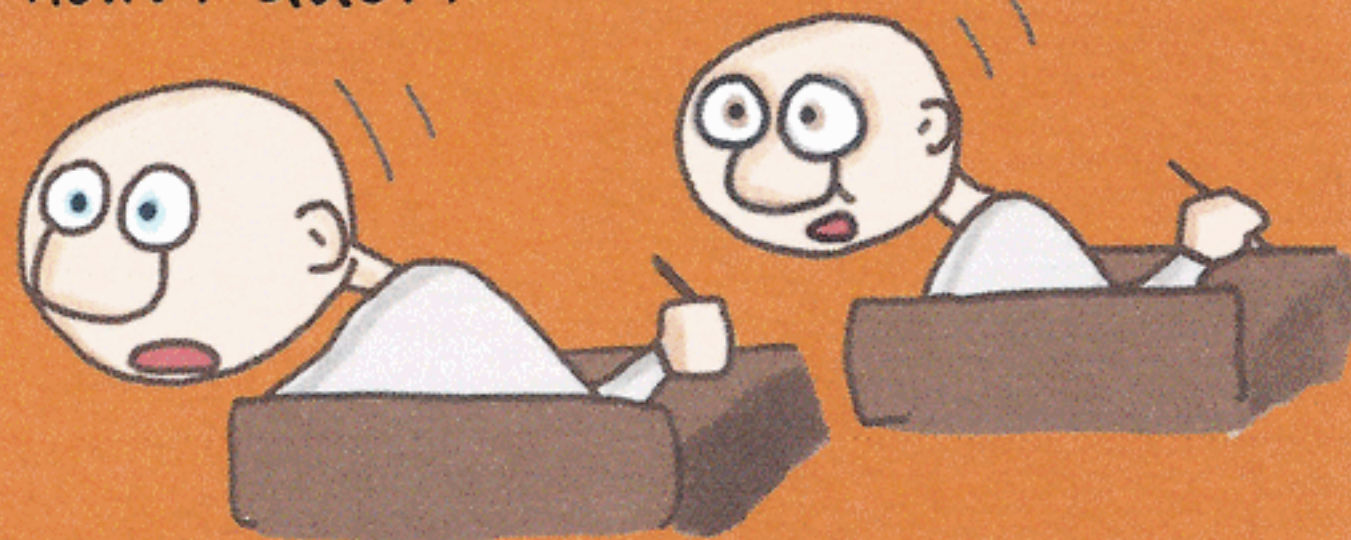
BLEU



Quand des neurones travaillent souvent ensemble, cela crée une habitude, comme se balancer sur sa chaise...



HEIN ? QUOI ? C'EST QUI ? C'EST QUI ?



... ou se retourner au moindre bruit.  
Cela devient un automatisme.

Ces automatismes font sans cesse bouger le corps,  
en réaction à ce que nous percevons.

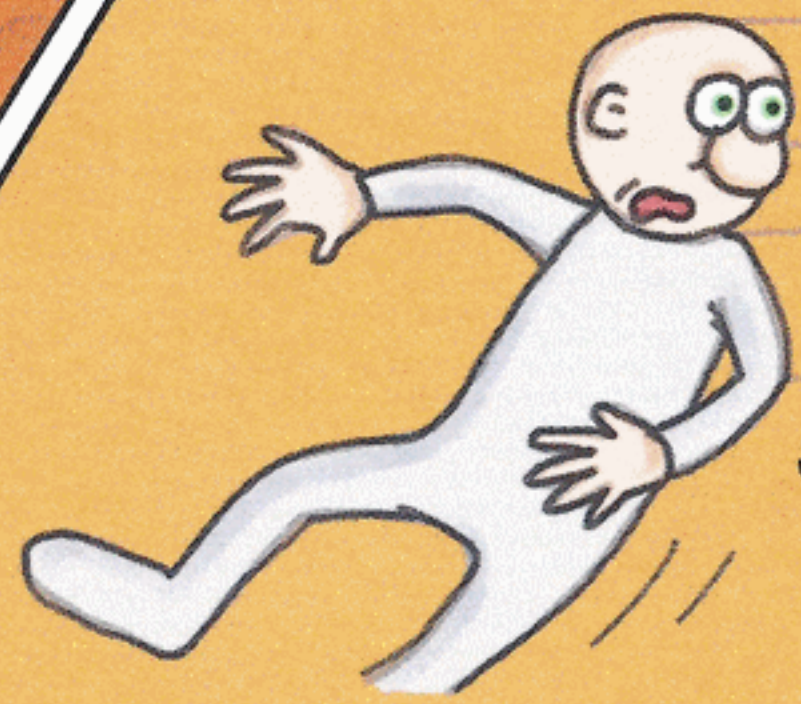
ALLEZ BOUGE, GROS PLEIN DE SOUPE !



Et si je me retourne  
quand la porte s'ouvre,

c'est parce que mes neurones qui ont vu la porte  
s'ouvrir ont réveillé leurs amis « bougeurs-de-tête ».

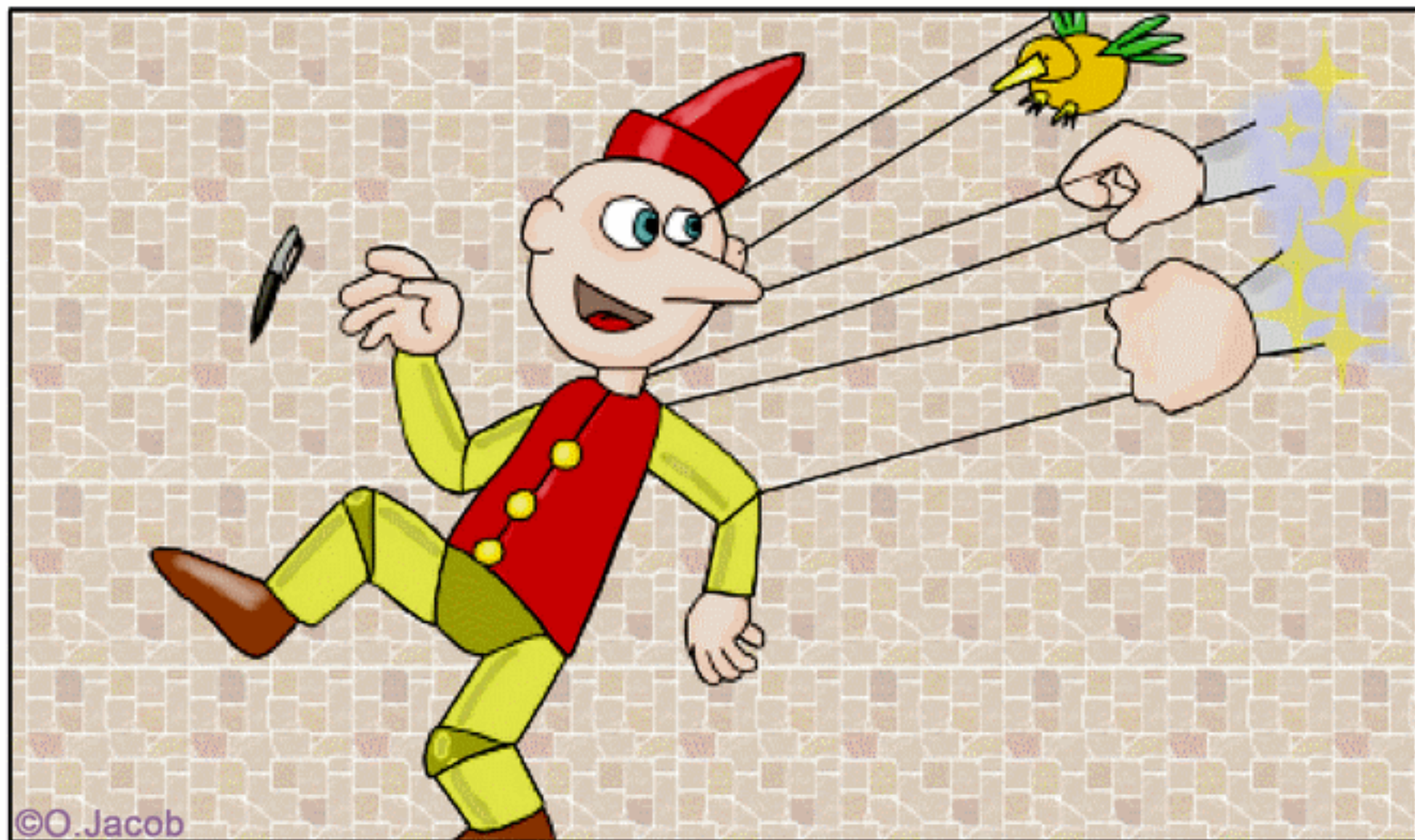
On dirait que ma tête est tirée vers la porte par un fil invisible ! Quand mon corps réagit à tout ce qui se passe autour de moi, selon mes habitudes...



TUT TUT

SUPER MARIO... NNETTE

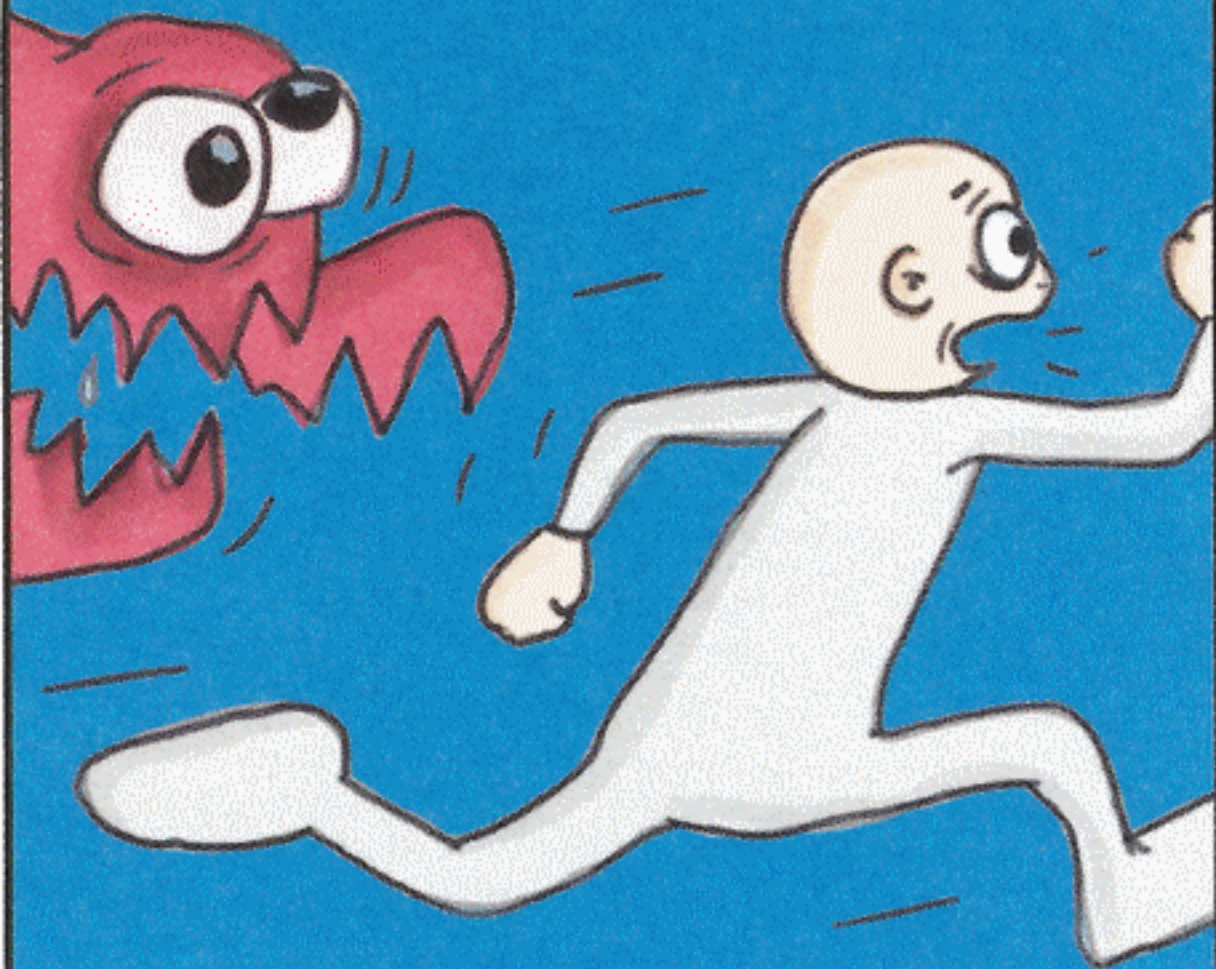
... je suis comme une marionnette tirée par des fils :  
je suis en MODE MARIONNETTE !



**Pas besoin de marionnettes !**

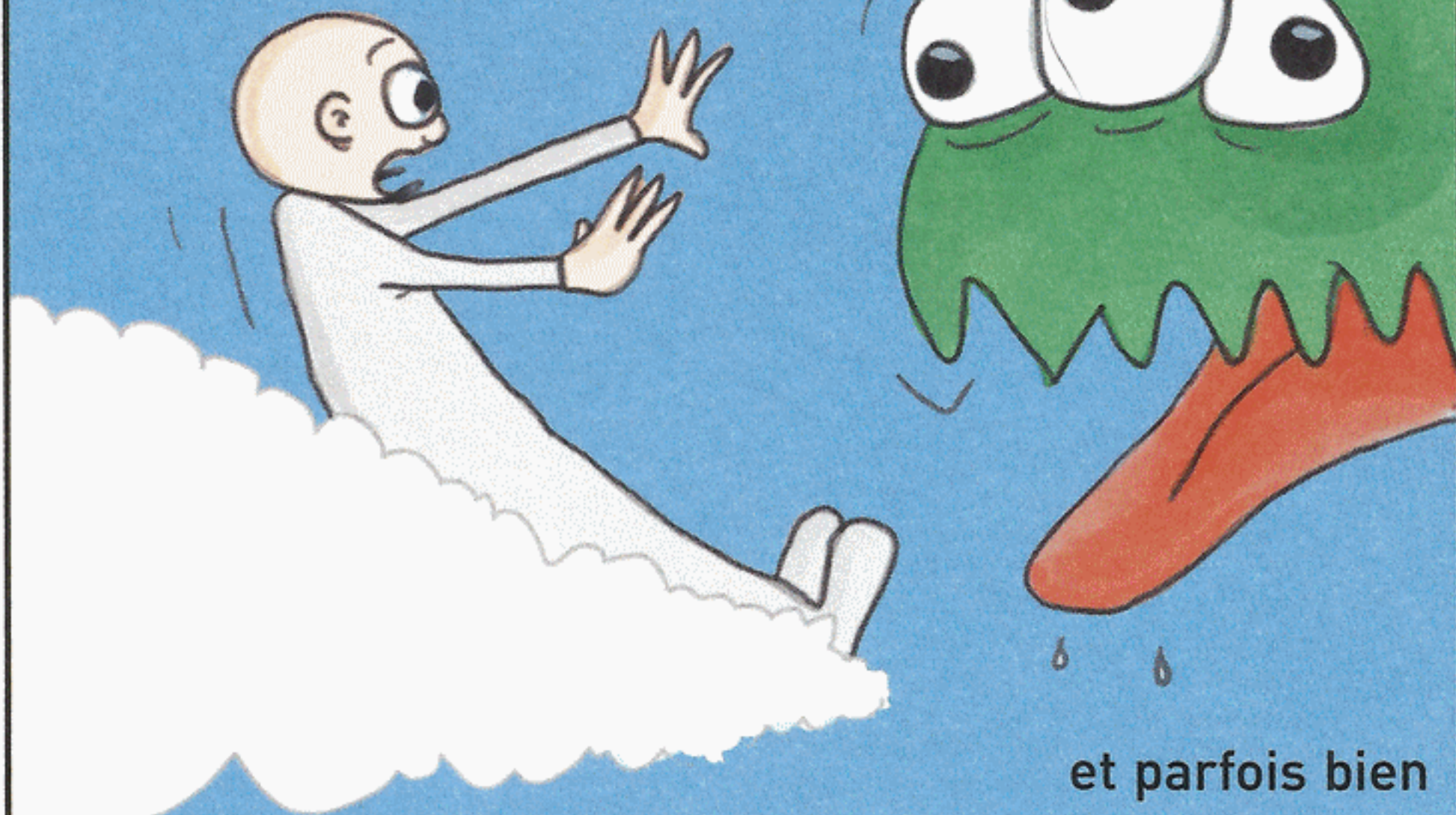
**Ne te laisse pas bouger dans tous les sens  
comme une marionnette.**

Mais attention, les habitudes  
sont souvent utiles...



25 ©O. Jacob

... pour réagir vite, sans réfléchir...



et parfois bien



... pour regarder avant de traverser,  
faire du vélo ou conduire



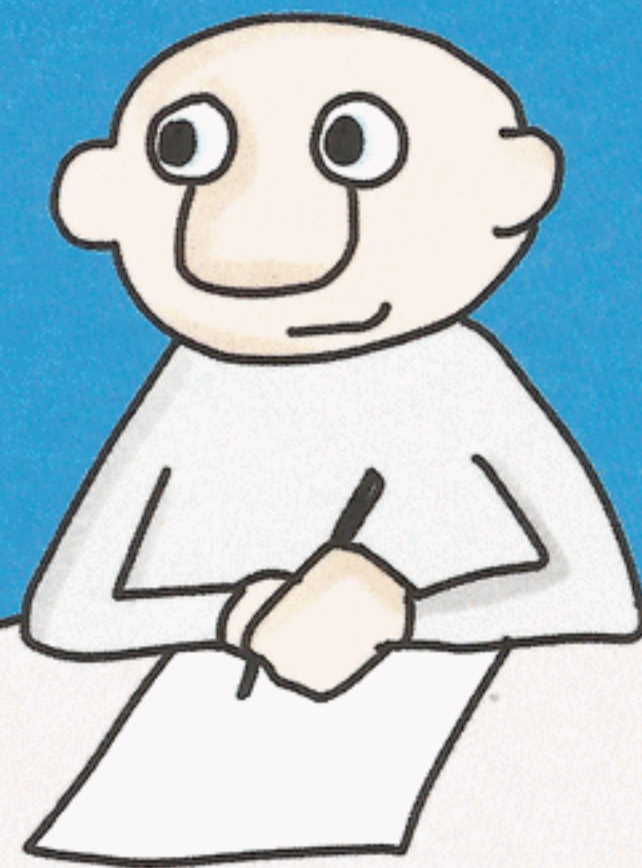
newtones =

... ou pour mettre un « s » au pluriel. Apprendre,  
c'est souvent apprendre des habitudes.

Se retourner au moindre bruit,  
c'est utile en traversant la rue,  
mais beaucoup moins  
en classe.

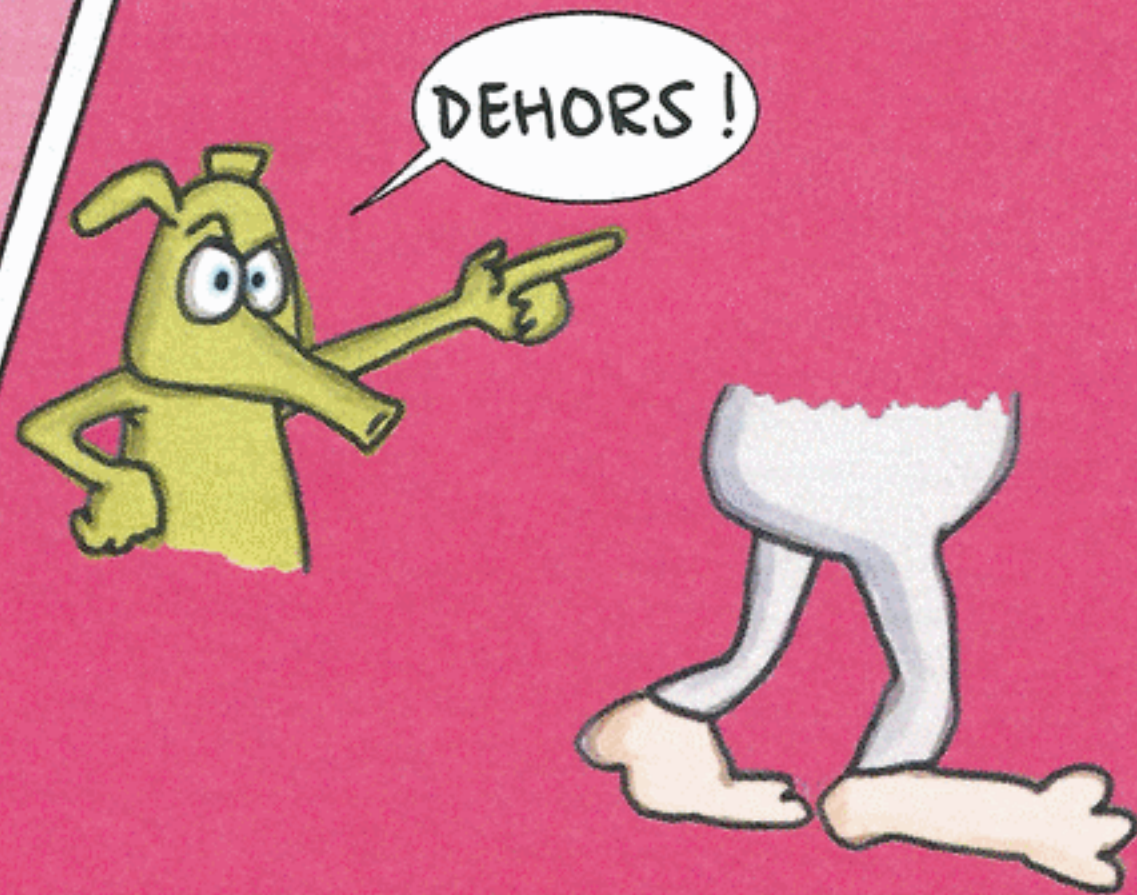


Il faut donc savoir quand obéir à  
ses habitudes et quand leur désobéir.



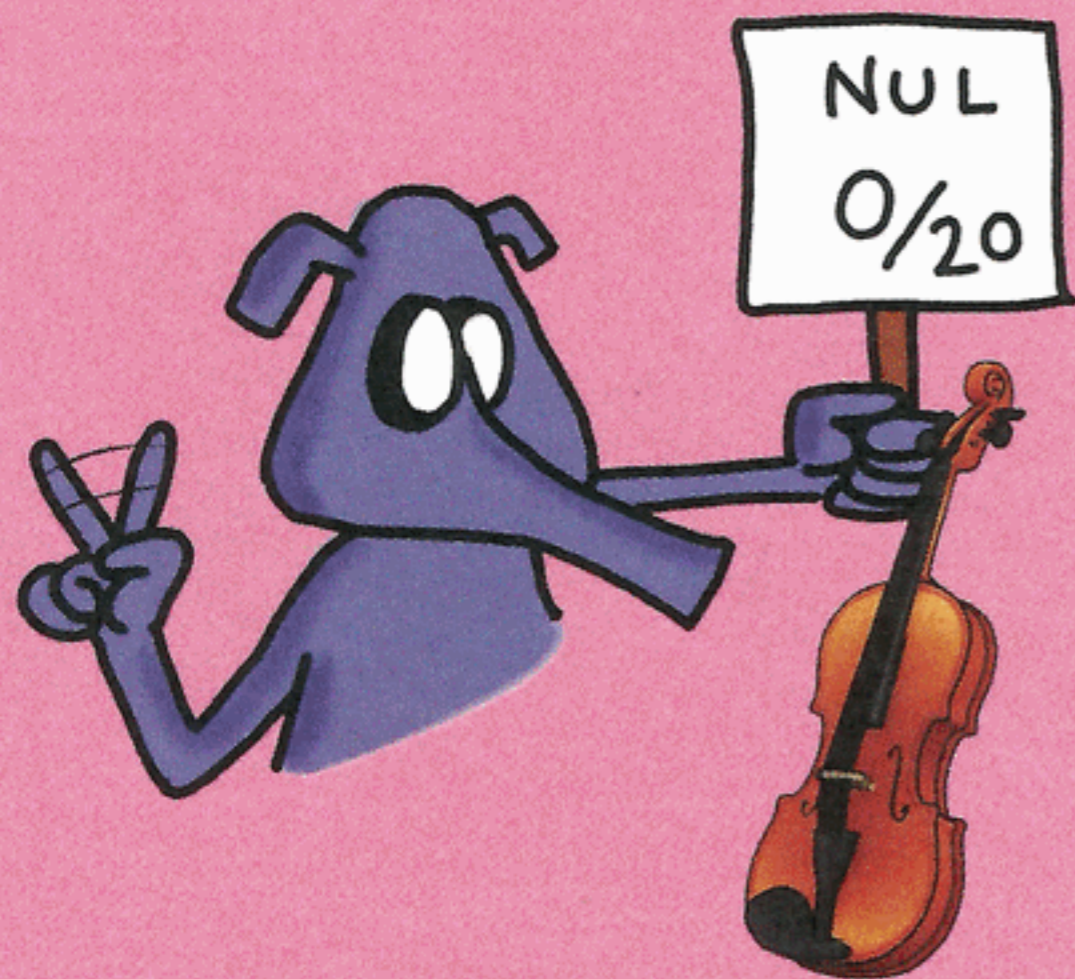
D'autres neurones se souviennent de ce que tu fais d'habitude quand tu vois un objet.

Un stylo ? Ça se prend dans la main !



Ces neurones t'encouragent à chaque fois à agir comme d'habitude.  
Ça sonne ? Vite, sortir de la classe !

Enfin, d'autres neurones se souviennent de ce que tu aimes faire ou ne pas faire...

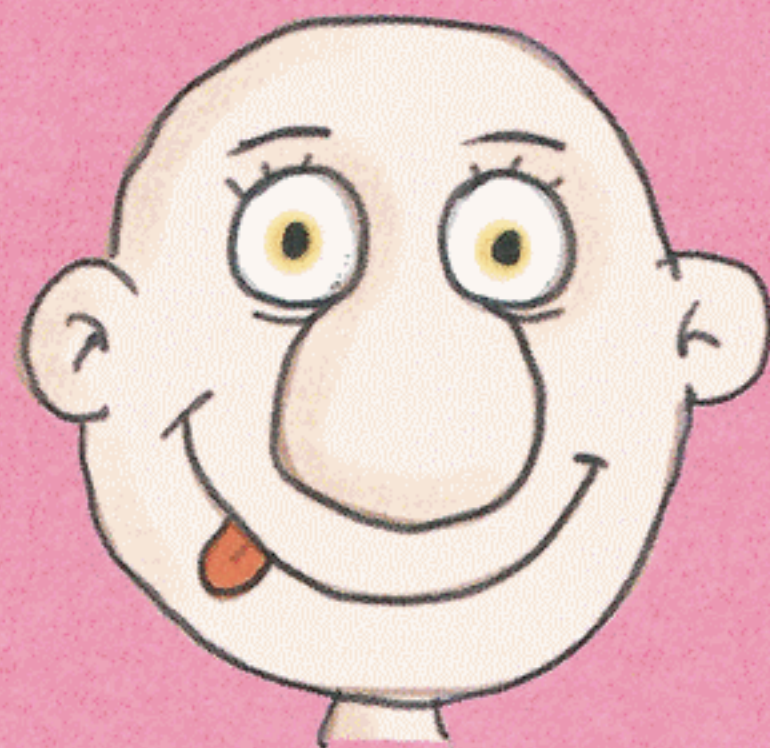
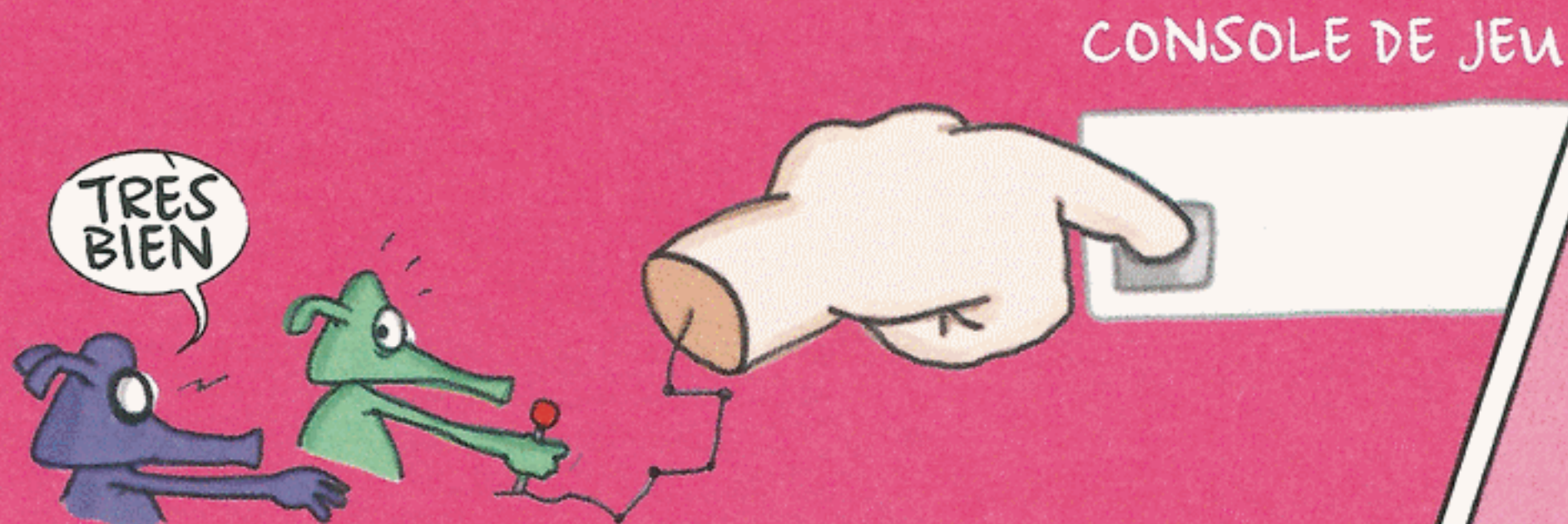


29 ©O.Jacob



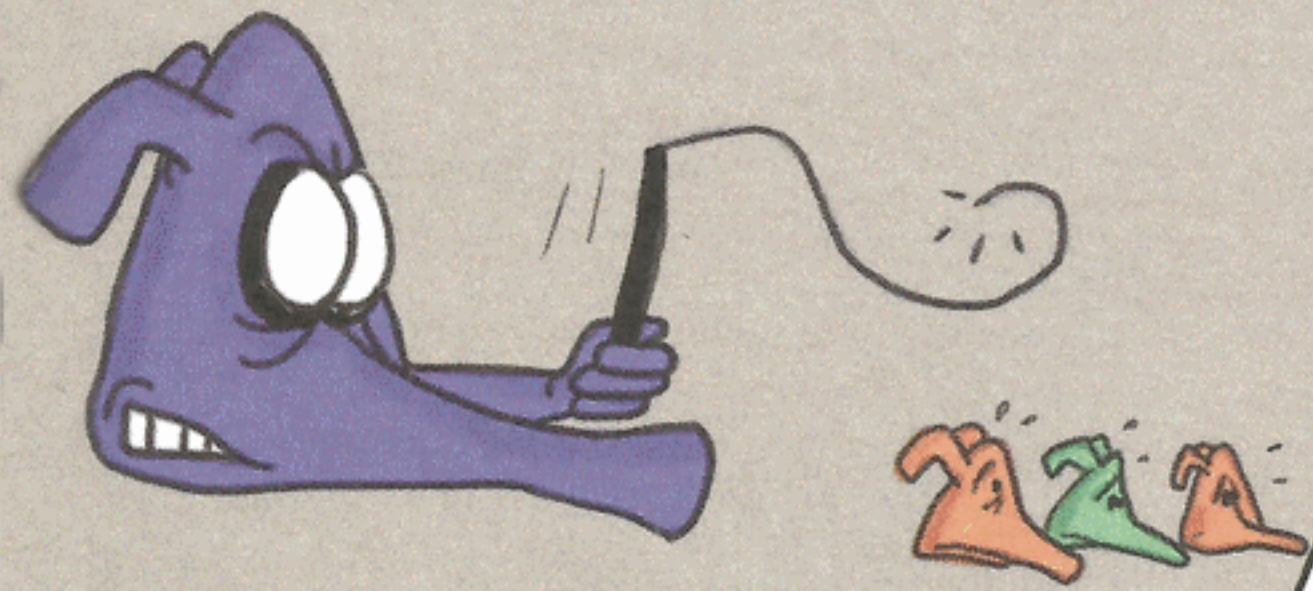
Ils crient sur les autres pour les empêcher de faire ce que tu n'aimes pas...

... ou pour les forcer à faire ce que tu aimes bien.

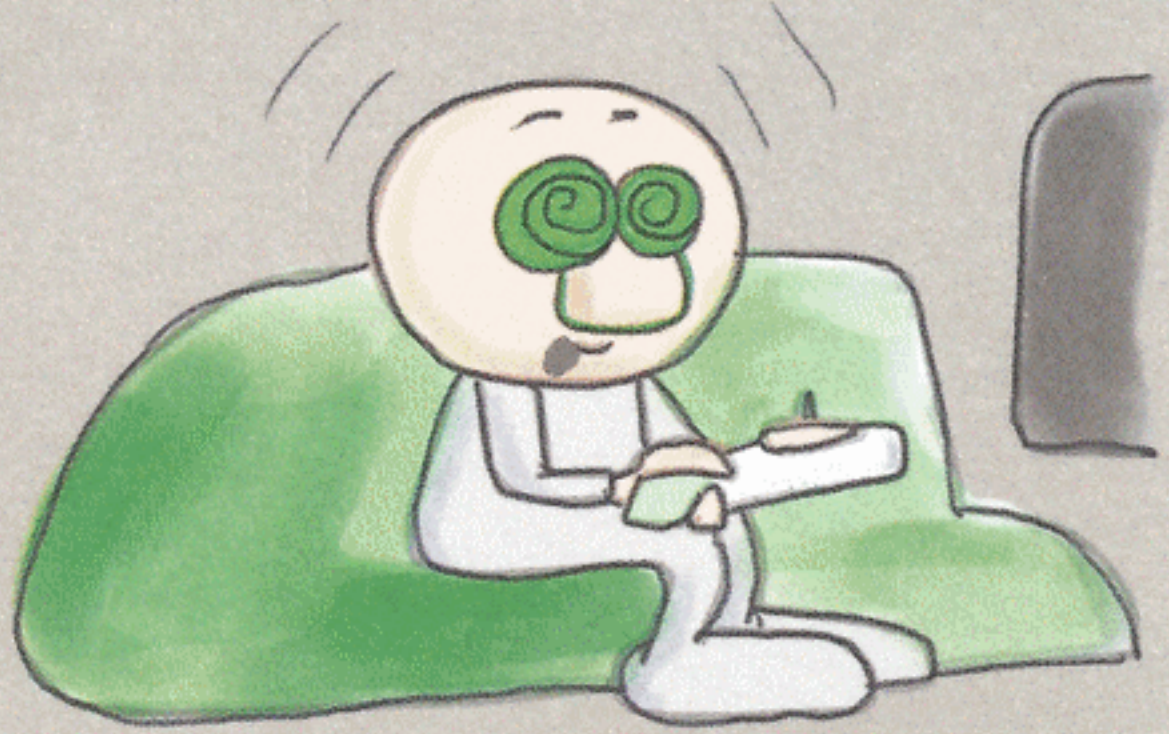


Ils te donnent envie de faire des choses,  
donc c'est bien qu'ils soient là...

Mais si tu les laisses trop souvent faire,  
ils peuvent prendre le contrôle de ton cerveau...

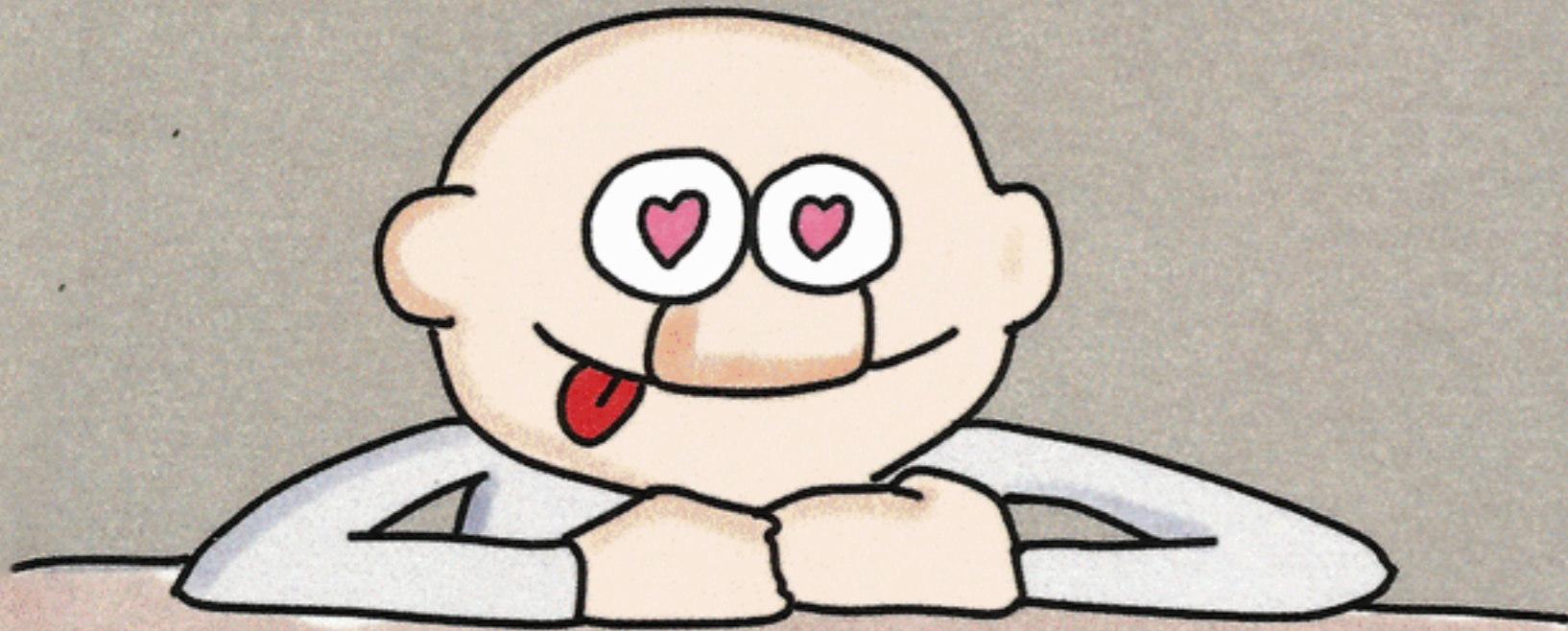


J'ARRIIIVE... DEUX SECONDES

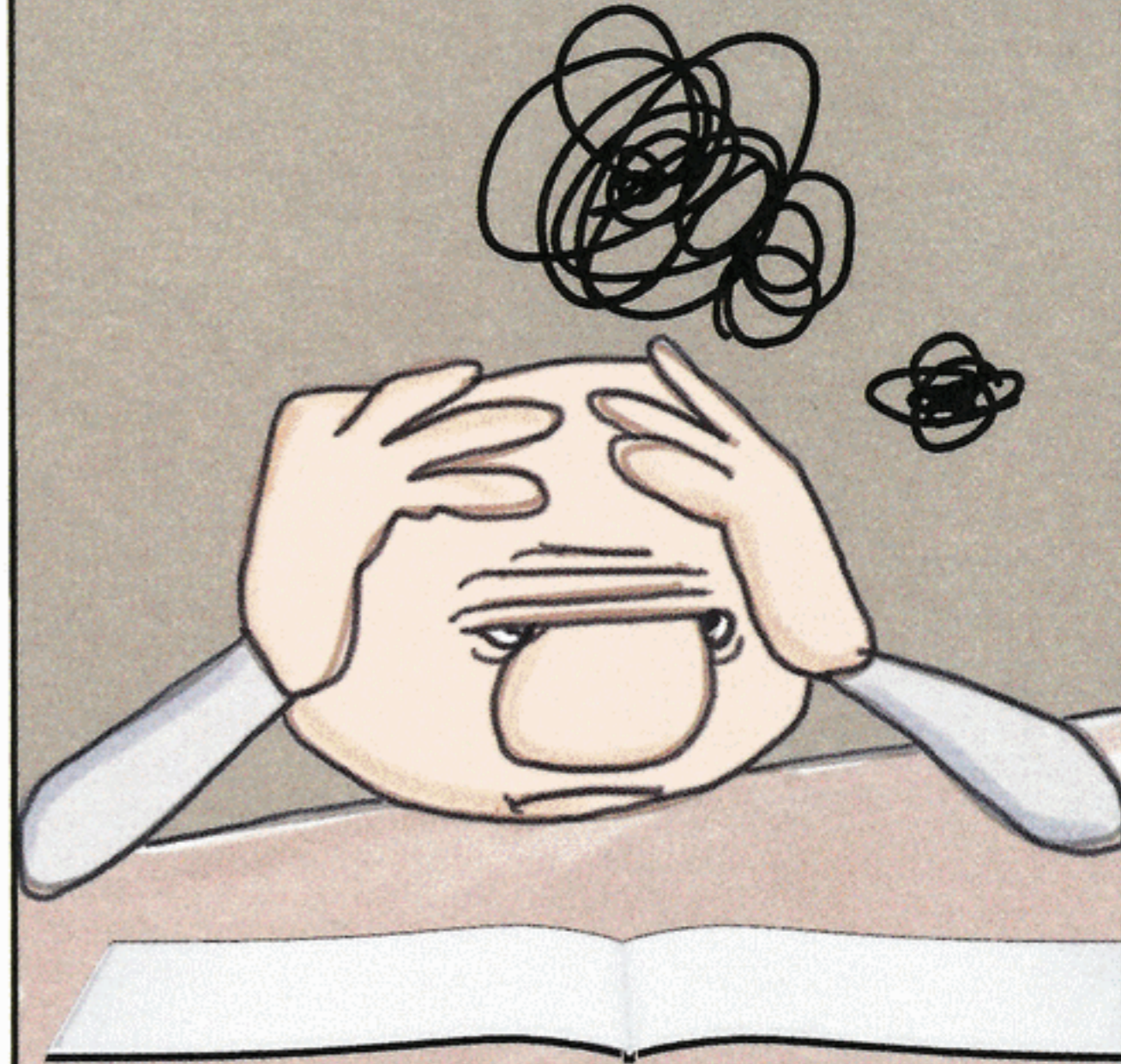


... et t'obliger à faire uniquement ce qu'ils aiment.

C'est ce qui se passe quand tu deviens  
« accro » à une activité particulière...



... et que tout le reste te semble nul.



Ces neurones adorent ce qui est excitant, ce qui bouge, ce qui change...



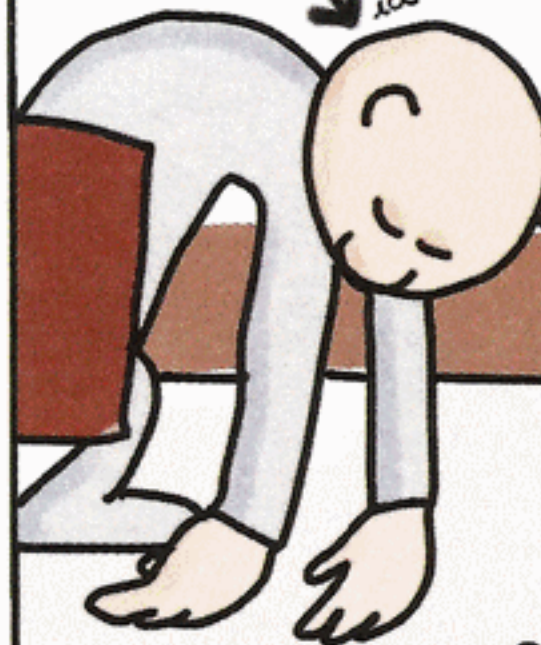
ZAP, ZAP !  
EH, EH...



NOOOON !

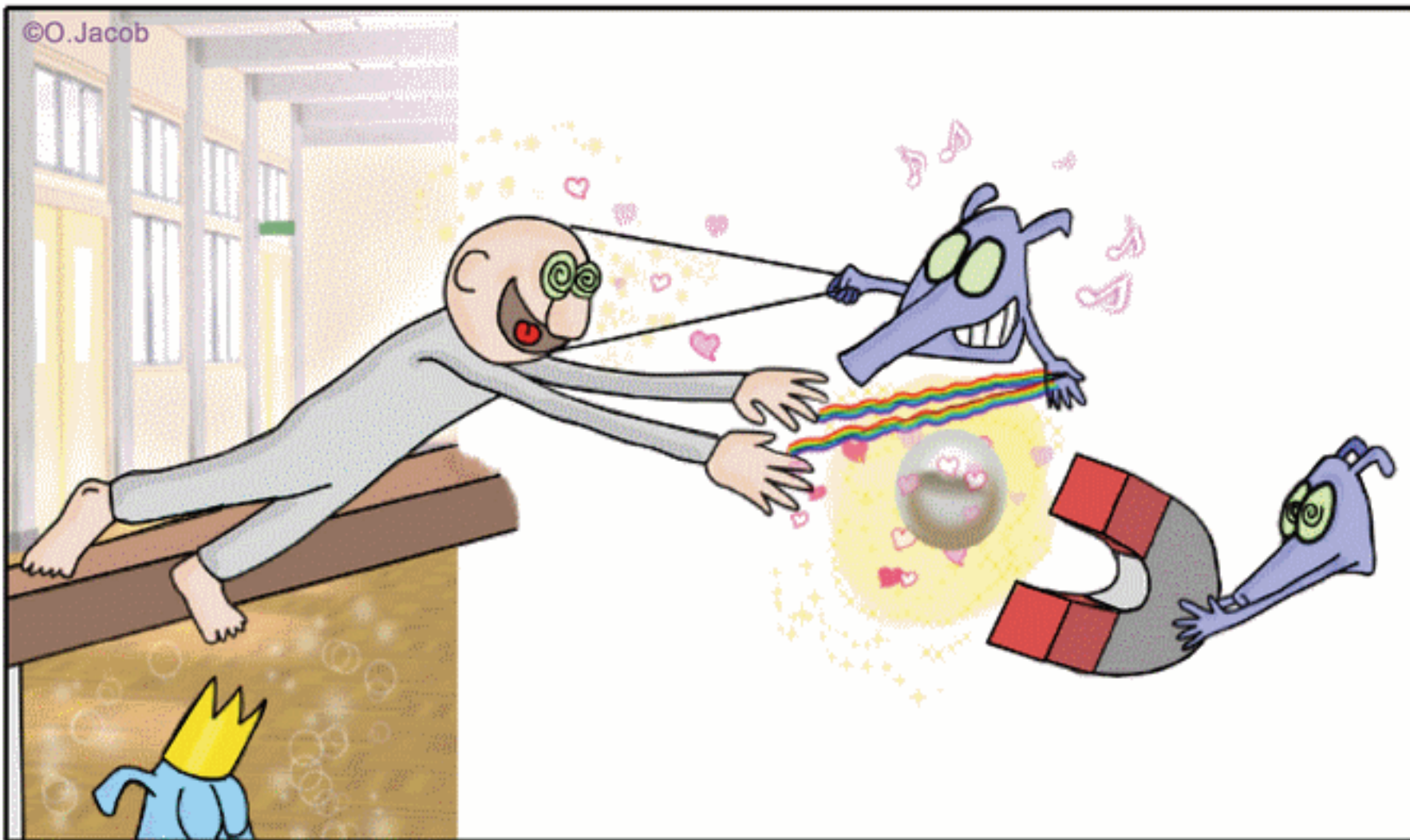


ici



... et se désespèrent  
quand c'est un peu trop calme.





## Attention aux aimants !

Ils sont puissants

Ils attirent vers ce que tu aimes

Ils te poussent loin de ce que tu n'aimes pas

Ils jouent avec ton attention comme avec  
une bille