



# UN CERVEAU

## *Sans limites*

Avec THIERRY MOTTARD

### AUGMENTER LA NEUROPLASTICITE DU CERVEAU

## EXERCICES

[ COGNITIFS ]

Ce qui aide à sortir de notre routine c'est d'être confronté à de nouvelles choses tout en gardant un esprit ouvert à ce sujet. Les exercices qui vont suivre sont fait pour briser nos routines mentales et pour que les dendrites de nos neurones grandissent.

Je vous souhaite de prendre du plaisir. Surtout amusez-vous et affutez votre esprit.

UN CERVEAU

*Sans limites*

THIERRY MOTTARD  
Copyright 2021



L'apprentissage ne doit pas toujours être défini par une carte formelle. Tout peut être transformé en expérience d'apprentissage. Parler aux gens de leurs passions ou de leurs passes temps est un excellent moyen d'obtenir une courte introduction sur des sujets fascinants. Les gens sont heureux de pouvoir partager ce qu'ils savent et probablement même reconnaissants d'avoir la possibilité de parler de ces choses qui les animent vraiment.

Je vous invite à demander aux gens de vous parler de ce qui les passionne, vous allez les rendre heureux et vous ferez de nouveaux apprentissages.

**UN CERVEAU**

*Sans limites*

THIERRY MOTTARD  
Copyright 2021



Je vais vous demander de lire un livre qui ne relève pas de la science-fiction ou du roman, mais du réel. Lisez ce livre de manière à apprendre quelque chose de nouveau. Prenez un petit bloc note durant la lecture pour prendre des notes. Vous pouvez également souligner vos passages préférés directement sur le livre lui-même. Vous pouvez le faire dans le cadre de votre travail ou dans le cadre de vos passes temps. Votre objectif ici est d'apprendre quelque chose de nouveau.

Si vous n'avez pas d'idée spécifique sur ce que vous souhaiteriez apprendre de nouveau fiez-vous à votre intuition et recherchez sur Google par exemple les 5 meilleures ventes de livres, puis choisissez le sujet qui vous parle le mieux.



Nous sommes tous des êtres humains fait d'habitudes et mêmes si certaines de nos habitudes ont un rôle vital à jouer en terme d'évolution car elles nous gardent en sécurité, et c'est le cas des programmations faites par votre système nerveux autonome qui automatise votre respiration, votre digestion, la gestion de votre sommeil, toutes ces fonctions sont des habitudes en tant que telle, certes programmées et vitale au bon fonctionnement de qui vous êtes. Mais les habitudes dont nous sommes à l'initiative représentent également une force d'inertie qui nous empêche de grandir et d'évoluer.

Donc dans cet exercice, je vous mets au défi de sortir de vos habitudes audiovisuelles. Regardez une nouvelle chaine de télévision, changez de station radio pendant quelques jours. Cela vous sortira de votre routine et vous permettra d'avoir des opinions différentes et des perceptions différentes du monde qui vous entoure. Habituellement vous n'êtes pas confronté a ce type d'exercice. Cela peut être au début inconfortable, pour autant vous finirez par vous y habituer.

**UN CERVEAU**

*Sans limites*

THIERRY MOTTARD  
Copyright 2021



Les cours ou formations en ligne se démocratisent de plus en plus et vont de plus en plus faire évoluer le monde de l'éducation. Aujourd'hui n'importe qui peut suivre des cours de niveau universitaire à forte valeur ajoutée pour une fraction de son prix réel, faire des apprentissages de tout type pour acquérir des connaissances qui jusque-là n'étaient accessibles qu'à une minorité de personnes. Aujourd'hui l'information circule librement, alors allez y foncez, formez-vous, formez votre cerveau à de nouvelles stimulations. Investir sur vous-même est le meilleur investissement que vous puissiez faire.



Depuis la nuit des temps les hommes ont appris à communiquer en posant des questions. Cet exercice consiste à poser des questions. Lorsque vous posez des questions vous enrichissez votre dialogue avec l'autre, en agissant ainsi vous montrez de l'intérêt à votre partenaire et vous lui permettrez aussi de plus s'exprimer et de sortir de sa zone de confort.

Même si cela demande un peu d'entraînement au début, cet exercice se veut être très amusant surtout quand vous seul savez à quoi vous jouez et vous en tirerez des enseignements sur comment fonctionne l'autre. Votre cerveau apprendra même à anticiper certaines réponses.

Cet exercice aura aussi l'avantage de vous apprendre à devenir progressivement un grand orateur même si au début vous réfléchirez à la prochaine question que aurez à poser, mais cela deviendra naturel avec le temps.



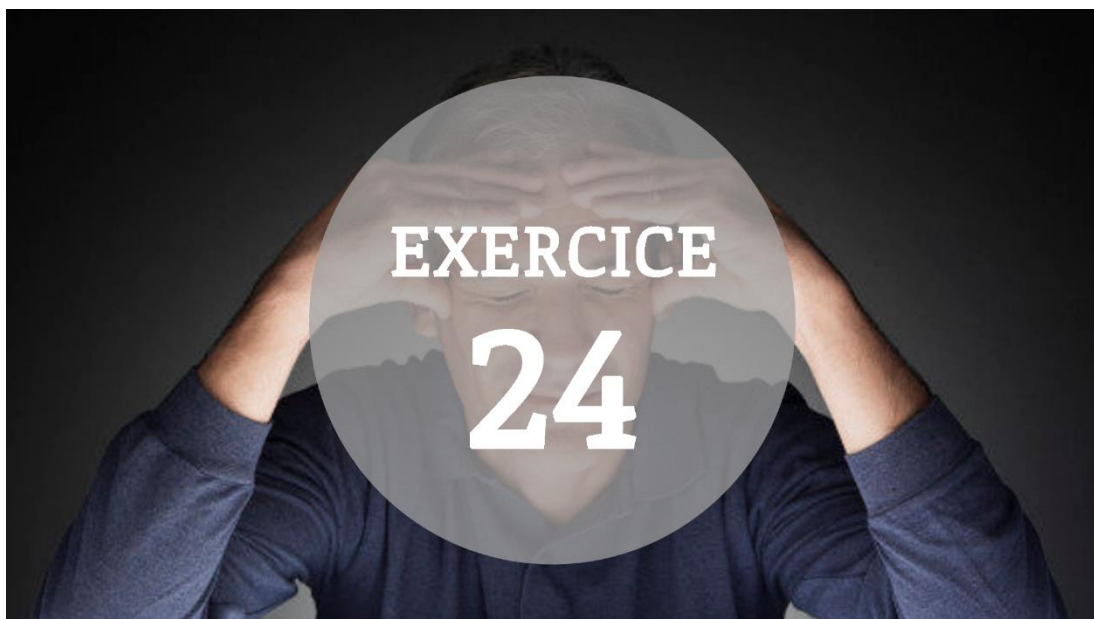
Cet exercice est un excellent entraînement cérébral que vous avez probablement déjà pratiqué quand vous étiez enfant : le ni OUI ni NON.

Vous connaissez ce jeu ou le premier à dire Oui ou Non a perdu. Nous réalisons combien il est difficile de filtrer ce que nous disons spécifiquement quand ces petits mots très communs sortent de notre bouche sans même que nous nous en rendons compte. Lorsque vous jouez au ni OUI ni NON votre cerveau est fortement stimulé et votre capacité d'apprentissage de la concentration augmente.

**UN CERVEAU**

*Sans limites*

THIERRY MOTTARD  
Copyright 2021



Cet exercice concerne les associations, qu'est-ce que j'entends par associations ? il s'agit en fait dans cet exercice de mettre en place une astuce vous permettant d'augmenter votre mémoire visuelle.

Cela consiste à Associer des images entre elles pour vous aider à retrouver et à vous souvenir plus facilement de l'élément associé. A chaque fois que vous avez besoin de vous souvenir de quelque chose, que ce soit sur une liste de courses ou le nom d'une personne que vous venez de rencontrer.

Exemple : vous rencontrez Mr Paul pour la première fois. Mr Paul est d'une carrure très imposante, il est large d'épaule, ses pieds sont bien ancrés dans le sol, il semble être quelqu'un de très confiant, vous remarquez que son visage a des traits marqués, il a des grandes oreilles et un nez proéminent. Instantanément vous associez son corps massif à celui d'un éléphant et son nez vous fait penser à une pomme de terre. Ça y est vous avez fait une association. Mr Paul est un éléphant qui a un nez en forme de pomme de terre. Cela peut vous paraître stupide mais votre subconscient qui créera une image interne, que l'on appelle un souvenir, ne fera pas la différence entre la réalité et l'imagination.

Autre exemple : vous devez vous rappeler d'acheter des œufs. Avant de partir faire vos courses, racontez-vous une histoire aussi incroyable que votre imagination est créative. Imaginez par exemple qu'une poule géante arpente les allées du supermarché à la recherche des œufs que le commerçant lui a dérobé. Elle porte à son bras un panier en osier avec de la paille dedans pour récupérer tous ses œufs.

Les gens cours dans le supermarché, ils sont effrayés par cette poule géante qui picore tout sur son passage, elle coure, elle caquette, c'est la panique dans le supermarché. Brefs racontez-vous une histoire. Faites fonctionner tous vos sens voyez la scène, entendez, ressentez et sentez les odeurs et ajoutez autant de sensations que possible.

Plus l'association est étrange et extrême plus il vous sera facile de vous souvenir de l'élément associé. Faites que votre histoire soit aussi vive et réelle que possible, ajoutez en imagination des sons, de la couleur et du mouvement. Essayez d'utiliser autant que possible vos sens et je vous assure qu'avec un peu d'entraînement vous vous souviendrez de tous ce dont vous avez besoin de vous souvenir.



Pour ce dernier exercice je vais vous demander de réveiller le William Shakespeare qui sommeille en vous et d'écrire un poème d'amour ou un poème sur la nature ou votre ville ou peut être sur l'amitié ou bien encore sur quelque chose d'abstrait. Il peut être fait de vers et de rime ou non. Cela n'a pas d'importance. Ce qui est important c'est que vous ayez du plaisir à faire cela. Soyez créatif et faites travailler votre imagination. Votre cerveau va créer un autre environnement le temps de cet exercice et c'est ce que nous recherchons : Agrandir dans votre disque dur, votre carte du monde.

**UN CERVEAU**

*Sans limites*

THIERRY MOTTARD  
Copyright 2021