

**OPTI  
NEURONES**  
CLINIQUE D'APPRENTISSAGE  
SPÉCIALISÉE

Anick Pelletier, orthopédagogue

# Programme de formations Optifex disponibles pour les parents



Suivez-nous sur Facebook à la page [Optineurones](#) afin d'être informé sur les formations à venir et les diverses activités en regard à la pédagogie par le jeu et au projet de recherche JEUMETACOGITE.

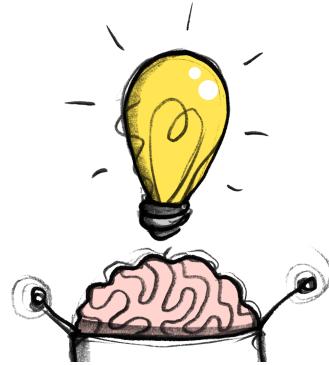


Visitez notre **chaine Youtube «Optijeu»** et abonnez-vous **gratuitement!** Vous recevrez les divers vidéos et suggestions de jeux à mesure qu'elles y seront publiées!



## **Le cerveau de l'apprenant...**

**...mieux le comprendre pour mieux agir!**



Apprendre, s'autocontrôler, être autonome se réaliser, etc... tout est une question de cerveau! Mais qui est-il? Comment fonctionne-t-il? Que faire pour optimiser son rendement? Comment lui offrir un environnement favorisant une bonne prédisposition aux apprentissages?

Voilà tant de questions auxquelles cette conférence vous permettra de répondre. Tout au long de celle-ci, vous serez informés du fonctionnement global du cerveau, de son développement, de l'ensemble des processus que celui-ci doit déployer pour arriver à apprendre et à s'autoréguler. Vous comprendrez l'importance d'en prendre soin dès le bas âge, comment optimiser son développement chez l'apprenant et quelle posture adopter pour favoriser l'actualisation de son plein potentiel.

**Cette formation s'adresse à :** parent, grand-parent, professionnel du domaine de l'éducation, enfants âgés de 10 ans+

**Date : à déterminer avec l'équipe**

**Formatrice : Anick Pelletier, orthopédagogue**

**Mode : visioconférence ou présentiel (seulement dans un rayon de 50 km de la ville de Québec)**

**Heures de tenue de la formation : à déterminer avec l'équipe**

**Coût : 900.00\$+tx**



Anick Pelletier, Orthopédagogue  
Clinique Optineurones

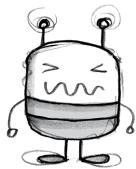


**OPTI  
NEURONES**  
CLINIQUE D'APPRENTISSAGE  
SPECIALISÉE



**YouTube**

# *La régulation émotionnelle et la gestion de l'impulsivité; aider mon enfant ou mon élève à s'autoréguler*



*s'autoréguler*



Il nous arrive tous d'avoir des pulsions émotionnelles, comportementales ou autres. Des pulsions comme des envies, des états d'âme, des émotions qui débordent et qui rendent parfois une personne, un apprenant dysfonctionnel. Les processus servant à réguler ces pulsions se nomment les processus d'inhibition, incluant entre autres la régulation émotionnelle et comportementale (stress, anxiété, humeurs, rigidité, impulsivité, opposition, etc.).

Cette conférence a pour but d'amener les participants à comprendre:

- *D'où viennent ces pulsions?*
- *Pourquoi arrive-t-il parfois un manque de régulation de ces pulsions?*
- *Comment aider l'enfant ou l'élève à réguler ses pulsions émotionnelles et comportementales?*
- *Comment stimuler cette régulation par le jeu de société? Quels jeux choisir? Comment les utiliser?*
- *Etc.*

**Cette formation s'adresse à :** parent, grand-parent, professionnel du domaine de l'éducation, enfants âgés de 11 ans+

**Date :** à déterminer avec l'équipe

**Formatrice :** Anick Pelletier, orthopédagogue

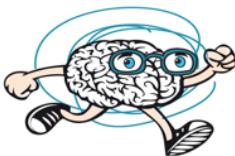
**Mode :** visioconférence ou présentiel (seulement dans un rayon de 50 km de la ville de Québec)

**Heures de tenue de la formation :** à déterminer avec l'équipe

**Coût :** 900.00\$+tx



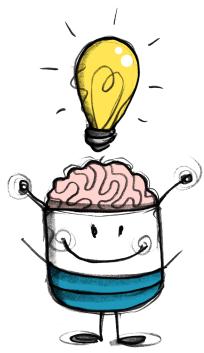
Anick Pelletier, Orthopédagogue  
Clinique Optineurones



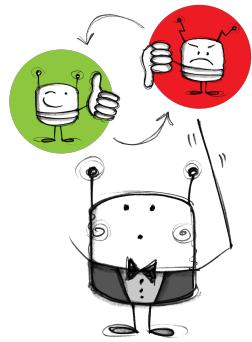
**OPTI NEURONES**  
CLINIQUE D'APPRENTISSAGE  
SPECIALISÉE



**YouTube**



## À la rescousse des fonctions cognitives requises pour apprendre;



Pour apprendre et bien fonctionner avec les autres, le cerveau doit déployer une multitude de fonctions exécutives, cognitives et autres (inhibition, attention, activation, mémoire, planification-organisation, etc.). Celles-ci nous permettent de réaliser toute tâche, tout apprentissage et de réguler l'ensemble des pulsions émotionnelles et comportementales qui nous habitent. Elles sont au cœur de notre réussite personnelle et interpersonnelle. Étant si centrales, on les retrouve souvent pour cause ou associées à plusieurs troubles et retards des apprentissages et du comportement. Voyons donc qui sont ces fonctions, découvrons l'importance de les stimuler et de les prendre en charge et voyons comment y arriver à l'aide de l'approche OptiFex et de sa pédagogie par le jeu!

Cette conférence a pour but d'amener les participants à comprendre et connaître:

- *Quelles sont toutes les fonctions qu'un cerveau d'apprenant doit déployer?*
- *Y'en-a-t-il des prérequis à d'autres?*
- *Qu'arrive-t-il lorsque l'une ou l'autre fonctionne moins bien?*
- *Puis-je faire quelque chose pour stimuler ces fonctions dans le but de prévenir?*
- *Quelques idées de jeux et d'actions quotidiennes optimisant le développement de ces fonctions*

**Cette formation s'adresse à :** parent, grand-parent, professionnel du domaine de l'éducation, enfants âgés de 12 ans+

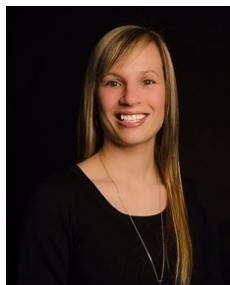
**Date :** à déterminer avec l'équipe

**Formatrice :** Anick Pelletier, orthopédagogue

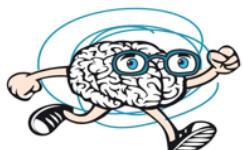
**Mode :** visioconférence ou présentiel (seulement dans un rayon de 50 km de la ville de Québec)

**Heures de tenue de la formation :** à déterminer avec l'équipe

**Coût :** 900.00\$+tx



Anick Pelletier, Orthopédagogue  
Clinique Optineurones



## *Stimuler le cerveau et ses apprentissages par le jeu de société...oui c'est possible!*



Qu'est-ce que la pédagogie par le jeu?

Comment faire pour que la pédagogie par le jeu de société fonctionne bien?

Quels jeux utiliser avec mon enfant et quels trucs puis-je lui proposer?

*Pour stimuler son autocontrôle émotionnel et de l'impulsivité;*

*Pour entraîner ses habiletés d'attention, de planification et d'organisation;*

*Pour pratiquer des stratégies de rétention en mémoire;*

*Pour stimuler quelques savoirs essentiels scolaires (maths, grammaire, etc.)*

Voilà l'occasion de découvrir une multitude de jeux de société qui sauront animer vos moments précieux en famille et, par le fait même, vous donner quelques idées pour faire l'apprentissage de certains trucs d'autorégulation tout en s'amusant!

Les participants auront accès à des listes de jeux de société présentés sur le site [www.optineurones.com](http://www.optineurones.com) ainsi qu'à des fiches pédagogiques.

**Cette formation s'adresse à :** parent, grand-parent, professionnel du domaine de l'éducation, enfants 12 ans+

**Date :** à déterminer avec l'équipe

**Formatrice :** Anick Pelletier, orthopédagogue

**Mode :** visioconférence ou présentiel (seulement dans un rayon de 50 km de la ville de Québec)

**Heures de tenue de la formation :** à déterminer avec l'équipe

**Coût :** 900.00\$+tx



Anick Pelletier, Orthopédagogue  
Clinique Optineurones

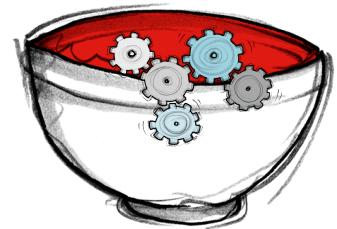


**OPTI  
NEURONES**  
CLINIQUE D'APPRENTISSAGE  
SPECIALISEE



**YouTube**

## ***La mémoire à court terme et la mémoire de travail... ... outils essentiels aux apprentissages!***



Un apprenant doit forcément utiliser les réseaux neuronaux de sa mémoire à court terme (MCT) pour capter l'information reçue, la maintenir et la manipuler, dans le but de raisonner sur celle-ci et l'emmagasiner au besoin à long terme! C'est « le bol de rétention de l'information temporaire »! Il est donc essentiel que celui-ci soit efficace pour apprendre!

Toutefois, il n'est pas toujours simple pour un apprenant d'en faire usage de manière optimisante. Cette conférence a pour but de bien comprendre :

- le rôle de la mémoire à court terme dans les apprentissages;
- les impacts d'un manque d'efficacité en MCT et les troubles associés;
- des trucs d'autorégulation à enseigner pour être plus efficace à en faire usage;
- des outils visant la stimulation de la MCT visuelle et verbale;
- des stratégies d'intervention bienveillantes à mettre en place autant auprès d'un élève atteint d'un trouble de MCT que pour favoriser un bon usage de la MCT de la part de l'apprenant quand on s'adresse à lui;

**Cette formation s'adresse à :** parent, grand-parent, professionnel du domaine de l'éducation, enfants âgés de 11 ans+

**Date :** à déterminer avec l'équipe

**Formatrice :** Anick Pelletier, orthopédagogue

**Mode :** visioconférence ou présentiel (seulement dans un rayon de 50 km de la ville de Québec)

**Heures de tenue de la formation :** à déterminer avec l'équipe

**Coût :** 900.00\$+tx



Anick Pelletier, Orthopédagogue  
Clinique Optineurones



**YouTube**



## **Être flexible, pas toujours facile pour certains apprenants!**

Notre vie quotidienne requiert nos habiletés d'adaptation afin d'engager et d'ajuster continuellement nos plans, nos idées, nos stratégies, nos connaissances, nos émotions, etc. Ceci est nécessaire afin que nous soyons en mesure de s'ajuster lorsque quelque chose ne va pas comme prévu! Pour ce faire, le cerveau aura besoin d'une fonction exécutive nommée « flexibilité ».

Pour certains apprenants, il peut être difficile de déployer leur flexibilité pour s'ajuster à leur environnement et dans leurs relations interpersonnelles. Ils utilisent alors souvent un système inverse nommé « rigidité », se braquant devant la situation confrontante. La rigidité est un réflexe normal qui peut s'enclencher parfois lorsque le cerveau ne se sent pas à l'aise dans une situation! Il ne faut juste pas rester figé dedans!

Cette conférence a pour but de bien comprendre :

- le principe de « flexibilité » versus « rigidité »;
- le rôle de la flexibilité dans les apprentissages et la vie quotidienne;
- la nécessité parfois de la rigidité et comment sa limite peut être fixée;
- les impacts d'un manque de flexibilité;
- des trucs d'autorégulation à enseigner pour être plus efficace à en faire usage de flexibilité;
- des outils visant la stimulation de la flexibilité;
- des stratégies d'intervention bienveillantes à mettre en place autant auprès d'un élève présentant des difficultés de flexibilité;

**Cette formation s'adresse à :** parent, grand-parent, professionnel du domaine de l'éducation, enfants âgés de 10 ans+

**Date :** à déterminer avec l'équipe

**Formatrice :** Anick Pelletier, orthopédagogue

**Mode :** visioconférence ou présentiel (seulement dans un rayon de 50 km de la ville de Québec)

**Heures de tenue de la formation :** à déterminer avec l'équipe

**Coût :** 900.00\$+tx



Anick Pelletier, Orthopédagogue  
Clinique Optineurones



**YouTube**