

# Apprendre en continu avec les cours, les conférences et les documentaires

« Les clés du savoir, un coffre à trésor pour la santé du cerveau ! »

Du cinéma à l'architecture, en passant par les voyages, la gastronomie ou la théologie, tout un univers s'offre à vous sous la forme de cours, de conférences ou de documentaires. De bons moyens pour garder son cerveau en santé et pour alimenter les conversations entre amis !



## DANS CET ARTICLE

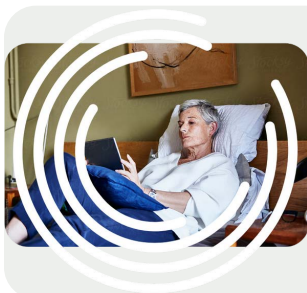
🕒 Temps de lecture : 5 min.

1. L'apprentissage au service de l'attention, de la mémoire... et du plaisir !
2. Comment choisir et trouver une activité de formation continue qui nous plaît ?
3. Conseils pratiques pour passer à l'action
4. Des idées d'activités de formation continue
5. Pour en savoir plus

## 1. L'apprentissage au service de l'attention, de la mémoire... et du plaisir !

Cours, formations, ateliers, conférences, documentaires, émissions éducatives, grands reportages scientifiques ou historiques... Quelle que soit l'activité éducative choisie, elle fait travailler les neurones et contribue ainsi à réduire le risque d'être atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'autres formes de déclin cognitif.

L'apprentissage **stimule l'attention et les différents types de mémoires**, comme la mémoire sémantique (réservoir des connaissances) et épisodique (rappel d'événements récents). Les interactions sociales améliorent aussi la santé du cerveau... En partageant son nouveau savoir avec parents et amis, on multiplie donc les bienfaits de l'exercice !



**Stimuler son cerveau grâce aux activités éducatives**

🕒 3 min.

### À RETENIR

Plus on pratique d'activités intellectuellement stimulantes, comme les activités éducatives (cours, formations, ateliers, conférences, documentaires, reportages scientifiques, etc.), plus on favorise la santé de son cerveau. **Pour maximiser les bienfaits, on varie les activités et on s'engage sur une base régulière.**

Toutefois, comme plusieurs d'entre elles sont, de nos jours, offertes en format virtuel, il est important de se rappeler de prendre quotidiennement des pauses sans écran.

## 2. Comment choisir et trouver une activité d'apprentissage qui nous plaît ?

Différentes options s'offrent à vous. Qu'est-ce qui vous intéresse, vous fait plaisir, vous passionne ? Quels sujets ou domaines avez-vous envie d'explorer depuis longtemps ?

**Voici quelques idées de sujets ou domaines d'étude inspirants :**

- **Les arts** : cinéma, musique, architecture, peinture, théâtre, improvisation, arts numériques, arts de la rue (murale, graffitis, etc.), dessins, métiers d'art, etc.
- **Les sciences** : santé (ex. : secourisme, herboristerie), psychologie, histoire, philosophie, géographie, théologie, astronomie, etc.
- **Les loisirs** : vin, mycologie (étude des champignons), observation des oiseaux et de la faune, photos, cuisine, soins et comportement animal, récits de voyages, etc.

### Comment trouver une activité d'apprentissage ?

Lorsqu'on a choisi le ou les sujets (p. ex. sciences, arts, etc.) qui nous intéressent, on passe à l'action.

Quel format vous convient ? Des cours et conférences en personne ou en format virtuel ? Des documentaires à la télé ou à l'ordinateur ? Le choix est vaste; il y en a pour tous les goûts !

Pour trouver un cours, un programme de formation ou une activité de loisir qui saura satisfaire notre soif de savoir, on peut :

- demander à ses proches des suggestions d'activités ou de groupes qui échangent sur des sujets éducatifs ;
- effectuer des recherches en ligne sur son domaine d'intérêt ;
- consulter le répertoire des organismes et associations de sa région ;
- poser des questions aux ressources municipales (p. ex. bibliothèques de sa région, etc.).

### 3. Conseils pratiques pour passer à l'action

- **Choisir le bon moment pour se concentrer.** À quel(s) moment(s) de la journée êtes-vous le plus alerte ? Privilégiez ce créneau-horaire pour participer à un cours, une conférence ou une autre activité éducative.
- **Intégrer la nouvelle activité à sa routine.** En réservant des plages hebdomadaires dans l'agenda, l'activité s'intégrera tout naturellement au quotidien. Mieux encore : on demande à un proche de se joindre à l'activité ou, tout simplement, on l'invite à discuter du sujet par la suite.
- **Se préparer pour se sentir en confiance.** Faire quelques recherches et lire sur le sujet au préalable facilitera la compréhension et la rétention de l'information donnée dans le cadre d'un cours ou d'une conférence. Relire rapidement ses notes avant chaque session est aussi un bon truc pour être prêt à attaquer une nouvelle matière !
- **Y aller pas à pas.** On commence par le début, c'est-à-dire au niveau qui nous est le plus approprié. Une fois les bases acquises, on peut aller un peu plus loin dans notre exploration... Par exemple, en fouillant un peu plus le sujet sur internet ou en demandant des lectures complémentaires au formateur ou à la formatrice. Autre idée : organiser une rencontre thématique avec d'autres personnes passionnées.

#### Comment prendre des notes ?

Un truc à privilégier : **rédiger avec des abréviations et des mots-clés, en restant à l'écoute.** Cette méthode favorise la concentration et l'assimilation des connaissances. On évite le mot à mot pour éviter de perdre le fil pendant le cours !

Par la suite, on peut relire ses notes et, si on a encore le cœur à l'ouvrage, les compléter ou s'en servir comme base pour résumer le propos du cours ou de la conférence.

Autre astuce : se procurer un stylo à l'encre effaçable, voire plusieurs de couleurs différentes. Il permet de corriger ses erreurs rapidement, tout en dynamisant le contenu de son cahier de notes.





## 4. Des idées d'activités de formation continue


### Légende des icônes

Coup de cœur Luci	
Reconnu par la science	
Français	FR
Anglais	EN
Contenu vidéo	
Activité en présentiel	
Payant	

### Conférences en ligne sur le cerveau et le vieillissement



[Chaîne Youtube](#) de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal.

  FR 



[Conférences du Centre AvantÂge](#) de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal. Certaines conférences sont gratuites.

   FR 

#### Conseil Luci

Prenez régulièrement des pauses sans écran pendant la journée.

### Conférences et ateliers en ligne sur divers sujets

  
sciences et industrie


La science en vedette à [La Cité des sciences et de l'industrie](#).

  FR EN






Les [Belles Heures](#) de l'Université de Montréal.

  FR






Les [conférences, activités et ateliers](#) des Bibliothèques et Archives nationales du Québec (BANQ)

  FR



Les [ateliers socio-éducatifs](#) de la FADOQ (voir, notamment, le programme de conférences). Certains ateliers sont gratuits.

   FR



Les courtes conférences [Ted Talks](#). Plusieurs sont offertes gratuitement sur la chaîne Youtube TED.

(possibilité de sous-titrer en français sur la plateforme Youtube)

 EN 

## Cours et formations



Les [formations en ligne gratuites](#) de l'Université Laval (pouvant mener à une attestation de réussite).

▶ FR EN



Les courts [programmes de formation en ligne](#) pour les personnes de 50 ans et plus de l'Université TÉluq.

\$ ▶ FR

## Documentaires



Les documentaires de la chaîne [Télé-Québec](#) (en français), sur [ICI Télé de Radio-Canada](#) (en français) ou encore, de [l'Office National du Film](#) (l'ONF; en français et en anglais).

▶ FR EN



## 5. Pour en savoir plus



**Trucs et astuces pour l'adoption d'activités éducatives**

Temps de lecture : 5 min.



site internet

Moussard, Aline. Ordre des psychologues du Québec. [Prévention du déclin cognitif et réduction du risque de démence : des nouvelles de la recherche.](#)



site internet

La Presse +. [Garder votre cerveau au top.](#)



**Cet article a été rédigé par des spécialistes en neurosciences et des professionnels de la santé de Lucilab. Merci à nos collaborateurs.**

*Les informations contenues dans cet article ne sont pas adaptées pour les personnes ayant des besoins particuliers liés à certaines conditions de santé. Elles ne doivent pas être utilisées comme des conseils médicaux, ni pour remplacer l'avis d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé.*

*Les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.*

Pour toute question, [communiquez avec nous](#) sans hésiter.

© Lucilab, 2021. Tous droits réservés.