

PROGRAMME DE NEUROSUP PRO

A. première catégorie de "pièges à oublis" : dès que le cerveau rencontre une nouvelle information.

Pièges A1 : quand on ne dit pas au cerveau QUAND et SUR QUOI l'attention doit s'attarder.

Pièges A2 : quand un élément distracteur est présent sur le document.

Pièges A3 : quand ce qui est proposé ou mené est en attention partagée.

Pièges A4 : quand le cerveau ne sait pas que l'information va servir pour le futur proche.

Pièges A5 : quand ce qui paraît inaccessible pour le cerveau détourne son attention.

B. deuxième catégorie de "pièges à oublis" : au début de l'encodage.

Pièges B1 : quand l'information principale est mélangée à d'autres informations plus secondaires.

Pièges B2 : quand on oublie que l'attention sélective sélectionne la cible principale, mais « floute » les détails.

Pièges B3 : quand il n'y a pas eu d'instantanés dédiés à la « mémorisation » lors de la formation.

Pièges B4 : quand trop d'informations sont arrivées en « mémoire de travail ».

C. troisième catégorie de "pièges à oublis" : quand le cerveau a fini l'encodage.

Pièges C1 : l'information n'a pas été revue assez souvent.

Pièges C2 : le cerveau manque d'indices récupérateurs.

Pièges C3 : le système 1 du cerveau n'est pas d'accord avec l'information.

Pièges C4 : au fil du temps, la mémoire épisodique comble ses multiples oublis par du « simplement probable ».