



GRIBOUILLER

On a sûrement tous en mémoire une remarque d'un prof nous demandant d'arrêter de gribouiller pour écouter la leçon. Ce qu'ils n'ont pas compris, c'est que gribouiller permet de mieux écouter. Mais pas que.

1. Gribouiller permet de mieux se concentrer

Notre cerveau fonctionne soit en émissivité (il réfléchit), soit en réceptivité (il reçoit les informations). Le problème est qu'il est très difficile, dans notre société, de laisser le cerveau intellectuel au repos et d'être à 100% en réceptivité. Le fait de faire une activité manuelle permet plus facilement de passer en mode "réceptivité". Le cerveau se concentre sur les 5 sens : ce que l'on entend (donc la voix de l'enseignant ou du parent), ce que l'on voit, ce que l'on sent, ce que l'on perçoit (le toucher, la sensation de chaleur...) et ce que l'on goûte. Pendant ce temps, le cerveau intellectuel se met au repos. Donc gribouiller permet de mieux se concentrer, de mieux écouter, et d'éviter que nos pensées partent dans tous les sens. Ça marche aussi avec des mandalas à colorier :-)

2. Gribouiller augmente la mémoire

Quand on gribouille en écoutant, cela active un réseau neuronal particulier qui permet de mieux enregistrer et de mieux traiter l'information reçue.

3. Gribouiller augmente la créativité

Ce n'est pas très difficile à concevoir : lorsqu'on gribouille, on commence par une petite forme géométrique simple et on se met à inventer et à rajouter plein d'autres éléments. Aucun gribouillage ne ressemble à un autre.

4. Gribouiller pour trouver des idées

Pour ce point là, il ne faut pas gribouiller en cours. Sinon on s'éloigne de l'objectif d'être concentré. Mais si vous gribouillez pendant une pause, à un moment calme, vos pensées vont partir dans tous les sens. Et c'est là que vous allez commencer à avoir de bonnes idées. Plus les pensées voyagent et s'expriment, plus il y a de chance qu'une bonne idée ou une solution à un problème émerge.