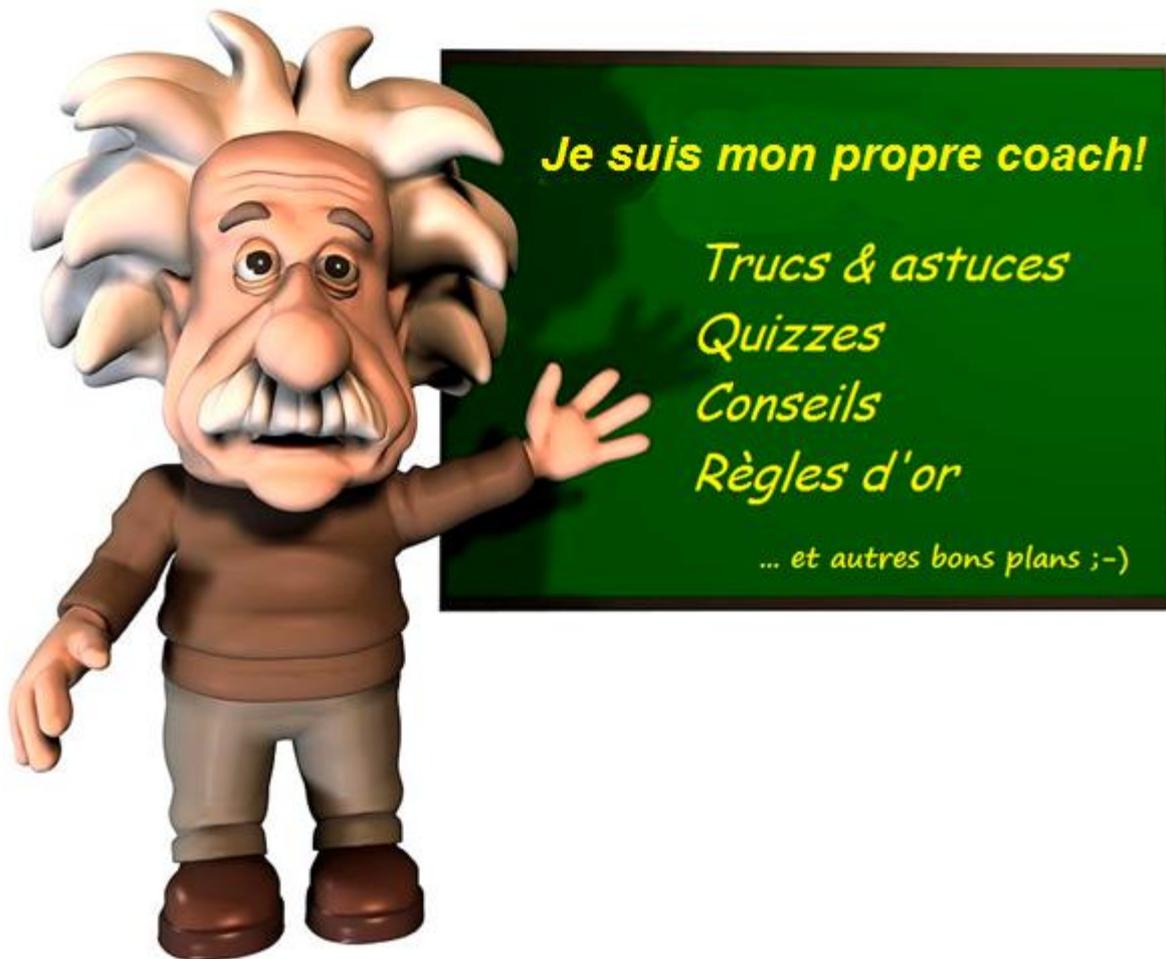


Enseignements primaire et secondaire



Comment devenir auteur/e de son apprentissage ?

Pratique de la métacognition en classe et à domicile
Pour les élèves de 8 à 14 ans

Aude Verschueren

Licenciée en Sciences de l'Éducation
Enseignante

Préambule

Aider l'élève à s'approprier et à se créer ses propres outils qui lui serviront tout au long de son parcours d'apprenant est le but de cet ouvrage.

Le développement fulgurant des nouvelles technologies accompagné de son flot moderne d'applications informatiques en tous genres qui facilitent notre quotidien via nos Smartphones et tablettes nous incitent à vouloir transformer des apprenants parfois "consommateurs de connaissances", passifs, en "**consommateurs critiques**" qui exercent leur **vigilance cognitive** et surtout, en **véritables créateurs** et **acteurs de connaissances** !

Selon plusieurs recherches en neuropsychologie, l'usage de ces technologies au quotidien transforme également la structure de notre cerveau, sa façon de traiter les informations, d'apprendre et d'interagir avec autrui et l'environnement. L'utilisation de ces outils doit donc faire l'objet d'une attention particulière de la part de TOUS les acteurs de l'enseignement, parents, éducateurs, enseignants et apprenants ! Certes, il existe de nombreux sites internet, jeux et applications servant formidablement bien notre intelligence d'être humain, et nous y faisons d'ailleurs référence dans ce livre.

Nous renseignons aussi de remarquables ouvrages d'enseignants qui ont su formaliser leur pratique professionnelle quotidienne avec rigueur, méthode, pertinence et justesse en diagnostiquant les difficultés d'apprentissage rencontrées par leurs élèves et en les aidant à y remédier via une pédagogie différenciée. Nous n'empièterons donc nullement sur leur expertise et nous les citerons pour convier vivement le lecteur à s'y référer lorsqu'il le jugera nécessaire.

Par ailleurs, la crise sanitaire qui nous a mondialement frappés via le COVID-19 participe à une révolution qui met toujours plus l'apprenant au centre de son apprentissage pour le meilleur ou pour le pire s'il doit y faire face sans ressources. Nous espérons vraiment que cet ouvrage l'aidera dans son développement personnel.

Pour conclure, nous dirons que nous avons confiance dans le puissant moteur d'actions et de changements que forment conjointement l'enseignement et l'éducation au service de l'apprenant. C'est en tout cas l'idéal qui a guidé intrinsèquement la rédaction de cet ouvrage. Puisse-t-il servir cette noble cause, notre souhait le plus profond !

Aude Verschueren

Sommaire

Préambule	3
Sommaire	4
Introduction.....	6
Chapitre 1	8
Questionnaire sur tes difficultés à l'école	9
Ton organisation.....	13
Règle d'or n°1 : Ton matériel de travail scolaire tu auras toujours avec toi!	13
Liste de vérification des bons réflexes à avoir dès le début de l'année scolaire	13
Règle d'or n°2 : Ton bureau et ta chambre tu rangeras !	15
Quelques idées de rangement sympas:	16
Règle d'or n°3 : De l'organisation dans ton temps tu auras !	17
Consignes.....	18
QUIZ : Étudies-tu dans un bon environnement de travail?.....	23
Règle d'or n°4 : Après l'effort, du réconfort tu auras !	25
Synthèse : liste de vérification de l'organisation de ton travail	26
Chapitre 2. Motive-toi !.....	27
QUIZ : Ta motivation?.....	30
Règle d'or n°5 : Toujours un esprit positif tu garderas !	33
Voici quelques trucs et astuces pour t'encourager et rester motivé/e jusqu'au bout !.....	33
Chapitre 3. La méthode PACMAN.....	35
Règle d'or n°6 : Ton cours à l'avance tu prépareras !	37
Règle d'or n°7 : Attentif/ve au cours, tu seras !	40
Règle d'or n°8 : Des notes au cours, tu prendras !	41
Exemple de liste d'abréviations communes.....	42
Chapitre 4 : MÉMORISATION	44
Voici quelques conseils pour une mémoire au TOP de sa forme !.....	44
Règle d'or n°9 : Une hygiène de vie tu auras !	44
1. Qui dort, mémorise !.....	45
2. Une "hygiène" de vie	46
3. Le trou noir ou la page blanche.....	47
Quelques jeux visuels pour entraîner ton attention et maintenir ta concentration dans la durée	48
4. L'alimentation et le sport restent tes meilleurs alliés !.....	49

Règle d'or n°10 : Ton cerveau tu connaîtras !	49
Trucs et astuces pour apprendre à connaître ton cerveau	50
Pyramide de l'apprentissage	54
De quoi ton cerveau est-il constitué ? Comment apprends-tu ?	54
Chapitre 5 : APPRENTISSAGE.....	60
Les étapes de la résolution d'un problème	60
Étape n°1 : Comprendre ce qu'on te demande de faire	61
Étape n°2 : Imaginer et envisager les différentes solutions et possibilités.....	61
Étape n°3 : Mets ton plan à exécution en suivant les étapes que tu as planifiées	61
Étape n°4 : Évalue ta réponse et vérifie ton raisonnement	62
Schéma récapitulatif des étapes de la résolution de problème.....	63
Règle d'or n°11 : Des objectifs d'apprentissage tu te fixeras.....	64
Règle d'or n°12 : Le cours, régulièrement tu le retravailleras !	67
Règle d'or n°13 : De techniques et d'outils d'apprentissage tu t'armeras !	70
Techniques d'apprentissage générales	71
Schéma récapitulatif des techniques d'apprentissage.....	73
Règle d'or n°14 : Les questions d'interrogation tu anticiperas !	74
Résumé des conseils pour bien apprendre sur le long terme.....	76
Jeux gratuits en ligne pour l'apprentissage en maternelle, en primaire ou au secondaire	77
Lectures conseillées.....	79
Annexe.....	81
Bibliographie.....	82

Introduction

Pour toi, l'élève : à travers la lecture de ce livre, tu apprendras à t'observer, prendre de la distance par rapport à ton fonctionnement, te poser les bonnes questions et acquérir, en mettant en place dès aujourd'hui, des méthodes de travail et de mémorisation efficaces.

Aux constats suivants posés en réunions de parents auxquelles tu as très probablement déjà assisté : "*Il/Elle ne sait pas étudier !*", "*Il/Elle n'a jamais appris comment étudier !*", "*Il/Elle est accro à son gsm et aux jeux vidéo !*", voici ce que je réponds :

1. ***Tes parents ou éducateurs font leur travail de ton éducation à la maison*** : ils te logent, te nourrissent, t'achètent un nouveau téléphone, une tablette ou un jeu vidéo pour te récompenser. Parfois, ils te privent de sortie quand tu désobéis ou quand tu ne travailles pas assez, et c'est bien normal car tu dois connaître les comportements adéquats à mobiliser pour ta réussite (qui sera celle que TU choisiras) à l'avenir.
2. ***Tes profs font leur boulot pour t'enseigner les matières*** : ils te donnent des documents à lire ou à étudier, te conseillent, te donnent des devoirs à faire, écrivent des notes de comportement positif au journal de classe pour te féliciter et t'encourager ou des mauvais points quand tu chahutes ou te rebelles, et c'est bien normal : tu dois maîtriser des savoirs, des connaissances et mobiliser des compétences (savoir-faire, savoir-être, savoir-devenir) pour t'insérer dans la vie sociale et économique, y participer et devenir autonome. Ces outils (savoirs et compétences), tu les apprendras essentiellement à l'école car c'est le lieu où tu es censé(e) les apprendre !

3. ***Et TOI, tu dois aussi faire ton "job d'apprenant", c'est-à-dire :***
d'abord mettre en pratique ce que tes parents et tes profs te conseillent de faire, même si tu n'en as pas toujours envie, parce qu'en règle générale, c'est pour ton bien ! Ils t'aident pour que tu parviennes à te débrouiller de manière autonome, faire tes propres choix et construire ton chemin personnel.

Cet ouvrage a donc été créé pour que tu puisses te poser les bonnes questions, opérer les bons choix en classe et à la maison pour bien apprendre. Ainsi, tu y trouveras plusieurs pistes, outils, techniques, 14 règles d'or, des liens vers des jeux gratuits en ligne pour apprendre à devenir autonome, responsable et auteur/e de ton apprentissage.

Bon travail ! 😊

Chapitre 1



Si tu lis cet ouvrage, il se peut que tu éprouves des difficultés à l'école. Chaque élève est confronté à différents types de problèmes. En répondant à ces questions ci-dessous, tu y verras déjà un peu plus clair !

Questionnaire sur tes difficultés à l'école

Question 1. Éprouves-tu des difficultés à l'école ?

a) Si oui, quelles sont-elles ? Décris-les avec tes mots.

b) Concernent-elles un cours en particulier ou plusieurs cours ? Lesquels ?

c) Ces difficultés sont-elles en rapport avec d'autres élèves ou un/des professeur/s ? Si oui, peux-tu expliquer ?

d) Comment vis-tu ces difficultés ? Comment les ressens-tu ? Te sens-tu capable de les affronter avec de l'aide ? Qu'en penses-tu ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Question 2. As-tu des problèmes pour te concentrer à l'école ou sur tes devoirs ? Est-il difficile pour toi de rester assis un long moment à réaliser une tâche ?

.....

.....

.....

.....

.....

Question 3. As-tu du mal à te mettre au travail (faire un devoir, réaliser un exercice) ? Si oui, pour quelle(s) matière(s) en particulier ?

.....

.....

.....
.....

Question 4. Comment te vois-tu en tant qu'élève ? Complète la phrase.

Selon moi, je suis un élève qui

.....

Selon moi, l'école est

.....

Question 5. Quelles sont tes relations avec tes professeurs ? Te sens-tu écouté/e ? Vas-tu les trouver pour parler d'un souci éventuel dans les cours ?

.....
.....
.....
.....

Question 6. As-tu des difficultés à organiser et planifier ton travail pendant la semaine ou pendant les examens ?

.....
.....
.....

Question 7. As-tu des difficultés à aller dormir à une heure raisonnable pour être reposé/e le lendemain ?

.....

.....

.....

.....

Consignes : À présent que tu as indiqué tes réponses, relis-les et souligne les difficultés principales que tu repères. Lis le sommaire de cet ouvrage à la page 5 et reporte-toi aux chapitres qui traitent de ces difficultés. Tu y trouveras des conseils et des techniques pour y remédier. Tu peux aussi partager tes réponses avec des personnes de confiance autour de toi : un parent, un ami, un professeur, un conseiller. Ces personnes t'orienteront certainement vers des solutions.

Ce que nous te proposons dans ce livre, c'est de travailler sur plusieurs aspects: ta motivation à apprendre, tes techniques de concentration, de mémorisation et d'apprentissage des matières.

N'oublie pas que tu as des services à l'école et en dehors qui sont là pour t'écouter et te conseiller : le PMS (centre psycho-médico-social de ton école), ton titulaire de classe ou un autre professeur avec qui tu peux parler, les éducateurs, ton médecin de famille, les services psychologiques d'orientation scolaire, les logopèdes, ...

Tu vois, tu n'es pas seul/e  !

Ton organisation

Règle d'or n°1 : Ton matériel de travail scolaire tu auras toujours avec toi!

Ta première carte de réussite c'est tout d'abord l'organisation de ton travail. Par exemple, dès le début de l'année, tes professeurs t'ont communiqué la liste du matériel à avoir dans leur cours.

Tu DOIS avoir ton matériel dans ta mallette et ton plumier chaque fois que tu vas à l'école pour bien apprendre car il est impossible de travailler sans avoir ses outils !



Liste de vérification des bons réflexes à avoir dès le début de l'année scolaire

- Communique la liste du matériel** à avoir pour tes différents cours à tes parents ou responsables dès que tu rentres de l'école.
- Récupère et recycle le matériel** que tu peux utiliser de l'an précédent et place ce matériel dans ton sac et ton plumier !
- Recouvre ton journal de classe et tes cahiers** dès le début de l'année. Ainsi ils resteront en bon état plus longtemps.
- Range systématiquement ce matériel** dans ton sac ou ton plumier après l'avoir utilisé pour tes devoirs.
- Utilise **une mallette sur roulettes avec des bretelles** qui sera beaucoup plus pratique et meilleure pour ton dos qu'un sac à dos porté sur une seule épaule.
- Vérifie chaque soir** que tu as le bon matériel pour les cours du lendemain dans la grille horaire de ton journal de classe. Si tu n'as pas les mêmes cours, range ton matériel à la maison, par exemple dans des boîtes étiquetées au nom des cours.

☐ Colle **une étiquette** mentionnant ton prénom et la première lettre de ton nom de famille **sur chacun de tes objets**. Cela prend du temps au départ mais c'est une économie d'argent à moyen terme, car des objets tu risques d'en égarer souvent.

☐ **Range tes affaires toujours aux mêmes endroits** pour mieux les retrouver que ce soit à l'école, dans les couloirs, sous le préau, dans ta chambre ou sur ton bureau. Cela évitera des échanges avec les affaires des autres et de perdre ton temps à les rechercher partout...

Règle d'or n°2 : Ton bureau et ta chambre tu rangeras !

À la maison, ton espace de travail ressemble-t-il à ça ?



Ou plutôt à ceci ?



Source : <https://www.journee-mondiale.com/338/journee-mondiale-du-rangement-de-bureaux.htm>



Range et nettoie ton bureau au moins une fois par semaine !

Avoir de l'ordre est une **question d'efficacité** : mettre la main sur ce que tu cherches en un minimum de temps et avec un minimum d'efforts à faire !

Entretiens ce rangement et sois discipliné(e) : il vaut mieux passer quelques minutes par jour à ranger tes affaires que de perdre inutilement ton temps à les chercher pendant des heures !

Utilise des classeurs ou des intercalaires différents pour chaque cours, rangés sur des étagères ou dans une armoire facilement accessibles.

Utilise des codes couleurs pour classer tes cours (ex. rouge pour les maths, bleu pour le français, jaune pour l'histoire, etc.).

Range ton équipement (latte, plumier, agrafeuse, perforatrice, CD, DVD, etc.) dans des tiroirs.

Écris l'emplacement des objets sur une liste, un plan ou sur des étiquettes que tu colleras sur les tiroirs ou sur les étagères.

Garde un espace de travail pratique, propre et net, dans lequel tu retrouveras aisément tes affaires.

Quelques idées de rangement sympas:

<https://desidees.net/15-idees-de-rangement-bureau/>

https://blog.thisga.com/20-idees-originales-pour-ranger-son-bureau-a-la-maison_a518.html

<https://www.18h39.fr/articles/31-astuces-pas-cheres-pour-ranger-son-bureau-tout-en-restant-deco.html>



Ce n'est pas à tes parents à ranger TON matériel scolaire... Tu dois apprendre à le faire en toute autonomie, ainsi tu seras fier/e de toi !

Règle d'or n°3 : De l'organisation dans ton temps tu auras !

Organiser son travail signifie **gérer son temps**. Il y a un temps pour dormir, un temps pour s'amuser ou se relaxer, un temps pour manger, un temps pour ranger, et **un temps pour travailler !**



Organise des temps d'étude, de détente et de sport à des moments pour le faire dans les plages horaires de ton agenda. Essaie d'avoir un rythme de travail quotidien et respecte-le.



Fixe-toi des priorités ! On ne peut pas tout faire en même temps et il faut commencer par le plus urgent.

Pour l'école, il est primordial que tu saches où sont TES PRIORITÉS.

Consignes

Pose-toi ces questions dans tes cours : "*Qu'est-ce qui est IMPORTANT que je fasse ? Dans ce qui est important, qu'est-ce qui est urgent à faire ?*".

1. **Écris ce qui te vient à l'esprit** sur les pointillés (par exemple : les devoirs à préparer, les documents à étudier, le matériel à prévoir, etc).
2. **Ensuite, indique un numéro de priorité à ces actions** en commençant par « 1 » pour la plus urgente à réaliser.
3. **Prends ton journal de classe ou ton agenda et inscris ces tâches dans tes plages horaires libres** en commençant par la plus urgente (N°1).
4. **Respecte ta planification en réalisant au jour le jour ce que tu as prévu de faire**, et ne remets pas à plus tard pas sinon tu seras vite débordé(e) !

Ce qui est IMPORTANT ET URGENT :

N°.....

N°.....

N°.....

N°.....

Ce qui est IMPORTANT ET NON URGENT :

N°.....

N°.....

N°.....

Et ainsi de suite pour chaque semaine...

NB : Tu peux aussi noter ces tâches sur des Post-It® de couleurs (exemple : rose pour l'urgent et bleu pour le moins urgent) et les coller dans un semainier (voir les photos ci-après).

Estimer le temps nécessaire pour étudier quelque chose est difficile car d'une matière à l'autre, cela peut changer. Entre 8 et 10 ans, tu devrais prévoir environ 30 minutes de travail à domicile chaque jour après le goûter, travail entrecoupé d'une pause de 5 minutes. À 10-12 ans, entre 30 et 45 minutes de travail. À partir de 12 ans, il faut compter au moins une heure de travail quotidien.

On récapitule :

<u>Âge</u>	<u>Travail journalier de révisions</u>
8 – 10	+/- 30' (2 X 15 à 20')
10 – 12	+/- 45' (2 X 20' à 25')
13 – 18	au minimum 60'

À l'école supérieure, tu travailleras souvent toute une journée et plusieurs jours d'affilée ! Donc si tu ne t'entraînes pas dès maintenant à travailler régulièrement, tu auras beaucoup de difficultés à le faire par la suite !

➔ Écris le nombre de minutes que tu devrais donc consacrer à tes devoirs :

..... **minutes par jour**

Cela te donne ainsi une indication de la plage horaire que tu dois prévoir **CHAQUE JOUR** dans ton agenda pour l'école.



Ce tableau n'est qu'indicatif... il est possible d'avoir du travail avant l'âge de 8 ans (des petites tâches à réaliser) ou de devoir parfois travailler plus longtemps que ce qui n'est

indiqué dans le tableau... Tu dois pouvoir adapter ce temps d'étude.

Faire des pauses de 10 à 15 minutes entre chaque période de travail est essentiel pour conserver ton attention et éviter les tensions musculaires. Donc le mieux est de **prévoir des temps d'étude réguliers pendant la semaine dans ton journal de classe ou agenda et de t'y tenir.**

Étudier lorsque tu es fatigué/e est déconseillé ... il faudra plus de temps à ton cerveau pour lier les informations entre elles et les encoder dans la mémoire. Le risque est grand de ne pas capter des informations importantes ! **Mieux vaut se reposer et reprendre plus tard** lorsqu'on a toutes ses capacités et ses sens en alerte.

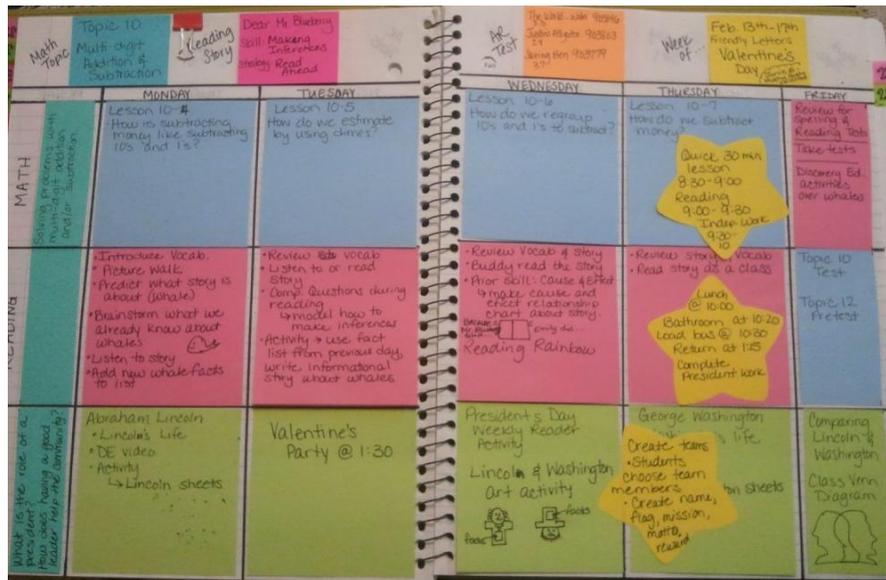
L'important est de toujours **garder un équilibre et ne pas prendre trop de retard sur le planning...** si c'est le cas, revois ton organisation et ta façon de travailler qui doit être plus efficace !



Crée ton semainier !

Consignes : Sur un mur ou sur la porte de ta chambre, accroche **un tableau blanc effaçable ou un panneau blanc de taille moyenne** (70 cm/45 cm par exemple), **divise-le en huit colonnes avec du papier collant de couleur** (une première colonne pour les heures, puis une colonne pour chaque jour de la semaine). Écris sur des Post-It® tes devoirs à faire pour chaque jour de la semaine : tu peux utiliser différentes couleurs selon tes priorités, par exemple, un post-it rose pour les urgences, un bleu pour le moins urgent, le vert pour ce qui peut être fait rapidement, etc.

Exemple de semainier dans un agenda

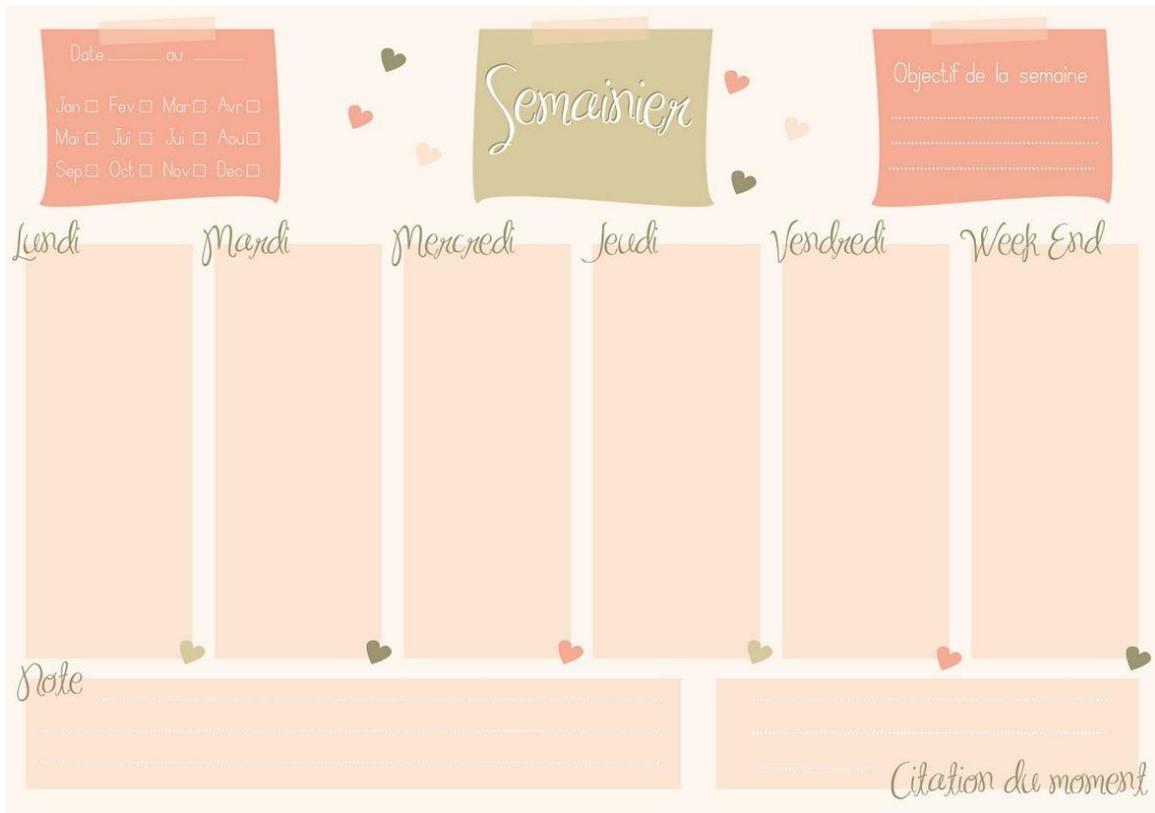


Source : <http://marevann eklablog.com/le-cahier-journal-post-it-a93954225>

Des semainiers sont aussi imprimables gratuitement à partir d'internet :



Ou encore :



Source : <https://www.pinterest.com>

QUIZ : Étudies-tu dans un bon environnement de travail?

Consignes : Observe l'endroit habituel où tu travailles pour l'école (ta chambre, le salon, le bureau, ...) puis réponds à ces questions. Si ta réponse à la question est "non" ou "à améliorer", alors lis les conseils ✓ et surtout APPLIQUE-LES ;-)

Question 1. L'endroit où tu travailles est-il bien éclairé ?

✓ La **luminosité**, ni trop faible, ni trop forte, est importante pour pouvoir bien lire et ne pas fatiguer inutilement tes yeux. Une luminosité trop importante ou un écran d'ordinateur trop lumineux causeront fatigue et maux de tête. Place une **lampe de travail** avec une luminosité adaptée à gauche si tu es droitier, à droite si tu es gaucher ; de même pour l'emplacement de la fenêtre par rapport à ta table de travail (fenêtre à gauche pour les droitiers, fenêtre à droite pour les gauchers).

Question 2. Étudies-tu au calme, sans être régulièrement déconcentré(e) par d'autres personnes, ton téléphone allumé, la télévision ou ton ordinateur en marche (un fond musical pouvant être toléré)?

✓ S'il y a de nombreux bruits autour de toi, une ou plusieurs personnes qui s'agitent, parlent entre elles ou causent du bruit, ce sont autant de perturbateurs de ton attention qui t'empêchent de bien mémoriser de nouvelles informations. Chacun est plus ou moins sensible au bruit : certaines personnes aiment travailler avec un **fond musical**, d'autres préfèrent le **calme** le plus complet.

✓ Si le bruit environnant te perturbe, **demande gentiment aux personnes autour de toi de ne plus te déconcentrer**. Cette règle est également valable à

l'école ! Tu peux aussi utiliser des **protections auditives** pour atténuer les bruits parasites et t'aider à te concentrer, par exemple lors des interros.

✓ **Organise ton emploi du temps avec ta famille** : communique les plages horaires où tu souhaites être seul(e) pour travailler.

✓ **Affiche un mot** sur la porte de l'endroit où tu travailles ou autour de la poignée qui indique "**NE PAS DÉRANGER !**"

✓ **Éteins ton téléphone, la télévision et l'ordinateur** lorsque tu as besoin de calme pour ne pas être dérangé(e) dans ton travail.

Question 3. Disposes-tu d'une table et d'une chaise confortables sur lesquelles tu n'as pas mal au dos ?

✓ **Travaille assis confortablement** sur une chaise, un ballon ergonomique ou une table ajustable en hauteur, cela t'aidera à mieux te sentir pour travailler.

Question 4. Te sens-tu bien dans ta pièce de travail ?

✓ Ton lieu de travail doit être agréable à vivre avec une chaleur ambiante **aux alentours de 21 degrés**. La couleur de tes murs influencera aussi l'ambiance. L'orange, chaleureux, est vivifiant. Le jaune ou le beige sont des couleurs lumineuses et dynamiques qui favorisent l'activité. Le vert est une couleur calme et apaisante.

Question 5. Fais-tu ce que tu dois accomplir au jour le jour ?

✓ La "procrastination" consiste à reporter au lendemain ce que l'on devrait faire le jour même. N'attends pas lorsque tu dois faire quelque chose, fais-le tout de suite sinon elles s'accumulent...

On récapitule : écris ci-dessous les conseils que TU dois mettre en œuvre dès aujourd'hui.



Règle d'or n°4 : Après l'effort, du réconfort tu auras !

Lorsque tu auras atteint tes objectifs de la semaine, de la période ou du mois, tu te sentiras bien, compétent(e) et fier(e) de toi !

Note dans ton journal de classe ou sur ton calendrier toutes les fois où tu es content(e) de ta réalisation d'une action. Tu peux dessiner un  ou coller un autocollant.

Autorise-toi une **petite récompense** quand tu as réalisé ton travail (une sortie, un temps de jeux, un moment de détente ou un film), cela t'encouragera à garder le rythme et à entretenir ta motivation !

Synthèse : liste de vérification de l'organisation de ton travail

Voici un **résumé de tous les conseils** que nous avons vus jusqu'à présent dans ce chapitre. Indique  si tu es en ordre  !

- Communique la liste de matériel à avoir pour tes différents cours à tes parents ou responsables.
- Recouvre ton journal de classe et tes cahiers.
- Range systématiquement ton matériel après l'avoir utilisé.
- Utilise une mallette sur roulettes avec des bretelles.
- Vérifie chaque soir que tu as le bon matériel pour les cours du lendemain.
- Colle une étiquette mentionnant ton prénom et la première lettre de ton nom de famille sur chacun de tes objets.
- Range tes affaires toujours aux mêmes endroits pour mieux les retrouver.
- Range et nettoie ton bureau une fois par semaine.
- Utilise un semainier pour le travail à l'école et à domicile et écris tous tes devoirs dans ton journal de classe.
- Organise tes devoirs sur la semaine.
- Tu as un bon environnement de travail. (voir le QUIZ)
- Autorise-toi une petite récompense quand tu as fait ton travail.

Chapitre 2. Motive-toi !

D'abord, on fait le point !

Est-ce important selon toi de réussir à l'école ? Oui - Non ?

Si non, qu'est-ce qui te fait dire cela ?

.....

.....

.....

Si oui, qu'est-ce qui te motive à réussir ?

.....

.....

.....

Voici quelques réponses, coche celle(s) qui te corresponde(nt) :

- Parce que je souhaite avoir de bons résultats et un beau bulletin.*
- Parce que je souhaite être fier/e de moi.*
- Parce que je souhaite que mes parents soient fiers de moi.*
- Parce que j'aime être le/la meilleure en classe.*
- Parce que je veux avancer car j'ai un projet d'un métier plus tard.*
- Pour rester avec mes copains de classe.*
- Pour partir vite de l'école.*



Être motivé/e est le cœur même de l'apprentissage. Sans motivation, tu n'apprendras pas ou très peu, et surtout tu ne mémoriseras pas sur le long terme.

✓ Parle des propositions que tu as cochées ou écrites avec tes parents, tes éducateurs ou tes profs. Ils t'aideront à analyser tes choix, trouver de bonnes raisons pour être motivé et garder ta motivation tout au long de ton parcours scolaire. Sans cela, tu ne progresseras pas.

Selon D.Goleman (cité par D.A.Sousa, p. 45), "La façon dont une personne « se sent » par rapport à une situation d'apprentissage détermine le niveau d'attention qu'elle y accordera."

→ Tes émotions en relation avec le cours que tu dois apprendre ont donc un impact direct sur ta façon de gérer ton apprentissage et effectivement l'apprendre.

Si tu te sens très motivé(e) à apprendre, tu peux directement aller à la page 27 (règle d'or n°5).

Si tu ne te sens pas motivé(e), faisons alors le point ensemble !

Pourquoi n'as-tu pas envie d'aller au cours ou de l'apprendre?

Consignes : Coche les propositions qui te correspondent. Tu as aussi la possibilité d'ajouter des réponses personnelles.

Je n'ai pas envie parce que ...

- Je ne vois pas l'utilité du cours, je ne sais pas à quoi ça sert de savoir ça.*
- J'ai beau essayer de comprendre, c'est trop difficile et je n'y arrive pas.*
- J'ai toujours des mauvais points.*
- J'ai accumulé trop de retard.*
- Je n'accroche pas avec le professeur qui donne le cours.*
- Autre(s) :

.....

.....

.....

QUIZ : Ta motivation?

Consignes

En pensant à un cours pour lequel tu n'es pas motivé/e, interroge-toi :

Question 1. Qu'est-ce qui fait que tu n'es pas motivé/e pour ce cours ? Explique la/les raison/s avec tes mots.

.....

.....

.....

.....

.....

Question 2. Quelle est, selon toi, l'importance de ce cours?

Cette matière a une ...

faible importance – importance moyenne – haute importance

Entoure la cote qui reflèterait l'importance que tu attribues à cette matière, 0 étant la plus faible cote, 5 la plus grande :

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

Quelle en est la raison (plusieurs raisons possibles) ?

Pour moi c'est important parce que ... / ce n'est pas important parce que ... :

.....

.....

.....

.....
.....
Question 3. Penses-tu que tu as les capacités à apprendre ce cours ?

Entoure la proposition qui te correspond :

Je me sens ...

pas du tout – un peu – assez – tout à fait ***capable.***

Combien évaluerais-tu ta compétence sur 5, 0 étant la plus faible cote, 5 la plus grande.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

Explique la note que tu t'es attribuée :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Question 4. Entoure les propositions qui correspondent à ce que tu penses ou ce que tu ressens.

a) ***Je choisis les activités que je réalise en classe :***

non – parfois – souvent – tout le temps

b) ***Je m'organise pour bien apprendre à l'école ou à la maison :***

non – parfois – souvent – tout le temps

c) ***Quand je réussis, c'est parce que j'ai bien travaillé.***

non – parfois – souvent – tout le temps

d) ***Quand j'échoue, c'est parce que je m'y suis mal pris.***

non – parfois – souvent – tout le temps

Maintenant que tu as répondu à ce questionnaire, analyse tes réponses et discutes-en avec ton titulaire de classe ou avec d'autres profs (celui, par exemple, qui donne la matière pour laquelle tu n'es pas motivé/e), ou avec tes parents, ou encore avec un conseiller en soutien scolaire. Ils te donneront très certainement des conseils !

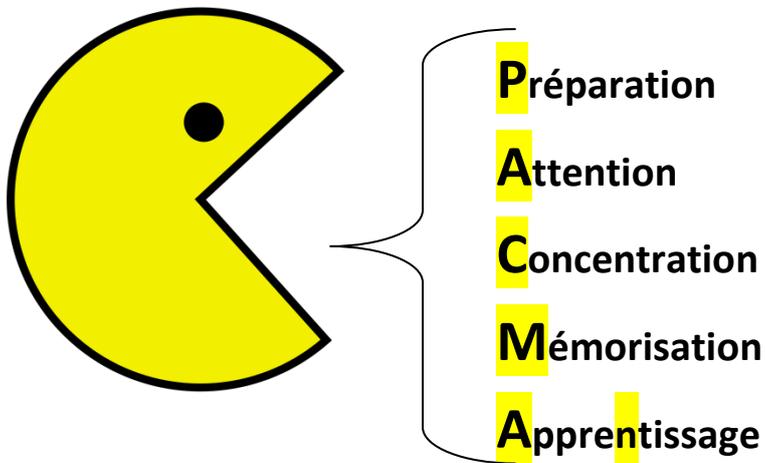
Règle d'or n°5 : Toujours un esprit positif tu garderas !

Voici quelques trucs et astuces pour t'encourager et rester motivé/e jusqu'au bout !

1. Regarde-toi dans le miroir et **fais-toi des compliments**. Tu verras, ça fait du bien ;-)
2. Demande à tes amis, tes parents, tes professeurs, quelles sont **tes qualités**.
3. Accorde-toi **un moment de loisir ou de relaxation** lorsque tu as accompli une tâche ou atteint un objectif.
4. **Cherche du sens** dans ce que tu apprends et pose-toi la question : à quoi cela me sert-il ou me servira-t-il de connaître ou réaliser cela ?
5. **Demande de l'aide** auprès d'un/e camarade de classe lorsque tu es bloqué/e sur un point de matière que tu ne comprends pas.
6. **Fais tes devoirs avec tes camarades de classe**, réexplique-leur la matière, répétez ensemble.
7. **Explique ce que tu as vu aux cours** à tes parents à la fin de la journée.
8. **Recherche sur internet ou dans des livres des explications complémentaires sur les points de matière vus en classe** (tutoriels ou vidéos explicatives), **des exercices interactifs corrigés que tu pourrais faire sur ta tablette ou ton gsm, des jeux pour t'entraîner ou aller voir plus loin**. Il en existe **POUR TOUTES LES MATIÈRES**. Ton professeur pourra certainement te renseigner des bons sites d'entraînement dans la matière qu'il enseigne !

As-tu d'autres idées ? Et tes camarades, qu'en pensent-ils, comment font-ils ?

Chapitre 3. La méthode PACMAN

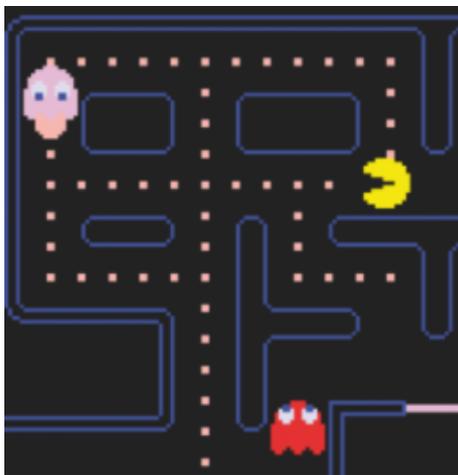


Ces cinq étapes sont les piliers de ta réussite scolaire.

Pour la petite histoire :

Tes parents doivent s'en souvenir... LOL ! Dans les années 80 - tu n'étais évidemment pas encore né(e) - un jeu vidéo joué sur une grande machine électronique (aussi grande que la taille d'un adulte) était connu partout dans le monde. À l'époque, il avait même plus de succès que les films Star Wars ! Ce jeu, à présent disponible gratuitement sur internet, s'appelle Pac-Man et consiste à déplacer ce personnage à l'intérieur d'un labyrinthe afin de lui faire manger toutes les pac-gommes pour gagner des points en évitant d'être touché par des fantômes, sinon il meurt. Il a été créé par Toru Iwatani, un Japonais né en 1955.

Voici à quoi ressemblaient le jeu ainsi que la machine sur laquelle on le jouait:



Sources : <https://www.retrogamer.net/> <http://www.arcadetimemachine.com>

Nous avons choisi de faire référence à ce jeu car, dans l'acronyme PACMAN, tu retrouves toutes les étapes pour réussir à l'école ! Ainsi, le héros du jeu, Pac-Man, c'est un peu toi, et les pac-gommes, autant de choses à apprendre ... Nous détaillons dans cet ouvrage chaque étape par laquelle tu vas devoir passer pour réussir.

Règle d'or n°6 : Ton cours à l'avance tu prépareras !

Même si tu penses ne "RIEN avoir à faire", tu peux TOUJOURS préparer quelque chose pour tes cours !



Préparer un cours exige un travail régulier de mémorisation, de recherche d'informations dans des livres ou sur internet, d'exercices, de drills, d'analyse d'informations, de comparaison, de synthèse.

On n'étudie pas à la dernière minute ou la veille d'un examen. Ce n'est pas efficace, surtout s'il faut retenir sur le long terme !

Voici quelques conseils pour bien préparer tes cours.



Prends connaissance du livre, des documents ou du syllabus du professeur à l'avance.

➔ Cela ne signifie pas TOUT lire ! **Parcours d'abord le sommaire** (au début de l'ouvrage) ou la **table des matières** (à la fin de l'ouvrage). Tu y trouveras les points de matières qui seront abordés et la structure du cours via les **titres** et les **sous-titres**. Réfère-toi à l'**index** des noms ou le **glossaire** de définitions, ainsi tu te familiariseras avec le vocabulaire spécifique et les auteurs que tu vas entendre ou lire lors des séances de cours.

➔ Demande à tes professeurs ce que tu peux préparer pour leur cours suivant : le **chapitre** que tu peux lire à l'avance, les **vidéos** ou **tutoriels** que tu peux aller visualiser, les **exercices** que tu peux faire.

Cela te permettra de préparer tes neurones à réceptionner la nouvelle matière et identifier les passages plus difficiles à comprendre.



Pour les cours importants, il est utile de **t'équiper d'un dictionnaire** ou d'une **encyclopédie spécialisée sur le sujet** en version papier ou sur support informatisé. Tu peux également consulter ces types d'ouvrages et en louer dans la **bibliothèque** de ton établissement scolaire.

➔ Comprendre le "jargon" professionnel, c'est-à-dire le vocabulaire spécifique qu'on n'entend nulle part ailleurs que dans le métier, est l'une des plus grandes difficultés pour l'étudiant.

Familiarise-toi avec ces nouveaux termes : va lire leur définition et leur mise en contexte, invente des phrases avec ces nouveaux mots appris pour te les approprier et comprendre ce qu'explique ton professeur.



Tu éprouveras beaucoup de difficultés à mémoriser à long terme quelque chose que tu ne comprends pas, ou qui n'a pas de sens pour toi, donc tu dois COMPRENDRE ce que tu lis ou entends !

➔ Révise régulièrement le contenu des cours précédents. Par exemple en langue étrangère, les listes de vocabulaire ; en mathématiques, les formules vues ; en sciences, les schémas ; en français, les règles d'orthographe ou le vocabulaire de base, etc. Il y a toujours quelque chose que tu peux revoir ou relire, donc pas d'excuses pour ne "rien faire" !

✓ Prépare et travaille régulièrement tes cours **tout au long de l'année**, c'est-à-dire au minimum deux fois par semaine à intervalles espacés pour faire entrer les infos dans ta mémoire à long terme.

Plus souvent tu réviseras tes cours :

plus vite ils entreront dans ta mémoire,

plus longtemps ils y resteront,

plus facilement tu t'en souviendras,

et moins de temps tu devras passer pour les

réviser à la fin de l'année !

Logique, non ?!

Règle d'or n°7 : Attentif/ve au cours, tu seras !

Selon toi, être attentif/ve au cours, cela veut dire :

.....

.....

.....

Consignes : Surligne les points de la liste que tu pourrais améliorer dans ta participation pour la rendre plus active.

- ✓ Être présent(e) au cours,
- ✓ Ne pas dormir sur son banc,
- ✓ Ne pas bavarder avec les voisins,
- ✓ Ne pas se laisser distraire par le bruit,
- ✓ Ne pas jouer avec son téléphone,
- ✓ Écouter et noter les consignes et instructions données pour la réalisation d'un travail ou d'une activité,
- ✓ Écouter ce que le professeur explique en classe et prendre des notes,
- ✓ Lever la main pour poser une question ou noter sa question sur une feuille pour la poser par la suite à la fin du cours,
- ✓ Observer, comprendre et noter tout ce que le professeur écrit ou affiche au tableau,
- ✓ Noter des explications complémentaires sur ce qui ne figure pas dans les documents distribués,
- ✓ Écrire tes devoirs et travaux de préparation dans ton journal de classe,
- ✓ Identifier ce que tu n'as pas compris lors de la réalisation d'une tâche, d'un travail,

Règle d'or n°8 : Des notes au cours, tu prendras !

Prendre des notes signifie : **écrire ou même dessiner toutes sortes d'éléments qui sont importants pour comprendre le cours et le mémoriser par la suite.**

Cela NE signifie PAS :

- ✗** noter TOUT ce que le professeur dit (n'essayez pas, vous n'y arriverez pas...);
- ✗** recopier ce qu'il y a dans les notes de cours distribuées par le professeur ou dans les livres conseillés (c'est du temps perdu);
- ✗** gribouiller des dessins sans lien avec ce que le professeur dit;
- ✗** écrire tout autre chose sans lien avec le cours ...

Dès lors, comment prendre des notes efficacement ?

- ✓** Écris la **date**, l'**intitulé** du cours et le **numéro de page** !
Tu t'y retrouveras mieux lorsque tu devras classer tes feuilles, les revoir, les comparer avec le syllabus et les retravailler à domicile.
- ✓** Note les **explications complémentaires** données par le/la prof.
Cela nécessite de bien faire la différence entre les informations déjà écrites dans les documents que tu as reçus (livre, syllabus,...) ET les informations supplémentaires données oralement en classe. Celles-ci sont souvent importantes (d'où l'intérêt d'assister au cours) car elles peuvent t'indiquer les points essentiels à connaître!
- ✓** **En préparant le chapitre AVANT la séance de cours**, cela te permet de faire la différence entre ce qui est effectivement déjà expliqué dans les documents et les nouvelles informations que tu recevras.

- ✓ Note des **exemples concrets** ou toutes **informations complémentaires** qui t'aident à y voir plus clair. Des **événements**, des **anecdotes**, des **exercices** qui ne sont pas indiqués dans le syllabus ou le livre du cours.
- ✓ Recopie ou annote des **schémas**, des **graphiques**, des **tableaux** que ton prof réalise ou affiche en classe. Demande-lui même l'autorisation de **prendre une photo** avec ton téléphone !
- ✓ **Suis attentivement ses explications et écris-les si elles ne figurent pas dans le cours qu'il t'a donné.** Mais si tu ne lis pas ton cours avant d'y aller, tu ne peux pas savoir si ces informations y figurent ou pas, d'où l'intérêt de le lire avant d'assister à la séance ;-)
- ✓ **Écris en abrégé pour gagner du temps quand tu prends des notes en classe** car tu dois pouvoir noter un maximum d'infos en un minimum de temps.
- ✓ Utilise et crée un **système d'abréviations personnel.**

"Prdre not pa facil stt qd prof parle vit"

En "retranscription" : "Prendre des notes n'est pas facile, surtout quand le professeur parle vite".

Exemple de liste d'abréviations communes

ls = Les	qd = quand
ds = dans	pr = pour
ex = exemple	ns = nous
pq = pourquoi	vs = vous
pcq = parce que	m^ = même
rch= recherche	sf = sauf
sc = sciences	tt = tout
sct = scientifique	tte = toute

qq = quelques	ts = tous
qqn = quelqu'un	nb = nombre
qqf = quelquefois	nbx = nombreux
h = heures	dvp = développe
min = minutes	id = idem
sec = secondes	suff = suffisant
svt = souvent	surf = surface

Pour en créer de nouvelles, il te suffit de **prendre le début d'un mot ou les quelques premières consonnes qui le composent.**

Par exemple, le mot "conclusion" dit oralement devient "concl".



"concl" peut aussi vouloir dire par exemple "conclure". C'est la raison pour laquelle il est important que tu relises tes notes après ton cours pour les compléter, sinon tu risques de perdre le fil conducteur de ton raisonnement.

- ✓ **Consulte aussi des ouvrages de référence dans la matière spécifique que tu étudies** (des dictionnaires, des encyclopédies), tu y trouveras une liste d'abréviations au début de l'ouvrage.

Chapitre 4 : MÉMORISATION

Pour entraîner et outiller ta mémoire, tu dois :

- ✓ être mentalement en forme, c'est-à-dire te sentir reposé(e), prêt(e) pour emmagasiner,
- ✓ comprendre ce que tu dois mémoriser en faisant des liens entre les éléments (flèches entre les idées, carte mentale d'un sujet, texte explicatif, etc.)

Voici quelques conseils pour une mémoire au TOP de sa forme !

Règle d'or n°9 : Une hygiène de vie tu auras !

À quel moment de la journée es-tu le plus attentif et concentré ? Dormir, penses-tu que c'est important ou est-il préférable de passer une nuit blanche avant un examen ?

Certaines personnes étudient plus facilement le matin, d'autres l'après-midi, le soir voire pendant la nuit...

Consignes : Réfléchis, quel est le meilleur moment de la journée où tu te sens le/la plus réceptif/ve pour étudier ?

Ta réponse :

- ✓ Lorsque tu as identifié cette période plus favorable que les autres moments de la journée, privilégie cette plage horaire pour la mémorisation des apprentissages importants pour l'école.

Nous allons maintenant examiner les différents éléments dont ton cerveau a besoin pour bien mémoriser.

1. Qui dort, mémorise !

Entre l'âge de 5 et 12 ans, tu as besoin de 10 à 11 heures de sommeil et entre 12 et 18 ans, 8 à 10 heures de sommeil (Samier, R. et Jacques, S. 2019). La moyenne est donc de **10 heures par nuit**. Toutefois, tes besoins en sommeil dépendent de tes activités de la journée.

Le sommeil sans interruption permet aux cellules de ton cerveau et du corps de **se régénérer**, de **recupérer de ses efforts** et de **consolider l'apprentissage**. En plus, dormir permet de **libérer de l'espace dans ta mémoire** (un peu comme si tu compressais des dossiers sur ton ordinateur). Tu vois, ton cerveau travaille encore et beaucoup lorsque tu dors ! Dormir n'est donc absolument pas une perte de temps mais **un besoin fondamental**. C'est une des raisons pour lesquelles il est fortement déconseillé de passer une nuit blanche la veille d'un examen, même pour étudier...

En ce qui concerne les heures de sommeil dont tu as besoin, cela varie d'une personne à l'autre. Certains adultes ont seulement besoin de 4 ou 5 heures par nuit, d'autres 8 heures, certains même 11 à 12 heures ou plus !

Le cerveau d'un étudiant a besoin d'en moyenne entre 7 et 9 heures de sommeil. Plus tu es jeune, plus ton cerveau a besoin de dormir.

Petit calcul : Pour connaître tes besoins en repos, calcule le nombre d'heures sur une nuit dont tu as besoin pour te sentir reposé/e. Tu peux aussi faire le calcul de ta moyenne sur plusieurs jours : additionne tes heures de sommeil sur plusieurs nuits puis divise ce total par le nombre de nuits passées.

- ✓ **Respecte ton nombre d'heures nécessaires pour te sentir reposé/e** même en période d'examens car, fatigué/e, ton cerveau ne stockera pas efficacement les informations dans ta mémoire à long terme.

2. Une "hygiène" de vie

- ✓ **Va dormir et lève-toi tous les jours à la même heure**, surtout en période d'examen!
- ✓ **Évite de veiller tard le soir devant ton ordinateur ou la télévision.**
- ✓ **Mange équilibré**, c'est important : ni trop gras, ni trop salé, ni trop sucré. Ne pas manger est tout aussi mauvais pour ton cerveau et ton corps ! Un cerveau en manque de glucose (sucre) et d'eau sera moins rapide et moins efficace.
- ✓ **Bois régulièrement de l'eau.** Évite de consommer plusieurs boissons et aliments sucrés pendant la journée car cela aura un effet de sur-stimulation et d'excitation sur ton cerveau et sur ton corps, ce qui te rendrait hyperactif et pourrait t'empêcher de rester concentré/e pour étudier.
 - ➔ **Manger sainement permet à ton cerveau d'avoir toutes les substances nécessaires à son activité en quantité suffisante.**

Ton cerveau utilise aussi de l'oxygène pour brûler le sucre avalé. Il le transforme pour avoir de l'énergie.

- ✓ **Étudie donc dans un espace aéré** : ouvre une fenêtre dans ton lieu de travail pendant dix minutes toutes les heures ou va faire une promenade quelques minutes dehors pour respirer.
- ✓ **Pratique un hobby ou un sport qui t'est adapté et que tu aimes faire, 2 à 3 fois par semaine.**
 - ➔ Cela permettra à ton esprit de faire le vide, à ton cerveau de s'oxygéner, et à ton corps de déstresser et de se relâcher.

✓ **Le stress tu combattras !**

Bien mémoriser et travailler régulièrement, dormir les heures dont tu as besoin, manger équilibré et faire du sport, te permettront déjà d'entretenir ta santé et t'aideront à diminuer ton stress. Ressentir le stress pour une interrogation ou

en période d'examens est tout à fait normal ! Cela a pour effet de mettre ton cerveau et ton corps en mode "alerte" ou d'"hyperattention".



Dans une certaine mesure, le stress est **positif** car il augmente ta rapidité d'action ou de réaction en mettant **tous tes sens en éveil**. L'état de stress doit rapidement revenir à un niveau normal. Si ton état de stress ne redescend pas, si tu te sens tout le temps stressé(e), **cela nuit au bon fonctionnement de ton cerveau et de ton corps**. C'est ce qu'on appelle le "**mauvais stress**". Il peut mener à l'épuisement, à la dépression, ou avoir des conséquences plus graves sur ta santé. Dans ce cas, parles-en à tes parents et à ton médecin de famille car il ne faut pas que tu restes dans cet état d'anxiété prolongé.

3. Le trou noir ou la page blanche...

Il arrive parfois 5 ou 10 minutes avant un test ou un examen de penser « *Je ne sais plus rien !* ». Rassure-toi, là aussi, c'est une réaction liée au stress. L'anxiété causée par l'évaluation empêche une connexion normale entre les neurones, comme si ton cerveau était en état d'alerte générale... Dans ces cas-là, **respire profondément à plusieurs reprises et fais confiance à ta mémoire** : si tu as bien appliqué tous les conseils, les informations sont bien là quelque part dans ton cerveau et tu vas retrouver le chemin qui te mène à elles !

Il se peut que tu sois tellement paralysé(e) par le stress que rien ne sort. Tu peux te "soulager" en le disant à ton professeur ou à la personne en charge de surveiller l'interrogation. Cela peut parfois faire passer le stress. Ton prof aura sans doute une parole réconfortante qui t'aidera à te recentrer sur toi-même.

Dans le pire des cas, si ça ne va vraiment pas, dis-toi que tu auras toujours une seconde chance pour réussir ! Cela arrive, même aux meilleurs.

Si ces réactions de stress deviennent gênantes au point de t'empêcher de réussir, entraîne-toi à maîtriser ton stress grâce, entre autres, à des techniques de relaxation, de yoga, de sophrologie et de visualisation mentale de bien-être, plénitude, réussite. Renseigne-toi auprès des psychologues de ton école ou de conseillers scolaires.

✓ **Demande conseil à ton médecin de famille si tu éprouves des troubles de concentration, de sommeil ou d'anxiété.**

Tu peux trouver de l'aide dans les **plantes**, dans des **techniques de respiration**, de **relaxation**, de **yoga**, ou avoir un **loisir récréatif**.

Tu peux essayer cette méthode : <http://calme-et-attentif-comme-une-grenouille.fr/>

Ou écouter les yeux fermés une musique douce de relaxation. Il existe également des jeux éducatifs sur internet pour t'aider à entraîner ta concentration.



Méfie-toi des produits soi-disant miracles qui favoriseraient la mémorisation : l'efficacité est souvent clamée sans avoir été véritablement testée et prouvée...

Quelques jeux visuels pour entraîner ton attention et maintenir ta concentration dans la durée

Recomposer un puzzle, repérer les erreurs entre deux dessins, épeler des mots à l'aide de lettres en bois, le Scrabble, les coloriages (types mandalas), les labyrinthes, les jeux de vocabulaire (tu dois chercher des objets, dont les mots

sont écrits dans une liste, cachés dans un dessin d'ensemble, par exemple), les jeux de société et les jeux sportifs demandant précision et attention.

4. L'alimentation et le sport restent tes meilleurs alliés !

✓ Pas d'écran au moins une heure avant d'aller dormir !

Voici **la règle 3-6-9-12** (Tisseron S., 2013, cité par Samier R. et Jacques, S., 2019, p.23) :



**Pas de télévision avant l'âge
de 3 ans.**

**Pas de jeux vidéo avant l'âge
de 6 ans.**



**Pas d'internet avant l'âge de 9
ans.**

**Pas de réseaux sociaux avant
l'âge de 12 ans.**

Une heure avant d'aller te coucher tu dois éviter de jouer à la console, sur ton ordinateur ou ton gsm sinon tu recules la phase d'endormissement en laissant ton cerveau en mode "attention alerte".

Règle d'or n°10 : Ton cerveau tu connaîtras !

Ta mémoire est comme **un immense ordinateur** contenant des tas d'endroits où il y a des "prises de courant", appelées *neurones* en langage scientifique.

Tu en possèdes environ **100 milliards... !**

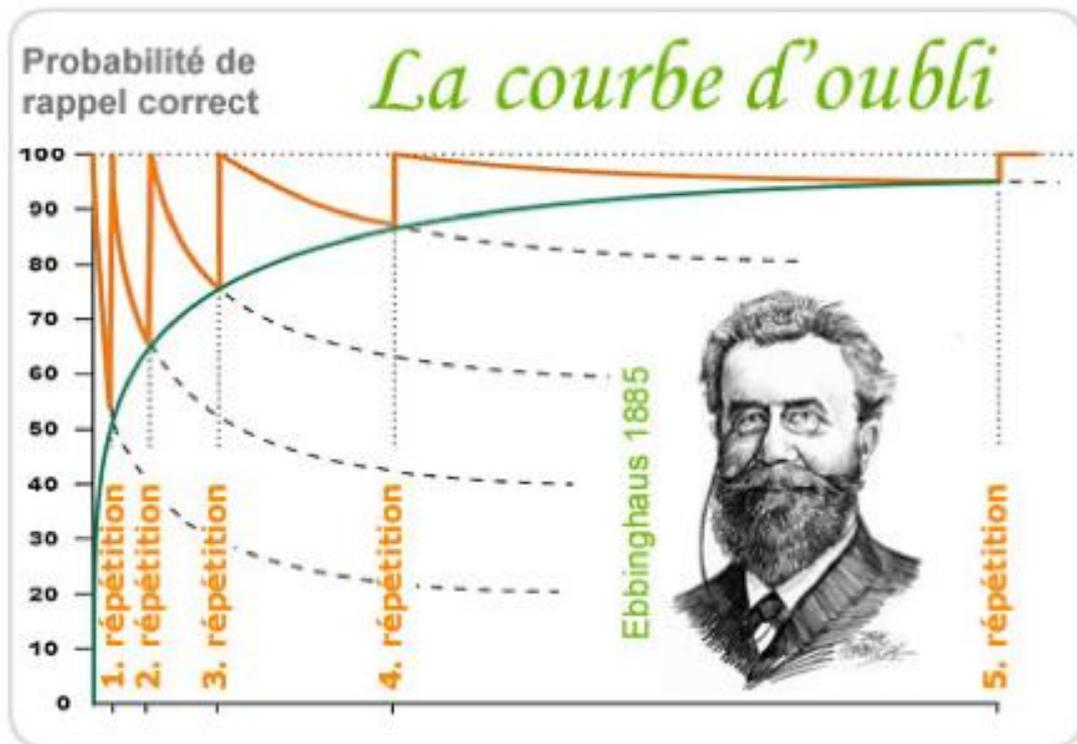
Ces "prises" sont reliées entre elles par toutes sortes de câbles (les *axones*). Cependant, **c'est TOI qui dois les brancher**, les relier entre elles, consciemment (par les *synapses*).

➔ **Personne ne peut faire ce travail de câblage à ta place car toi seul as accès à ton cerveau. Il est unique !**

Trucs et astuces pour apprendre à connaître ton cerveau

Que retiens-tu lorsque tu apprends ?

- a) Connais-tu **la courbe de l'oubli** ? H.Ebbinghaus (1850-1909), psychologue et pédagogue, avait déjà démontré à la fin du 19^{ème} siècle que des nouvelles informations de type sémantique (ex. du nouveau vocabulaire, des formules mathématiques, des noms de personnages historiques, des dates, etc.) sont rapidement oubliées si elles ne font pas l'objet de plusieurs rappels ("répétition" dans le graphique ci-dessous), au moins cinq pour retenir l'information à 95% ! Concrètement, tu dois donc travailler 5 fois ta matière si tu vises les 90% à l'interrogation, la première fois étant déjà réalisée lorsque tu écoutes attentivement ton professeur en classe 😊 !



Source : <https://sciences-cognitives.fr/consolidation-mnesique-apprendre-reussir-a-long-terme/>

Ainsi, tu retiens environ 90% de ta leçon 10 minutes après l'avoir étudiée. "Facile !" penses-tu ? Eh bien non ! tu te trompes... Après à peine 24 heures, tu auras oublié 75% de ces informations, soit la majorité, que tu avais pourtant "si bien" mémorisées la veille.... Et une semaine après, tu te souviendras de moins de 10% d'entre elles ! Cet oubli est représenté par les zigzags orange sur le graphique, la consolidation dans ta mémoire étant représentée par la courbe verte.

Que faire alors ?

- ✓ **Revois ta matière** (la relire, relire tes synthèses, restituer à voix haute ou par écrit) **au moins deux fois par semaine à quelques jours d'intervalle.**
- ✓ **Revois TOUTE la matière d'un cours de manière CUMULATIVE à intervalles réguliers (par exemple sur l'année scolaire, après 1, 2, 4, 8,**

16 semaines) pour atteindre le chiffre de 5 rappels-répétitions avant une interrogation ou un bilan de connaissances.

- ✓ **N'oublie pas de relire tout de temps en temps, surtout après de longues vacances si tu as besoin de cette matière par la suite pour apprendre de nouvelles connaissances.**

Par exemple, lorsque tu apprends des *nouveaux mots de vocabulaire*, profite-en pour revoir aussi les mots appris avant ces nouveaux mots. De même pour les autres matières (les formules de math, de physique, les schémas en biologie, la conjugaison en français, les dates en histoire, etc).

Cela pourra te paraître long et fastidieux mais en réalité,

➔ il y a **2 gros avantages à cette méthode de révisions cumulatives sur le long terme :**

1. Tu gagnes du temps que tu ne devras plus investir pour mémoriser lors des bilans ou des examens. Comme on dit : "*Ce qui est pris, n'est plus à prendre !*" (ici juste à réviser ;-)

Tu verras comme c'est impressionnant : au début tu mémoriseras lentement, voire très lentement, puis à la fin, **à force d'efforts et de travail réguliers**, il te faudra peut-être à peine une heure ou deux pour revoir toutes tes synthèses! C'est ce que les neuropsychologues appellent "*l'économie cognitive*". Comme pour le sport, c'est ton

entraînement qui fera la différence 😊 !

2. Tu as mémorisé puis revu ces informations régulièrement, ainsi tu les as **poussées dans ta mémoire à long terme**, donc tu auras **plus de facilités pour retrouver ces informations dans ton cerveau rapidement.**

b) Sais-tu quel pourcentage d'informations tu retiens selon ton degré d'investissement personnel et de participation active ?

Selon le National Training Laboratories of Bethel (Maine), les résultats des recherches sur la mémorisation selon les différents modes de transmission des connaissances ont révélé que **plus l'élève est acteur de son apprentissage, plus il retiendra l'information** (1960).

Rétention de 30%

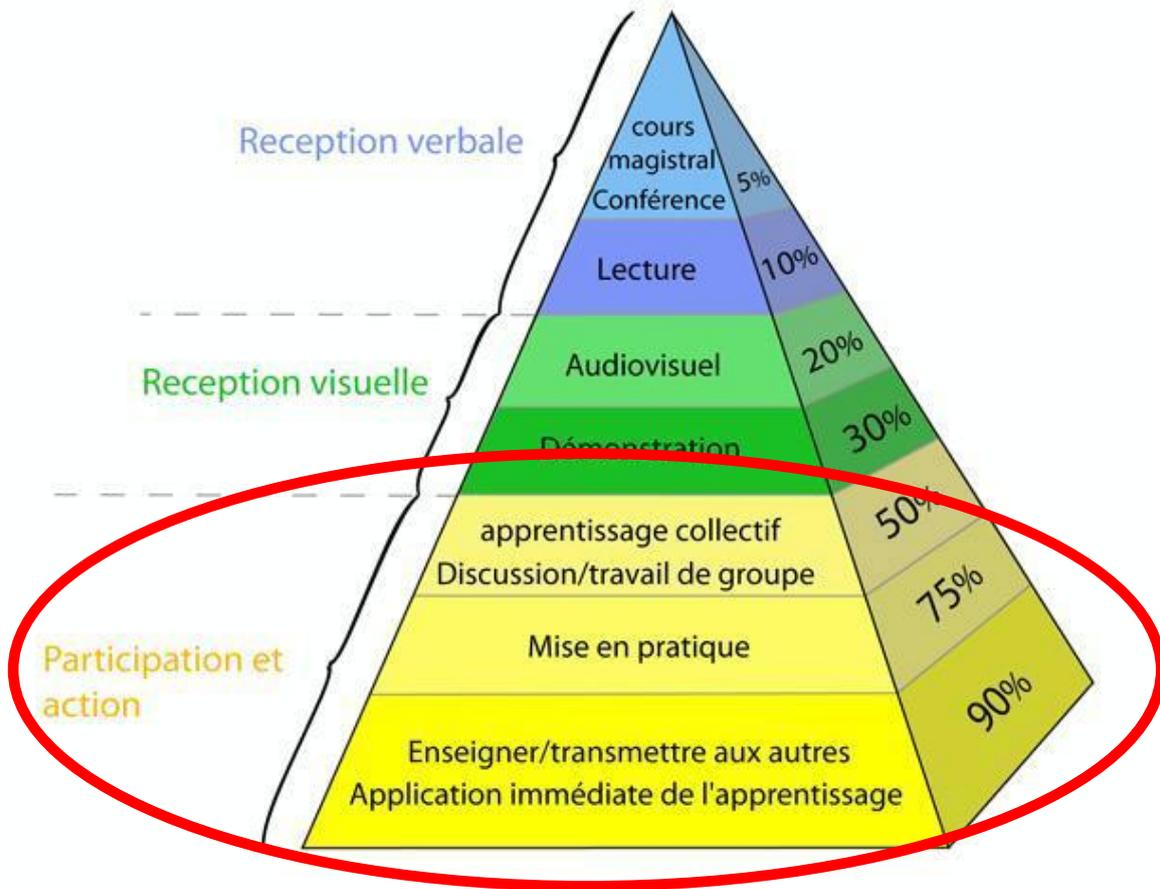
Si tu écoutes seulement ton professeur parler en classe, si tu lis les notes de cours, si tu regardes une vidéo ou si tu observes une démonstration.

Rétention de près de 90% !

Si tu refais des synthèses par toi-même, si tu apprends en groupe, si tu réalises un exposé, si tu mets en pratique, si tu t'exerces.

Pyramide de l'apprentissage

Pourcentage moyen de la rétention du contenu après 24 heures, selon la méthode d'enseignement.



Source : <http://www.pearltrees.com/christophecoussit/concepts-pedagogiques-base/id8774877/item127782725>

➔ **Plus tu mémorises activement l'information, plus facilement et plus rapidement tu la retrouveras dans ton cerveau !**

De quoi ton cerveau est-il constitué ? Comment apprends-tu ?

Le cerveau est situé dans ta boîte crânienne c'est-à-dire l'ensemble d'os qui le protègent sous ton cuir chevelu. Les chercheurs en neurosciences ont séparé virtuellement le cerveau en plusieurs parties : des **lobes**. On dit "virtuellement" parce qu'en réalité, les lobes sont tous connectés entre eux et ce sont ces connections qui créent tes souvenirs !

Ton cerveau est comparable à un gigantesque ordinateur superpuissant muni d'un énorme disque dur sur lequel tu vas pouvoir graver au moins plusieurs centaines de gigabits... Cool, non ?!

Il va encoder toutes les informations que tu vas vivre dans différents endroits pour les enregistrer, sans même que tu t'en rendes compte !

Les scientifiques n'ont d'ailleurs pas encore réussi à mesurer la véritable capacité de stockage de ton cerveau tellement elle est grande...

Tu vois, ce serait vraiment dommage de ne pas l'utiliser !

Chaque partie de souvenir s'entrepose donc dans diverses zones de ton cerveau en les répertoriant selon leur spécialisation : une partie pour enregistrer les **émotions**, une autre pour les **couleurs**, une pour les **sons**, une pour les **formes**, encore une pour les **odeurs**, ou pour la **logique**, etc. **Un souvenir active donc plusieurs parties de ton cerveau.**

→ Quand tu étudies, tu te crées des souvenirs sur la matière.

Ce sont les cellules (les "prises de courant") qui se retrouvent dans toutes les parties de ton cerveau qui sont responsables de la formation de tes souvenirs. Tes neurones sont présents **dès ta naissance** et ils se connectent de plus en plus entre eux à mesure que tu grandis pour former de **longs réseaux** (les câbles) des **routes de circulation à très grande vitesse** : c'est ainsi que se forment tes souvenirs.

→ Quand tu crées des souvenirs sur la matière à mémoriser, tu connectes tes neurones entre eux en les reliant par des autoroutes à très grande vitesse.

Mais attention, si tu n'entretiens pas ces autoroutes (si tu n'entraînes pas ta mémoire), elles peuvent vite disparaître et tout sera à réétudier... Quel gâchis alors !

➔ **Ce sont les expériences que tu vas vivre à travers tes 5 sens qui vont permettre la connexion entre tes neurones et construire les autoroutes de ta mémoire !**

Je regarde, j'observe ce que le professeur écrit ou projette au tableau, ce qu'il fait, ce qu'il démontre.

J'écoute ce qu'il dit, ce que les autres en pensent.

Je manipule la matière, le matériel.

Je sens, j'hume.

Je goûte les saveurs, le sucré, l'amer, le salé.

➔ **Donc, plus tu vivras des expériences riches et variées, plus ta mémoire se développe !**

C'est donc en étant actif sur ton environnement en utilisant tes cinq sens que tu apprends : aller visiter un lieu où tu pourras vivre ou revivre certaines choses, expérimenter (des évènements du passé, du présent et même du futur), écouter une conférence et prendre des notes puis la raconter, voir un film puis le critiquer avec d'autres, interroger un expert et faire un compte rendu, participer à un jeu de rôles ou à des reconstitutions, ...

✓ Pour mémoriser une nouvelle matière, tu dois donc te **fabriquer des souvenirs et utiliser tes sens.**

Ce n'est donc pas en ne lisant qu'une seule fois ton cours que tu vas le mémoriser et le restituer par cœur ! C'est **en retravaillant de plusieurs façons différentes** tes chapitres, tes listes de mots, tes formules, tes

synthèses, tes règles, **et régulièrement dans le temps** que tu vas créer tes souvenirs et mémoriser une nouvelle matière.

- ✓ Apprends certains apprentissages **par cœur** pour gagner du temps dans la résolution d'une tâche difficile !

L'apprentissage par cœur peut parfois être difficile car tu dois mémoriser des choses qui n'ont pas toujours de sens...

Pourquoi 1 se dit "un", 16, seize, etc. Il n'y a pas toujours de raison logique à un savoir, il faut le savoir c'est tout !

La conjugaison et l'orthographe dans ta langue maternelle ou dans une langue étrangère est par exemple à connaître par cœur : ça doit venir tout seul ! Si tu perds ton temps à réfléchir comment orthographier tous les mots dans une expression écrite, tu n'auras jamais fini à temps ! Il te faut donc des AUTOMATISMES, des informations qui te viennent très facilement et rapidement quand tu en as besoin et pour ce faire, il n'y a qu'une solution : **L'ÉTUDE !**

Bonne nouvelle : plus tu t'entraînes, mieux ça fonctionne!

Quand tu mobilises des connaissances de manière automatique, sans réfléchir, ça libère du temps et de l'espace pour que ton cerveau puisse résoudre des tâches plus difficiles, plus complexes pour lui.

Si tu dois calculer mentalement $(7 \times 9) + (8 \times 6)$, ça ira BEAUCOUP plus vite si tu connais tes tables de multiplication par cœur que si tu dois commencer à utiliser tes doigts pour compter ou une feuille pour écrire, ce qui te prendra au moins 10 fois plus de temps ! La réponse est ... ? 111 ! 😊

Pareil pour les formules du cours de mathématiques, du cours de chimie, de physique, pour les dates et personnages célèbres en histoire, les capitales en géographie, ...

Dans le prochain chapitre, nous découvrirons ensemble des moyens mnémotechniques pour t'aider à apprendre tout ça par cœur !

Consignes : À présent, réfléchis et note tous les contenus des cours que tu pourrais travailler par cœur régulièrement pour faciliter leur rappel et ainsi **GAGNER DU TEMPS !**

Cours de :

- a)
- b)
- c)

Cours de :

- d)
- e)
- f)

✓ **Planifie ton étude de ces contenus** dans ton journal de classe ou sur ton tableau de tâches à domicile.

✓ **Travaille régulièrement tes cours** : une matière 2 à 3 fois par semaine.



N'attends pas le dernier jour (par exemple, la veille d'une interro... !), pour étudier ta matière : **un travail quotidien est la clé de ta réussite**. Ne pas dormir aura pour conséquence l'effet inverse à ce que tu recherches : l'oubli !

✓ **Travaille tes cours DÈS LE DÉBUT ET TOUT AU LONG DE L'ANNÉE** jusqu'à l'examen pour diminuer ton stress et le maîtriser.

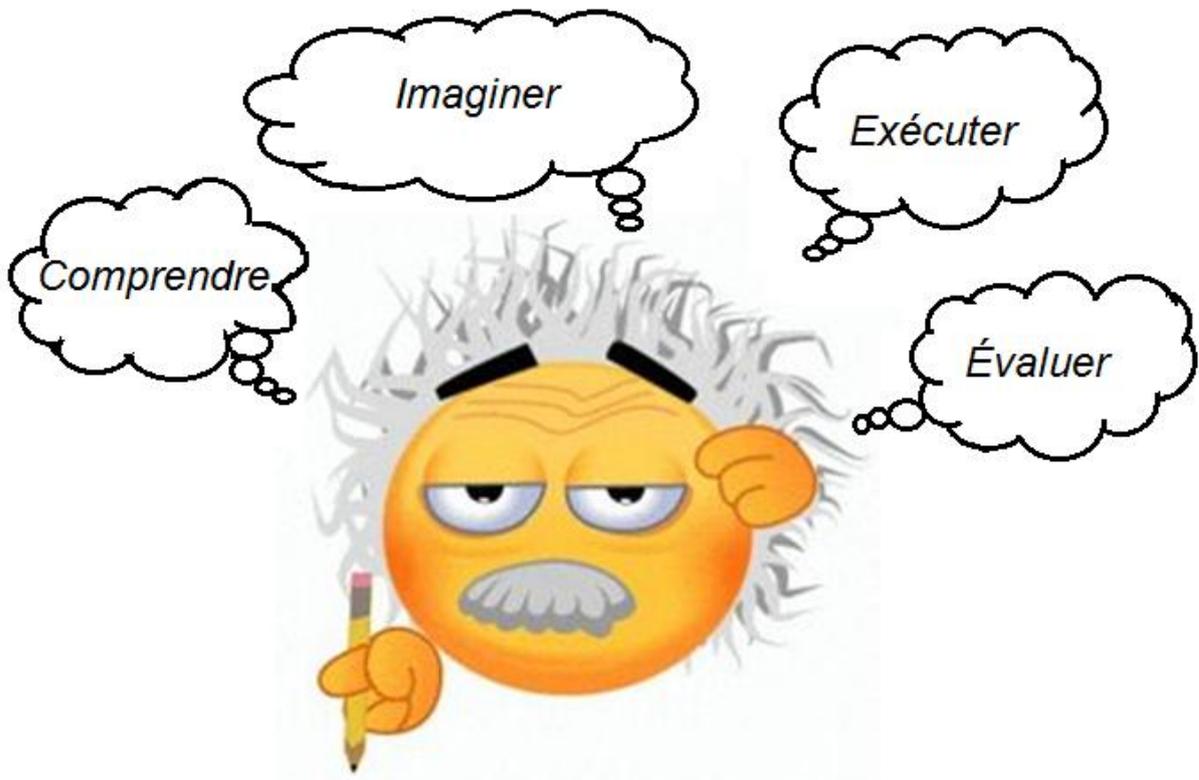
Car plus tu t'y seras préparé(e), plus tu disposeras de toutes tes capacités et de toute ton énergie pour faire face aux situations stressantes.

"J'ai fait tout ce que j'ai pu, j'ai mis toutes les chances de mon côté pour réussir".

➔ C'est cela que tu dois te dire car même si tes résultats ne sont pas à la hauteur de tes attentes, c'est le chemin que tu auras parcouru et tout au long duquel tu auras appris qui compte au final !

Chapitre 5 : APPRENTISSAGE

Les étapes de la résolution d'un problème



Quatre étapes importantes

lorsque tu dois résoudre un problème ou réaliser une tâche

Étape n°1 : Comprendre ce qu'on te demande de faire

Avant de te lancer dans une tâche, tu dois savoir où aller... **Vérifie donc bien que tu comprends la consigne** avant de te lancer dans l'action tête baissée !

- ✓ **Reformule avec tes propres termes** et demande à ton/ta prof si ta formulation est la bonne et si tu as bien compris.

Étape n°2 : Imaginer et envisager les différentes solutions et possibilités

Toujours avant de te lancer dans l'action, **réfléchis et élabore un plan d'actions mentales** : *Comment vas-tu t'y prendre ? Quelles connaissances vas-tu aller retrouver dans ta mémoire pour résoudre le problème ou réaliser la tâche ? Dois-tu élaborer un plan d'étapes ?*

- ✓ **Utilise une feuille de brouillon** pour écrire tes idées, les formules ou les connaissances dont tu auras besoin, les mots-liens, les paragraphes avec leurs mots-clés, ...
- ✓ **Exerce ta vigilance cognitive** : après avoir élaboré ton plan, reviens sur la consigne de départ. Ton plan répond-il bien à ce qu'on te demande de faire ? Si oui, passe à l'exécution ci-après. Si non, relis la consigne et opère les changements sur ton plan.

Étape n°3 : Mets ton plan à exécution en suivant les étapes que tu as planifiées

- ✓ **En cours d'action, exerce toujours ta vigilance** : *Réponds-tu bien à la consigne ? Ne t'éloignes-tu pas du sujet ? As-tu été clair(e) dans ta réponse ? Dois-tu développer ta réponse ou l'argumenter ? Dois-tu restructurer pour que l'on comprenne bien ce que tu veux exprimer ?*

Étape n°4 : Évalue ta réponse et vérifie ton raisonnement

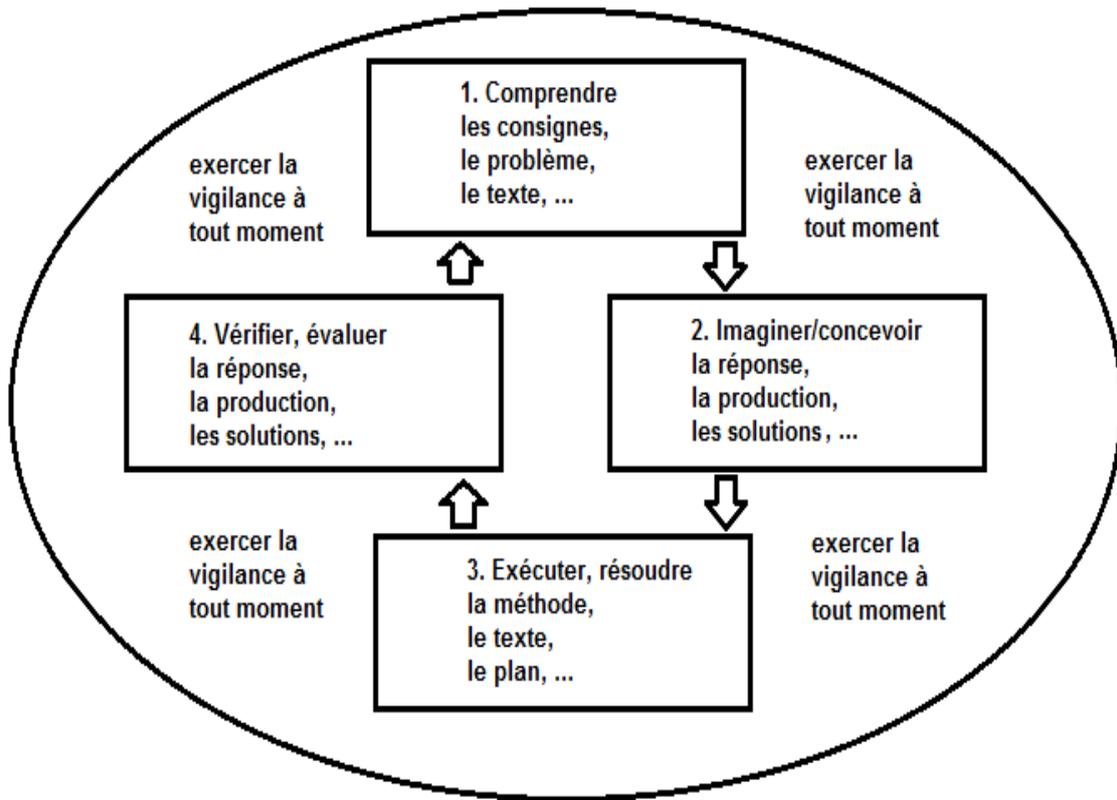
- ✓ **Prends de la distance par rapport à ton travail, évalue-le en te mettant à la place de celui/celle qui va le corriger : *As-tu bien répondu à TOUTE la consigne ? Comment évaluerais-tu ce travail ? Es-tu satisfait de ta réponse ou de ta production ?***
- ✓ **Valide tes résultats en faisant le chemin à l'envers pour retourner aux données de départ dans la question posée.**

Par exemple, pars de ta réponse et refais les opérations de calculs à l'envers pour obtenir les données de départ.

Tout est ok ? Alors, c'est bon, tu peux rendre ton travail.

Non, ça ne va pas ? Alors reprends ton raisonnement et recommence.

Schéma récapitulatif des étapes de la résolution de problème



Règle d'or n°11 : Des objectifs d'apprentissage tu te fixeras.

Que dois-tu pouvoir faire dans la tâche que ton/ta prof t'a donnée?

Quel est le but ? Comment l'ai-je compris ? Est-ce que mon/ma camarade de classe a compris la même chose ?

Pour y répondre, tu peux commencer ta phrase par :

« Je dois être capable de ... » suivie d'un VERBE d'ACTION.

- ✗** N'utilise pas de verbes comme par exemple « connaître » mais « *restituer par écrit ou oralement de mémoire ou dans un texte à trous* », ni « comprendre » mais plutôt « *appliquer ou expliquer oralement ou par écrit* », « *annoter un schéma* » etc. Bref, tout ce qu'on pourrait te voir faire.
- ✓** **Observe les différents exercices que tu as réalisés au cours pour t'aider à formuler tes objectifs d'apprentissage.**

Exemples : *Je dois être capable d'écrire le pluriel des mots qui se terminent en -ou, ... d'appliquer la formule $(a + b)^2$ et de calculer le nombre obtenu à partir de nombres donnés, ... d'identifier les producteurs et les consommateurs d'une chaîne alimentaire expliquée dans un texte, ... de calculer la distance réelle à vol d'oiseau entre deux villes en utilisant l'échelle indiquée sur la carte, ... de restituer par cœur les provinces et leur chef-lieu sur une carte, ... d'identifier le type de texte dans un document, ... de répondre à des questions de compréhension d'une audition en anglais sur le thème de faire ses courses.*



Tes professeurs ont dû t'expliquer ce que tu devras être capable de faire lors de l'interrogation. L'as-tu noté dans ton journal de classe ?

- ✓ Si ce que tu dois être capable de faire au test n'est pas clair pour toi, **demande une explication orale ou écrite à ton professeur**, ou demande à un/une camarade s'il peut t'aider à comprendre pour autant qu'il/elle aussi ait été attentif/ve !
- ✓ **Écris sur un mémo** que tu vas afficher de manière visible au-dessus de ton bureau dans ta chambre :

Pour l'interrogation de , je dois être capable de :

- a)
- b)
- c)

- ✓ **Planifie l'exécution de ton travail.**

"Quelles questions dois-je me poser pour résoudre ce problème/cette tâche ?

Par quelles étapes dois-je passer ? Quelle séquence d'actions dois-je appliquer ?

Dois-je modifier ou adapter mon approche ou plutôt la conserver ?"

Consignes : Prends un exemple dans l'un de tes cours et réponds à ces questions

Pour le cours de

Consigne du travail :

.....

.....

Donc, je dois être capable de : (verbes d'action).....

.....

Ma planification : (se reporter aux étapes de la résolution de problème si c'est utile dans le contexte)

D'abord, je commence par.....

.....

Ensuite, je

.....

Puis, je termine en.....

.....

.....

✓ **Régule ton travail et mets-toi en "mode pilotage".**

"Suis-je bien en train de répondre à la consigne de départ, à ce qui m'est demandé de réaliser ? Suis-je toujours bien concentré(e) sur mon travail ? Les résultats que j'obtiens jusqu'à présent sont-ils cohérents par rapport à la question de départ qui m'est posée ?"

✓ **Évalue ton travail ET ta démarche.**

"Ai-je répondu à la question ? Mon travail correspond-il à ce qui m'a été demandé ? Suis-je satisfait(e) de mon travail ? Si oui, en quoi ? Si non, pourquoi ? Que garderais-je de ce que j'ai appris pour les prochaines fois ? Que dois-je modifier pour améliorer mon travail/ma démarche de résolution/ma production ?"

Règle d'or n°12 : Le cours, régulièrement tu le retravailleras !

- ✗** N'attends pas un test pour revoir ce que tu as vu précédemment aux cours !
- ✓ Quand tu reviens de l'école, fais **un petit résumé de ta journée**. À l'aide de ton journal de classe, **souviens-toi** de ce que tu as fait aux cours et **relis les feuilles que tu as reçues ou complétées**.
 - ➔ Ainsi ta mémoire se rappellera de ce que tu as vécu. Les informations des cours sont encore toutes fraîches dans ton esprit alors profite-en ! Tu te souviendras plus facilement de la matière importante à mémoriser.
- ✓ **Retravaille les documents** du prof vus au cours **AVEC** tes documents personnels de prise de notes.
 - ➔ Cela réactivera tes souvenirs et consolidera le stockage des nouvelles informations dans ta mémoire à long terme.
- ✓ Lorsque tu lis un document, écris des **annotations dans les espaces vides de la marge** (un mot-clé résumant le passage, une anecdote, un émoticône, un point d'interrogation si tu as besoin d'explications complémentaires ou un point d'exclamation si le passage est important ou s'il t'étonne, trace un **trait vertical à côté des passages importants** ou **souligne-les** en les mettant en évidence.
- ✓ **Crée un code d'annotations**.

Par exemple, pour une définition, indique def ou D dans la marge. Pour une citation, indique cit ou C. Lorsqu'il y a une référence bibliographique, écris RB, un argument, Arg, une conclusion, Ccl, une opinion ou un avis, Op Au ou Av Au (Au pour auteur).

✓ Pour t'aider à retrouver ces informations dans les ouvrages plus tard, utilise des **languettes colorées** de Post-It® que tu apposes juste à côté de l'information dans la marge.

➔ Cela t'évitera de devoir tourner page après page pour retrouver l'information ciblée !

✓ Utilise un **code de couleurs**.

Par exemple, pour une définition, utilise une languette bleue, pour une citation, une verte, pour une référence bibliographique intéressante, une jaune, un argument, une orange, une conclusion, une rose, etc. Ainsi, lorsque tu devras synthétiser toutes les informations trouvées dans plusieurs ouvrages, tu pourras cibler les passages d'une même couleur. Tu gagneras ainsi en rapidité !

✓ **Relis tes notes de cours peu après les avoir écrites** car il est parfois difficile de se relire surtout s'il y a beaucoup de mots abrégés !

✓ **Compare les informations** dans les documents du professeur et celles que tu as prises puis **complète-les** ou **synthétise-les** dans un nouveau document au net que tu pourras utiliser pour ton étude.

Qu'apportent tes notes de cours en plus de celles du professeur ? Quelles informations complémentaires dois-tu savoir ? Quelles questions peux-tu lui poser la prochaine fois pour mieux comprendre ?

✓ **Fais un résumé ou une synthèse du cours du prof avec tes propres notes.**

Ton résumé doit reprendre à la fois les informations importantes à savoir dans le cours du professeur ET dans tes notes personnelles en fonction des objectifs d'apprentissage.

✓ **Ajoute des informations visuelles** sous forme de **graphiques**, de **tableaux synthétiques**, de **schémas**, de **cartes mentales** qui présentent les informations importantes sous un autre format pour compléter les phrases ou les mots.

✓ **Compare tes notes de cours à celles de tes camarades de classe**

Prenez le temps de comparer vos notes **ensemble**. Vous n'avez sans doute pas tout noté. Il y a toujours des moments de distraction. En comparant vos notes, vous les complèterez et renforcerez aussi votre mémorisation puisque vous commencerez déjà à les retravailler, et retravailler c'est déjà mémoriser une première fois !

✓ **Revois, relis, réexplique ce que tu as appris lors de la dernière séance.**

➔ Cela t'aidera à mieux comprendre les liens qui existent entre les sujets et les chapitres du cours. **Tu consolideras ainsi la connexion entre tes neurones et augmenteras tes chances de retenir l'information à long terme !**

Règle d'or n°13 : De techniques et d'outils d'apprentissage tu t'armeras !

Voici quelques trucs que d'autres élèves, des enseignants et même des professionnels ont eux-mêmes utilisés pour apprendre!

- ✓ **Teste ces techniques** une par une ou combinées entre elles pour voir lesquelles fonctionnent le mieux pour toi.
- ✓ **Évalue leur efficacité** en fonction de ta réussite ou de tes échecs. Garde ou modifie ton choix en conséquence. Ainsi tu deviendras expert/e de ton apprentissage !



Une même technique peut très bien fonctionner pour toi ou dans certaines matières mais pas pour d'autres. C'est à toi de mesurer leur efficacité et de voir **celles qui TE conviennent le mieux !**

En voici une série que l'on peut qualifier de "techniques d'apprentissage générales". Dans la section "Lectures conseillées », nous renseignerons des ouvrages qui traitent de techniques d'apprentissage adaptées à des contenus de matière spécifiques (l'apprentissage du français, des langues étrangères, des mathématiques, des sciences, de l'histoire).

Techniques d'apprentissage générales

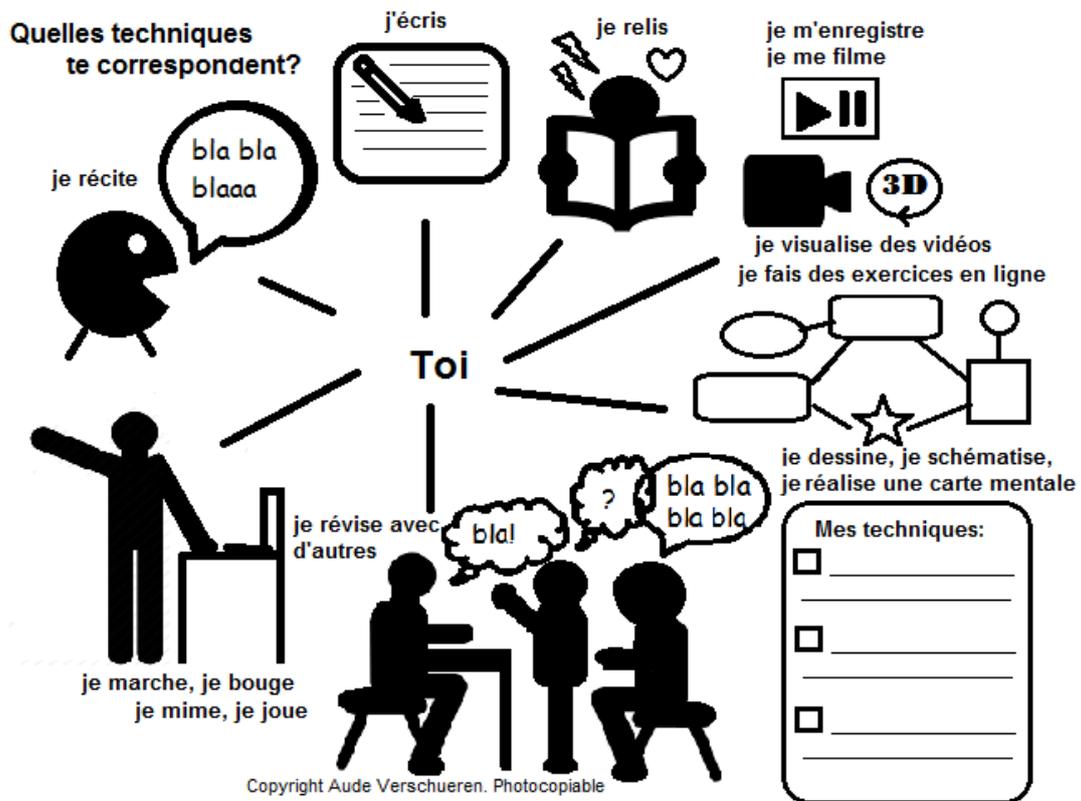
Consignes : Lis ces conseils et coche ceux que tu appliqueras par la suite pour répondre à tes objectifs d'apprentissage.

- Relis plusieurs fois le texte** (liste de mots, paragraphe, fiche-outil, synthèse,...) **soit tout bas dans ta tête, soit tout haut.**
- Récite les phrases, le chapitre ou le texte** de mémoire, par cœur, tout haut ou tout bas. Raconte ton cours ou réécris-le sur une page ou un poster, soit avec des phrases, soit avec des mots-clés (les mots les plus importants que tu auras identifiés), soit sous forme de carte mentale, comme tu préfères !
- Enregistre-toi ou filme-toi** avec ton téléphone ou ta tablette puis repasse l'enregistrement en suivant le texte des yeux pour repérer et souligner ce que tu aurais éventuellement oublié.
- Explique la matière à quelqu'un d'autre** qui suit le texte et te corrige ou t'aide à te souvenir quand tu as oublié un passage important.
- Aide-toi de tutoriels et capsules vidéo** sur internet, d'animations en 3D, de mises en situation virtuelle, d'**exercices en ligne**. Demande à ton prof de te renseigner une liste à consulter pour approfondir les sujets ou pour réviser ;-)
- Recopie plusieurs fois** le texte à connaître, en utilisant éventuellement un **code couleurs** (le même que celui que ton prof utilise s'il en a un ou alors, crée ton propre code).
- Utilise des Post-It® pour écrire des éléments importants que tu dois retenir** et **colle-les dans des endroits où tu passes régulièrement** (sur le miroir ou la porte de ta chambre, la porte de la salle de bain ou des toilettes, la porte du frigo, etc.). En les voyant de manière répétitive, les informations s'imprimeront plus rapidement dans ta mémoire visuelle

et tu les récupèreras plus aisément en les visualisant dans ta tête comme un rappel.

- Tu peux toi-même aussi **créer des feuilles autocollantes** dans les formats ou formes que tu souhaites à l'aide de papier de couleurs repositionnables en utilisant un spray colle spécifique (ex. colle repositionnable 3M Spray Mount™).
- Réalise des panneaux ou posters synthétisant la matière** (avec des phrases simples, mots-clés, dessins ou pictogrammes, post-it®, le tout sous forme de carte mentale, par exemple) **à afficher dans ta chambre sur le dos de ta porte d'entrée, à côté de ton lit voire au plafond pour relire avant de dormir !**
- Synthétise les informations importantes sur des **fiches-outils de mémorisation et de relecture** que tu rangeras dans tes notes de cours.
- Crée des "**Flashcards**" pour t'aider à étudier et te rappeler (des mots de vocabulaire, des concepts ou formules importantes).
- Étudie en marchant ou mets-toi debout** si ça facilite ton travail de mémorisation et si tu es plus à l'aise en mouvement.
- Mime** des verbes, des prépositions, des personnages ou des étapes d'une réalisation technique en les commentant (par exemple, changer une roue d'un véhicule, démonter ou monter une pièce dans un système complexe, effectuer des gestes d'un protocole scientifique, déplacer un corps sur une civière, réanimer une personne, utiliser un défibrillateur, plafonner un mur ou cimenter, etc).
- Tu peux même **jouer au professeur !**
- Enfin, **révise avec quelqu'un (un copain ou un groupe d'amis)** si ça peut t'aider ! N'hésite pas à leur proposer, ils n'osent peut-être pas le demander !

Schéma récapitulatif des techniques d'apprentissage



Agrandissement disponible en annexe

Règle d'or n°14 : Les questions d'interrogation tu anticiperas !

Lorsque tu es attentif/ve au cours et concentré/e sur ce que dit le professeur, il est plus facile de repérer ce qui apparaîtra dans le test ou à l'examen.

- ✓ **Imagine les questions que le prof pourrait te poser à l'interrogation sur la matière que tu as vue au cours.**

Certains professeurs communiquent aux étudiants une liste des questions susceptibles d'être posées lors de l'évaluation, certains mettent l'accent sur les passages importants à connaître lors des explications au cours et donnent des tuyaux, d'autres ne disent rien ! Même dans ce cas-ci, imagine alors les questions qu'il pourrait te poser à l'évaluation et réponds à ces questions comme si tu étais à l'interro. Cela t'aidera beaucoup pour mémoriser la matière.

- ✓ **Teste ce que tu as retenu de ton étude.**

Pour évaluer ton niveau de maîtrise de la matière, le plus simple est de prendre une feuille blanche et de restituer par cœur tout ce que tu as retenu pour l'interrogation (sous forme de phrases, de mots-clés, de carte mentale, de graphique, de schéma, etc.). S'il s'agit de résoudre des problèmes ou d'appliquer une règle, **recherche des exercices supplémentaires interactifs ou sur support papier disponibles sur des sites internet spécialisés** en écrivant l'intitulé de ton exercice et la matière dans la barre de recherche d'un moteur. En ajoutant "corrigé" au titre de l'exercice, tu auras sans doute les corrections à la suite pour t'autocorriger.

- ✓ **En corrigeant tes exercices, identifie ce que tu ne sais pas encore, ce que tu as oublié, ce que tu n'as pas bien compris**

Compare ta production avec les notes du professeur ou tes résumés s'ils sont bien complets. Revois ces éléments de matière et mémorise-les à nouveau jusqu'à ce que tu les restitues PAR CŒUR sans rien oublier de ce qui est important.

Résumé des conseils pour bien apprendre sur le long terme

Étape 1 : Je mémorise mes résumés, mes listes de mots, mes schémas, mon paragraphe, ... Je fais des liens avec ce que je sais. Je comprends ce que je mémorise. Je reformule avec mes propres mots. Lorsque je ne comprends pas, je consulte un dictionnaire, je demande à un/une camarade de classe de m'aider, je consulte des sites spécialisés sur internet ou je demande à mon professeur qu'il me réexplique.

Étape 2 : Je me teste sur ce que je sais. Je prends une feuille blanche et je rédige de mémoire tout ce dont je me rappelle ou j'utilise la fonction enregistrement vidéo ou audio sur mon téléphone et je récite tout haut ce que j'ai retenu, je complète un schéma, je l'annote, j'explique un graphique, je traduis une liste, ...

Étape 3 : Je me corrige (je passe du rôle d'élève à celui de professeur) en identifiant ce que je sais effectivement, ce que je sais mais de manière incomplète ou ce que j'ai mal compris, ce que j'ai oublié ou ce que je ne connais pas encore.

Étape 4 : Je retourne dans mes notes de cours pour mémoriser et comprendre ce qu'il me reste à connaître pour le test si je ne maîtrise pas tout. Puis je me teste à nouveau. Je n'abandonne pas jusqu'à ce que je maîtrise ce que je dois savoir !

Étape 5 : Je suis prêt(e) et je passe l'interrogation. Puis je fais le bilan : M'y suis-je pris(e) correctement ? Ai-je été efficace ? Ai-je été courageux(se) et persévérant(e) devant les difficultés ? Suis-je fier(e) de mes efforts ? Puis-je m'améliorer ou continuer comme je fais d'habitude ?

Maintenant que tu as bien appris tout au long de la lecture de ce livre, "*Après l'effort, le réconfort*" :

Jeux gratuits en ligne pour l'apprentissage en maternelle, en primaire ou au secondaire

En recherchant des jeux éducatifs via un moteur de recherche, on trouve un certain nombre de sites internet plutôt bien réalisés, souvent le fruit d'un travail de collaboration entre professeurs. Voici une liste (non exhaustive) de sites de jeux repérés pour certaines matières scolaires. Ainsi, tu pourras apprendre tout en t'amusant ! Mais, n'oublie pas : **évite de passer trop de temps devant un écran, donc fixe-toi une plage horaire et ne la dépasse pas !**

Pour toutes les matières au programme de l'enseignement, tous niveaux :

<http://www.enseignement.be/index.php?page=0&navi=3346>

<https://quizlet.com/fr-fr>

<https://www.logicieleducatif.fr/indexcm1.php>

<https://www.lasouris-web.org/>

<https://www.jeuxpedago.com/>

<https://jeux.ieducatif.fr/>

<http://soutien67.free.fr/>

<http://www.loustics.eu/>

Pour le français (jeux de vocabulaire, de grammaire, de conjugaison, d'orthographe, de dictée, de lecture) :

<https://www.ortholud.com/>

Pour les mathématiques :

<https://www.jeuxmaths.fr/>

<http://www.gomaths.ch/jeux/index.php#>

<http://championmath.free.fr/>

Pour l'histoire :

<http://www.histoire-du-monde.fr>

Pour la géographie :

<https://www.jeux-geographiques.com/>

<https://online.seterra.com/fr>

Pour l'apprentissage d'une seconde langue

<https://fr.duolingo.com/>

<https://www.lasouris-web.org/primaire/anglais.html>

Lectures conseillées

Le français : Forget P. (Adapté par), Serravallo J. (2018). *Le grand livre des stratégies de lecture : 256 stratégies pour les élèves de 5 à 12 ans*

L'apprentissage de la lecture, de l'écriture et des calculs au préscolaire et au primaire : Mazeau M. et Pouhet A. (2018). *Bien apprendre à l'école. Lire, écrire, compter. Ce qui change avec les neurosciences*. Éditions Horay.

Les langues étrangères : Cyr, P. et Germain, C. (1998). *Les stratégies d'apprentissage*. Éditions CLE International.

Les mathématiques : Picard, C. et Rajotte, P. (2018). *Enseigner la résolution de problèmes : accompagner les élèves de 5 à 12 ans dans le développement de la compétence à résoudre des problèmes*. Éditions Chenelière.

Les stratégies cognitives et métacognitives en mathématiques au primaire (tableau synthétique à la page 23):

http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/education/junes/pfeq/PDA_PFEQ_mathematique-primaire_2009.pdf

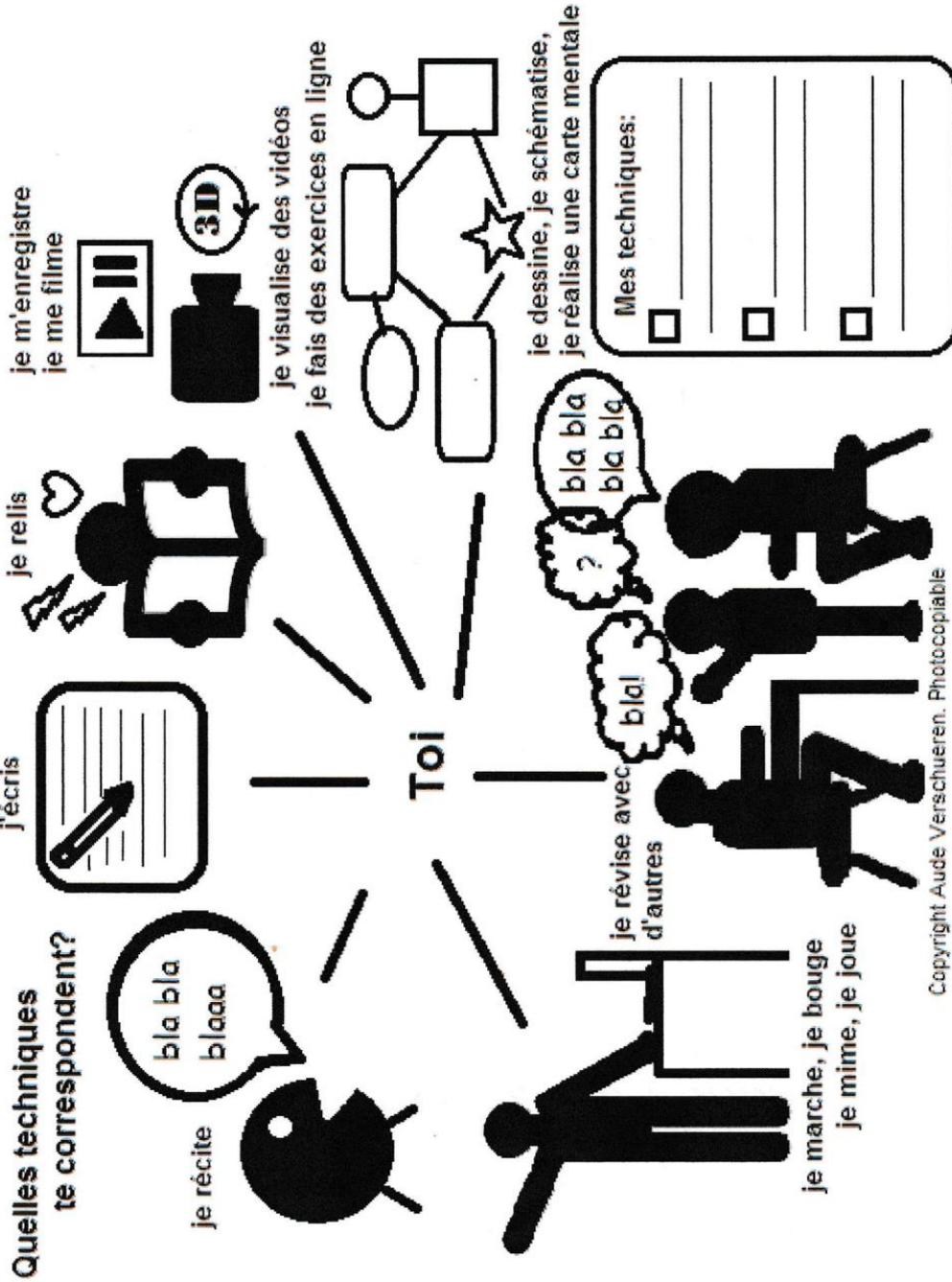
... au secondaire (tableau synthétique à la page 44) :

http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/education/junes/pfeq/PDA_PFEQ_mathematique-secondaire_2016.pdf

Les sciences : Boxus P. (2015). *Des chemins de la réussite. La gestion mentale en renfort des classes de sciences*. Éditions De Boeck Éducation.

L'histoire : Les dossiers d'apprentissage de Keymeulen, R. (sous la direction de J.-L.Jadoulle et J.Georges). Collection Construire l'Histoire. Éditions Didier Hatier

MES TECHNIQUES D'APPRENTISSAGE :



Copyright Aude Verschueren. Photocopiable

Bibliographie

Boxus, P. (2015). *Des chemins de la réussite. La gestion mentale en renfort des classes de sciences*. Éditions De Boeck Éducation.

De Vecchi, G. et Carmona-Magnaldi, N. (2007). *Faire vivre de véritables situations-problèmes*. Éditions Hachète Éducation.

Godard, S. (2016). *La réussite scolaire par un apprentissage positif et ludique. Pistes et outils pour motiver et aider l'enfant*. Éditions Erasme.

Keymeulen, R. (2013). *Vaincre ses difficultés scolaires grâce aux intelligences multiples*. Éditions De Boeck.

Keymeulen, R. (2016). *Motiver ses élèves grâce aux intelligences multiples. Pratiques pédagogiques innovantes pour le primaire et le secondaire*. Éditions De Boeck supérieur.

Leclercq, D. et Poumay, M. (2004). *La métacognition. Chapitre 7, Méthodes de Formation et Théories de l'Apprentissage*. (retrieved from: http://www.labset.net/~georges/formasup_metacognition_leclercq.pdf)

Mazeau, M. et Pouhet, A. (2018). *Bien apprendre à l'école. Lire, écrire, compter. Ce qui change avec les neurosciences*. Éditions Horay.

Noël, B et Leclercq, D. (2011). *Comment développer des capacités cognitives et métacognitives ?* (retrieved from: <https://orbi.uliege.be/bitstream/2268/86565/1/Noel%202011%20CIUF%20section%2011%20Comment%20d%27a9velopper%20les%20capacit%27a9s%20cognitives%20et%20m%27a9tacognitives.pdf>)

Samier, R. et Jacques, S. (2019). *Neuropsychologie et stratégies d'apprentissage. Concrètement, que faire ? Comprendre les fonctions cognitives pour mieux accompagner les élèves en difficulté*. Paris : Éditions Tom Pousse.

Viau, R. (2009). *La motivation en contexte scolaire*. Éditions De Boeck supérieur.

Utilisation des images libres de droit d'auteur et adaptées par l'auteure : <https://fr.freepik.com/>