



FO 2 | Outils

Apprendre à Apprendre



I Conseils généraux

Vidéos sur les conseils d'apprentissage :

- Vidéo David Louapre (sciences étonnantes)
- Vidéo Raphaël Blareau (blablareau)

Exercice d'application 1

- 1 Rappeler le fonctionnement du cerveau pendant l'apprentissage.
- 2 Faire un résumé des différentes méthodes favorisant l'apprentissage.

II Conseils pour un travail efficace

Savoir

Être attentif et concentré donc bien reposé ! Nous ne pouvons bien travailler que si notre cerveau est totalement disponible.

II.A Pour un travail qualitatif

- travailler en multimodal : toujours au moins 2 matières ;
- privilégier des sessions courtes : 20 à 45 min ;
- travailler un même chapitre sur plusieurs jours (répétition espace, lutte contre l'oublie) ;
- utiliser des méthodes actives ;
- être acteur de son apprentissage ;

II.B Quelques techniques à mettre en place

- flashcard et table de rappels espacés ;
- rappel libre ;
- et **après** faire un maximum d'exercice : passe de la connaissance à la maîtrise ;
- interagir un maximum avec ces camarades : l'interaction active fixe et stabilise les connaissances.

II.C Attitude en classe

- Noter son cours, de manière proactive : se poser des questions, prendre de notes même si ce n'est pas écrit au tableau ;
- se questionner, participer, répondre aux questions du professeur et de ses camarades ;



- poser des questions pour éliminer les points flous ou obscurs. Il ne faut pas se dire je verrai plus tard... ce sera trop tard car tu ne pourras peut-être plus suivre la suite du cours.
- faire les applications de cours en classe de manière active, ne pas se contenter de recopier la correction au tableau.

II.D Après le cours

- faire du rappel libre ;
- comparer avec le cours ;
- noter les questions dans son cahier de réflexion ;
- préparer ses flashcards ;

II.E Avant le cours suivant

- relire sa fiche de rappel libre (inutile de relire tout le cours) ;
- relire son cahier de réflexion avec les questions à poser ;
- bien dormir : prévoir son heure de coucher en fonction de son heure de réveil et pas l'inverse !

III Les flashcards et table de rappels

III.A Créer des flashcards

Recto : écrire une question ;

Verso : écrire la réponse.

Comment trouver des questions ? Identifier les points clefs du cours. La fiche de cours avec les encadrés "savoir" un très bon point de démarrage.

Est-ce que je peux utiliser des flashcards déjà faite ? Le travail de création des flashcards fait partie du processus d'apprentissage à (encodage). Il est donc fortement recommandé de créer ses propres flashcards.

III.B Utilisation des flashcards

- À chaque session, lire la carte RECTO d'une carte ;
- Donner la réponse à haute voix ;
- Vérifier la réponse au VERSO ;
- Si la réponse est juste la carte monte d'un niveau, sinon elle retourne au niveau 1.

Combien de flashcards par session ?

Difficile de donner une réponse chiffrée précise. Cela dépend de votre entraînement et de votre régularité. Et aussi d'autres paramètres : fatigue, surcharge émotionnelle, surcharge mentale, etc...





Je vous conseille de commencer avec peu de flashcards pour prendre une routine et augmenter petit à petit. Une bonne méthode au début est la suivante : après 4 ou 5 cartes où je me suis trompé j'arrête et maximum 5/10 minute la session (mettre un chronomètre).

III.C Quelle table de rappel

Il existe des théories pour essayer d'optimiser. Le mieux est de faire quelque chose de relativement simple et adapter à votre rythme : basée sur une semaine. Avec une répétition qui double à peu près entre chaque niveau.

L'afficher quelque part de très visible pour se rappeler de la faire tous les jours.

Exercice d'application 2

- 1 Créer ta propre boîte de Leinter à 4 ou 5 niveaux;
- 2 créer ta propre table de rappel : à afficher dans un lieu très visible;
- 3 pour le début créer toi des alertes dans ton téléphone (pour les 2/3 premières semaines).

IV Le rappel libre

IV.A Comment le faire ?

Limiter le formalise pour commencer. Faire simple. Prendre une feuille, portrait ou paysage.

Noter tout ce qui vous passe par la tête. Surtout si vous n'êtes pas sûr. Même un bout de formule incomplet.

Pour débiter, limiter le nombre de couleurs. Deux ou trois stylos suffisent.

Ne viser pas quelque chose de "beau" ou "élégant". Voyez plutôt ça comme un brouillon. C'est l'action de le faire qui est plus importante que le résultat obtenu.

IV.B Mais-alors, quand est-ce que je la fais ma fiche ?

Encore une fois, pas de réponse précise. Une première réponse peu-être jamais. Ou encore mieux : à chaque fois que je révise ce chapitre. Une fiche ne doit pas et ne peut pas être figée dans le temps. Votre connaissance sur un sujet va bouger, évoluer. La fiche doit donc s'y adapter. Donc faire une nouvelle "fiche" à partir de rien régulièrement est une très bonne technique de mémorisation. De plus, après un certain temps, une "fiche" pourra contenir plusieurs chapitres avec des connexions logiques.

IV.C Quand faire son rappel libre

Ici encore : répétition espacée ! La première devant avoir lieu le plus proche possible du cours.

Ensuite, des rappels de plus en plus espacés.

L'objectif ce sont les concours dans 2 ans !

Doit-on faire une table de rappel pour le rappel libre ? Pourquoi pas, à condition que ça ne devienne pas une



contrainte trop importante.

V Autres conseils diverses

Ces conseils oscillent entre bien être et qualité de vie. Vous en faites ce que vous souhaitez.

- Lorsqu'on travaille : le téléphone est dans la pièce à côté en mode avion ; On peut mettre une alarme à la fin de sa session de travail ;
- utiliser un limiteur d'application : ceux de base sur "android" et "apple" sont très bien.
 - limiter son temps sur les réseaux ;
 - limiter son temps sur les jeux ;
 - limiter son utilisation du téléphone sur certaines plages horaires. Notamment le créneau 22h - 7h !
- Éviter d'utiliser son téléphone dans les 30 premières minutes de la journée : moment le plus créatif du cerveau, laissez le s'exprimer ;
- apprendre à s'ennuyer, à ne rien faire. Aller aux toilettes sans téléphone ni livre. Apprécier de manière consciente nos pensées aller au fil de leurs idées.
- garder des activités qu'on aime dans son emploi du temps (sport, musique, promenade, jeux vidéos...) est primordial pour un équilibre psychomoteur ;
- utiliser son cahier de réflexion pour se décharger. Ne pas garder la charge mentale dans sa tête : la mettre sur papier. Penser à rayer au fur-et-à mesure. L'action de rayer une tâche faite libère de l'endorphine : source de satisfaction !
- faire de courtes sessions de travail intense coupées par de courtes pauses. Exemple 25' de travail puis 5' de pause pendant lesquelles je peux aller sur mon téléphone. Faire 3 à 6 blocs comme ça avant une pause plus longue (20 à 30'). Méthode tomatos ou pomodoro.
- Si vous faites planning : n'allouer pas votre temps à des tâches à faire (ex : finir le DM), mais plutôt à du temps à passer sur un sujet (exemple : travailler sur le DM). Ne tomber pas dans une frustration de ne pas finir une tâche, de sortir de votre planning. De ne rien pouvoir rayer car rien n'est vraiment fini. Cela augmente le stress. Tout pas qui est fait, est un pas qui n'est plus à faire ;
- manger correctement : à votre faim. Pas en excès, cela demande une dépense supplémentaire pour le corps qui génère de la fatigue. Suffisamment pour avoir de l'énergie.¹ Ne sautez pas de repas ! Apprenez à écouter les besoins de votre corps.
- Écouter vos besoins à sommeil : si votre corps est fatigué, dormez. Une heure de travail supplémentaire fatiguée et souvent inefficace. Donc peu rentable. De plus, la fatigue générée, vous rend moins attentif, et moins cognitivement apte à encoder de nouvelles informations. C'est la double peine : vous prenez du retard que vous allez encore rattraper sur votre sommeil ? **DORMEZ !** Il est interdit de se coucher après minuit.

1. Une alimentation équilibrée est la base d'une énergie adaptée à toute la journée, plus que la quantité.