

Ce cours traitera de l'apprentissage, de la mémorisation, mais pas des méthodes de travail propres à chaque matière.

Il nous appartient (équipe éducative), de vous expliquer le cours, de vous aider à trouver des remèdes à vos problèmes d'apprentissage.

Mais il VOUS appartient de faire les efforts nécessaires et de prévenir s'il y a des difficultés.

1 Différents types d'apprenants

Apprendre à se connaître permet de mieux appréhender l'apprentissage. Cela nous permet de savoir comment contextualiser la leçon à apprendre pour mieux la retenir.

Je vais vous présenter 2 façons de classer les apprenants, il en existe bien entendu d'autres.

1.1 Profil de motivation

1.1.1 Quelle utilité ?

- la motivation dépend la perception que l'on a de l'utilité de l'enseignement ;
- difficulté à s'intéresser à ce qui paraît abstrait.

1.1.2 Vais-je apprendre ?

- la motivation réside dans le fait d'avoir l'impression d'apprendre quelque chose ;
- amour du savoir et curiosité d'esprit.

1.1.3 Avec qui ?

- la motivation pour apprendre est centrée sur les personnes ;
- la personnalité de l'enseignant est fondamentale.

1.1.4 Où ça se situe ?

- la motivation pour apprendre apparaît quand il est possible de situer les choses dans un plan ou une vision globale ;
- besoin d'un plan de cours ou de formation ;
- besoin de percevoir la progression.

1.2 Profil de compréhension

1.2.1 Visuel

Besoin de graphiques, de couleurs, de dessins, de schémas, de textes aérés avec une structure claire (titres en gras, sous titres clairement identifiés...).

1.2.2 Auditif

Besoin de parler, écouter, se parler...

1.2.3 Kinesthésique

Besoin de ressentir une information, comprendre le pourquoi des choses, saisir les origines, réaliser une application concrète, bouger, manipuler...

1.2.4 Test de Barsch

Pour connaître son ou ses principaux profils de compréhension, on pourra effectuer le test de Barsch fourni en annexe.

1.3 Remarque

On n'a pas forcément un seul type d'apprentissage. Plus on renforce ses autres types de compréhension ou de motivation et plus on pourra retenir de manières différentes. Il faut se connaître mais ne pas rester enfermé dans un schéma figé.

2 De bonnes conditions d'apprentissage

2.1 Un esprit sain dans un corps sain

- attention, certains médicaments peuvent avoir une action néfaste sur les performances mnésiques ;
- le tabac, sur le long terme, et l'alcool nuisent à la mémoire ;
- manger équilibré, pour avoir les ressources physiques nécessaires ;
- faire du sport aide souvent à se sentir bien et à être efficace dans son travail.

2.2 Reposé et attentif

Etre reposé lorsque l'on est en cours ou en étude est primordial.

- le sommeil a un effet particulièrement bénéfique sur la rétention des informations acquises la veille ;
- on écoute et on comprend mieux lorsque l'on est reposé ;
- le repos et le sommeil sont plus efficaces s'ils sont réguliers : se lever et se coucher à la même heure tous les jours ;
- le téléphone portable empêche de dormir : lumière bleue et
- le recours aux somnifères hypnotiques ne favorise pas une bonne mémoire, parce qu'ils altèrent l'une des phases importantes du sommeil : la phase paradoxale, au cours de laquelle le processus de mémorisation est très actif.

2.3 Environnement extérieur

On travaille mieux dans un environnement propice au travail :

- travailler sur une table nette ;
- pas de distraction autour ;
- être au calme...

L'idéal est de partager votre chambre avec des gens qui ont le même rythme que vous. N'hésitez pas à venir étudier en salle de classe si vous n'arrivez pas à vous concentrer dans votre chambre.

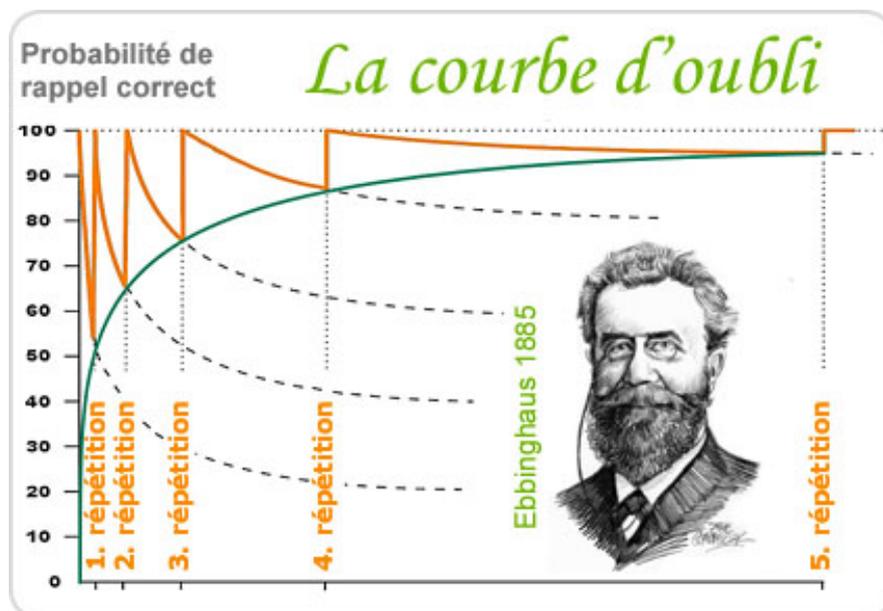
2.4 Croire en soi

Plusieurs études ont montrés que l'on réussit moins bien si l'on n'a pas confiance en soi. Des expériences sur l'impuissance acquise montrent que l'on peut perdre ses moyens très rapidement.

3 Utiliser efficacement notre cerveau

3.1 Répétition

Le cerveau retient bien si l'information lui a été donnée plusieurs fois, mais pas trop espacé dans le temps. La courbe de Ebbinghaus montre qu'une relecture de son cours plusieurs fois 5 min (exemple : une relecture des cours le soir même, le week-end et aux vacances) permet de retenir sur le long terme.



3.2 Relecture le soir

Le cerveau continue de travailler sur ce qu'on a vu en dernier. La lecture de vocabulaire, ou de formules difficiles à apprendre juste avant de se coucher est intéressante.

3.3 Faire travailler tout le cerveau

Lorsque l'on travaille, on n'utilise que 10% de notre cerveau. Les 90% restants travaillent mais sans que l'on puisse agir dessus. Ces 90% sont attentifs à l'environnement extérieur : musique, télé en fond sonore, ou nos leçons s'il n'y a pas de stimuli extérieur.

La nuit lorsque l'on dort, le cerveau continue de travailler sur ce que les 90% ont emmagasiné comme information. Radio, télé ou leçons...

Le processus de mémorisation a lieu pendant la phase de sommeil paradoxal, celle des rêves.

3.4 Hacher son travail

Il est montré que notre apprentissage est moins efficace au bout de 1h. Il faut donc penser à bien fractionner ses révisions. 1h math, puis 1h anglais... etc.

On verra que ce fractionnement a d'autres avantages.

Attention, pas 2 langues vivantes à la suite.

Alterner les moments de mémorisation et ceux de réflexion.

Il faut tout travailler tout le temps. Travailler une seule matière par ce que l'on a DS le samedi n'est pas efficace sur le long terme.

3.5 Structurer l'information

- La mémoire aime l'ordre. On mémorise mieux quand les choses à apprendre sont regroupées, prises dans une « structure ».
- Mettre en relation les éléments à retenir avec des éléments déjà « en mémoire » et prévoir le processus de rappel. En effet, la mémoire procède par références : les souvenirs s'insèrent dans la mémoire par un processus d'ancrage.

3.6 Vouloir retenir

On retient mieux ce qu'on prévoit d'utiliser plus tard.

3.7 Traiter l'information à sa façon

Adapter l'information à son profil d'apprentissage.

4 Difficultés rencontrées

Avant toute chose, une des meilleures façon de progresser c'est d'écouter les remarques qui nous sont faites et d'en tenir compte.

Si vous avez des difficultés particulières, vous pouvez venir en discuter pour essayer de les résoudre, mais en voici quelques unes avec quelques pistes de résolution :

4.1 J'ai toujours des pensées parasites

- se concentrer : au travail on ne pense pas loisir et en loisir on ne pense pas travail ;
- pensées « utiles » :
 - Méthode des bouts de papier : lorsque idée vient en tête, on la note tout de suite sur un bout de papier. Cela permet de ne plus y penser. On l'oublie et on reprend notre travail ;
- pensées « inutiles » :
 - quand vous vous apercevez que vous avez des pensées, remettez vous au travail,
 - avec le temps, la durée d'inattention de chaque pensée va diminuer,
 - puis encore plus tard, le nombre de pensée diminuera aussi.

4.2 Je ne suis pas assez rapide

Si le travail est trop lent, il faut accentuer le travail fractionné et passer à 1h voire 45 min maximum sur une matière. En effet, plus on a de temps, plus on en prend. Fonctionner ainsi oblige à accélérer.

4.3 Je ne suis pas sûr(e) de moi

Lors de l'apprentissage d'une leçon, un des gros problème est le manque de confiance. Or, une fois que l'on sait, on sait ! Il ne doit pas y avoir de doute possible.

Une méthode pour avoir confiance est la suivante :

- J'apprends ;
- 1h après, je prends une feuille blanche et je note tout ce que j'ai retenu ;
- Je compare à ma leçon ;
- Soit il y a des différences et je recommence, soit c'est bon et je n'ai plus à douter.

4.4 Je pense connaître mon cours et pourtant j'ai des mauvaises notes

- Je reprends la méthode de la feuille blanche mais avec plus de rigueur.
- Exemple :
 - Maman, m'a dit la maitresse, est sympa. \neq Maman m'a dit, la maitresse est sympa.
 - Je suis sûr, ta mère, elle va bien. \neq Je suis sur ta mère, elle va bien.
- En leçon, en prépa, le moindre signe, symbole, mot de liaison a son importance.

4.5 Je ne retiens pas

On dit souvent que l'on retient :

- 10% de ce que l'on entend ;
- 30% de ce que l'on lit ;
- 90% de ce que l'on fait.

Souvent les élèves écoutent la correction du TD ou des exercices sans les avoir préparé. Ils pensent avoir compris... oui mais à 30%. Si on a préparé, cherché ...etc, on retient à 90%.

4.6 Je suis débordé(e)

- prioriser le travail à faire ;
- faire un planning ;
- travailler tout de façon régulière : vous verrez c'est efficace sur le long terme ;
- récupérer les temps morts perdus (voir son Insta, jouer à ~~Clash of Clan~~ Clash Royal, recopier en gothique la liste de sa famille tradi). Il faut faire des choix ;
- ne pas s'entêter sur un exercice.

4.7 Je n'arrive pas à apprendre car je n'ai pas compris

Il ne sert à rien de perdre des heures à essayer de comprendre tout seul. Il est plus efficace de demander une nouvelle explication, à l'enseignant, le lendemain du cours. On peut aussi demander à ses copains.

Lorsque l'on relit son cours pour l'apprendre/le comprendre, on met dans la marge des croix au crayon gris pour penser à poser la question le lendemain.

Les profs sont contents d'avoir des questions (enfin, ... si on a écouté la première fois), cela montre que vous avez lu le cours.

4.8 Je n'arrive pas à suivre le cours et l'écrire en même temps.

Pendant le cours, à un moment, je bloque sur un point du raisonnement, j'ai besoin de temps pour comprendre ce que le prof dit. Je prends le temps nécessaire, mais le cours continu.

À ce moment là, je suis décalé entre mon avancement du cours et celui du prof.

Cela ne doit pas arriver. Il faut demander des explications au prof au moment où l'on ne comprends pas.

Au pire, on met une croix au crayon dans la marge pour redemander plus tard.

4.9 Je manque d'endurance dans le travail

Ça va venir... Régularité dans le travail... Se forcer chaque jour un peu plus... Le travail ça fait mal au début...

4.10 Je procrastine

On peut utiliser la méthode de l'implémentation d'intention. Inventé par Peter Gollwitzer.

Cette stratégie s'appuie sur le modèle « Rubicon » des phases d'action. (Rubicon : on ne peut pas revenir en arrière)

Une approche constituée de quatre phases qui permet de mieux comprendre comment la motivation se transforme en action :

- phase pré-décisionnelle : l'individu réfléchit à ses motivations et à ses objectifs avant de prendre une décision ;
- phase de pré-action : après avoir décidé, il planifie les étapes à suivre pour atteindre son but ;
- phase d'action : l'individu met son plan en œuvre et travaille pour réaliser son objectif ;
- phase de post-action : une fois l'objectif atteint ou non, il évalue les résultats et ajuste sa stratégie (retour à la phase 1).

La phase de pré-action implique de spécifier « quand », « où » et « comment » va être réalisé chaque étape.

<https://www.youtube.com/shorts/I1v9Eol6EKA>

5 Quelques d'outils

Il existe beaucoup d'outils pour faciliter l'apprentissage. Bien entendu, si vous avez un profil à prédominance visuelle, vous pouvez aussi utiliser les outils des autres profils. Cela vous permettra de développer vos autres profils et de devenir encore meilleur.

5.1 Profil visuel

La carte mentale ou heuristique : Cette méthode, que je ne développerai pas ici, permet de mettre sur une seule feuille l'ensemble de la leçon à retenir.

5.2 Profil auditif

Relire le cours à haute voix

5.3 Profil kinesthésique

Réécrire le cours. Faire, mimer. Les phases de TP sont très importantes pour vous.

6 Annexe 1 : Test de Barsch

Mets une croix dans la colonne qui correspond le mieux, pour toi, à chacune des 24 affirmations. Essaie de répondre le plus franchement possible.

	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
1. Je me souviens mieux de ce que j'ai lu que de ce que j'ai entendu					
2. Je travaille plus facilement avec des consignes écrites qu'avec des consignes orales					
3. J'aime écrire ou prendre des notes pour préparer une révision					
4. Quand j'écris, j'appuie fortement sur mon stylo					
5. Quand je reçois des tableaux, des diagrammes, des graphiques, j'ai besoin d'explications orales					
6. J'aime bricoler					
7. J'aime lire des graphiques, des grilles, des diagrammes, des tableaux					
8. Je sais reconnaître des sons semblables					
9. Je mémorise mieux les choses en les écrivant plusieurs fois					
10. Je sais retrouver mon chemin avec un plan de ville					
11. Je comprends mieux lorsque j'écoute un exposé ou un enregistrement sur un sujet qu'en lisant des livres ou des articles					
12. J'aime jouer avec des pièces de monnaie ou des clés en poche					
13. Je retiens mieux l'orthographe d'un mot en l'épelant à haute voix qu'en l'écrivant					
14. Je comprends mieux une nouvelle en la lisant dans le journal qu'en l'écoutant à la radio					
15. J'aime mâcher un chewing-gum ou grignoter quelque chose en étudiant					
16. J'essaie de me rappeler les choses en me les représentant dans ma tête					
17. J'apprends à orthographier un nouveau mot en le dessinant avec le doigt					
18. Je préfère écouter un exposé ou un discours que lire un article sur le même sujet					
19. Je comprends facilement des devinettes et je trouve facilement la sortie d'un labyrinthe					
20. Je revoie plus facilement une matière par écrit qu'en en discutant					
21. Je préfère écouter les nouvelles à la radio que les lire dans le journal					
22. J'aime obtenir des informations sur des sujets intéressants en lisant une documentation s'y rapportant					
23. Je n'ai pas peur des contacts physiques (faire la bise, ...)					
24. Je suis plus facilement des consignes orales que des instructions écrites					

Pour chacune des réponses, attribue dans la grille ci-dessous une valeur selon la fréquence que tu as indiquée :

- Toujours : 4 points ;
- Souvent : 3 points ;
- Parfois : 2 points ;
- Rarement : 1 point ;
- Jamais : 0 point ;

Puis fais le total dans chaque colonne.

Items	Points	Items	Points	Items	Points
2	...	1	...	4	...
3	...	5	...	6	...
7	...	8	...	9	...
10	...	11	...	12	...
14	...	13	...	15	...
16	...	18	...	17	...
20	...	21	...	19	...
22	...	24	...	23	...
Préférence visuelle = ...		Préférence auditive = ...		Préférence kinesthésique = ...	

La colonne qui a le plus grand total indique si tu apprends mieux

- en regardant et en lisant (« préférence visuelle ») ;
- ou en écoutant et en disant à haute voix (« préférence auditive ») ;
- ou en manipulant et en faisant des choses (« préférence kinesthésique »).

Le total d'une colonne doit dépasser celui d'une autre d'au moins 4 points pour marquer une différence significative.

Certains ont des « préférences » très nettes, et une manière d'apprendre leur convient vraiment bien. D'autres ont des « préférences » moins marquées et peuvent apprendre de diverses manières.