

METHODOLOGIE



1. se connaître

Nom et Prénom :

- Jusqu'alors, j'ai été un bon mauvais élève ?
- Je veux être un bon mauvais élève ?
(question idiote, non ?).
- Que dois-je faire pour changer ?

Conseil 1 : Liste tout ce que tu veux changer chez toi et numérote ce par quoi tu vas commencer.

⇒ **Aide** : « **Et si vous traitiez les problèmes qui se posent à vous ?** Relier :

- Je suis en retard le matin ♦
 - J'oublie tout le temps mes affaires ♦
 - Je n'ai jamais sous la mains de quoi m'avancer ♦
 - J'ai beau lire mes cours ça ne rentre pas ♦
 - Je ne comprends pas ce qui est demandé ♦
 - J'ai appris mon cours et pourtant j'ai eu une mauvaise note ♦
 - Je fais souvent les mêmes erreurs ♦
 - J'ai du mal à me concentrer ♦
 - Je n'arrive pas à écrire et à écouter en même temps ♦
 - Je suis stressé, je redoute d'aller en cours ♦
 - Je n'ai pas envie d'aller en cours ♦
 - J'ai l'impression de passer tout mon temps à travailler ♦
- ♦ **Motivation**
 - ♦ **Organisation**
 - ♦ **Méthodes**
 - ♦ **Estime de soi**



Consigne : Vous disposez de 3 minutes pour faire cet exercice.

2. Les consignes

1. Lisez le tout avant de faire quoi que ce soit.
2. Inscrivez votre nom dans le coin supérieur droit de cette feuille.
3. Encerclez le mot nom dans la deuxième phrase.
4. Dessinez cinq petits carrés dans le coin supérieur gauche de cette feuille.
5. Placez un X dans chaque carré.
6. Encerclez chaque carré.
7. Signez votre nom sous le titre de cette feuille.
8. À la suite du titre, inscrivez... oui, oui, oui.
9. Encerclez la septième phrase.
10. Placez un X dans le coin inférieur gauche de cette feuille.
11. Dessinez un triangle autour du X que vous venez juste de faire.
12. Au verso de cette feuille, multipliez 703 par 66.
13. Dessinez un rectangle autour du mot « feuille » de la septième phrase.
14. Dites votre prénom à voix forte lorsque vous atteignez ce point-ci.
15. Si vous croyez bien avoir suivi les directives jusqu'ici, dites très fort : « j'ai bien suivi les directives ».
16. Au verso de cette feuille, additionnez 8950 et 9726.
17. Encerclez votre réponse et faites un carré autour du cercle.
18. Comptez à voix moyenne de 1 à 10 à rebours.
19. Faites trois petits trous dans le haut de cette feuille avec la pointe de votre crayon.
20. Si vous êtes la première personne arrivée à ce point, dites à voix forte : « je suis la première personne à atteindre ce point et je suis parmi les meilleurs à suivre les directives ».
21. Soulignez tous les nombres pairs sur cette page.
22. ~~Dites à voix forte : « j'ai presque terminé les consignes ! »~~
23. Maintenant que vous avez fini de lire attentivement, ne répondez qu'au premier et au deuxième numéro de cette page.

Page de manuel ci-jointe.

1- Quelle est ta première impression face à cette page ?

2- Quelle va être la première chose que tu vas faire ?

3- Combien de temps te paraît nécessaire pour tout lire ?

4- Chronomètre en main, lis l'ensemble et note ici le

temps consacré à la lecture :

.....

5- Après cette première lecture, que dois-tu faire ?

.....

.....

.....

6- Entoure les mots les plus importants.

7- Comment dois-tu t'organiser ?

.....

.....

.....

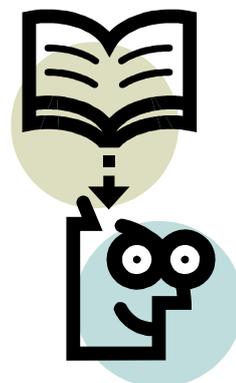
.....

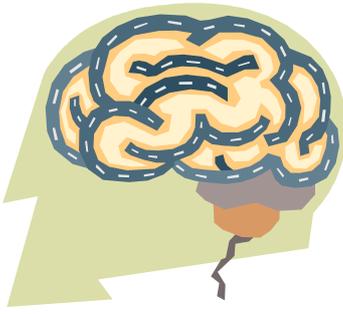
3. Les leçons

	Plutôt oui	Plutôt non
1. Apprenez-vous vos cours :		
• quotidiennement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ou une fois par semaine ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ou attendez-vous la semaine qui précède le devoir ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ou la veille du devoir ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Préférez-vous apprendre vos cours :		
• le jour même du cours ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ou dans les jours qui suivent le cours ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Apprenez-vous vos cours dans un environnement calme ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Comment procédez-vous régulièrement ?		
• vous lisez le cours en entier ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• vous apprenez le plan ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• vous apprenez partie par partie ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• vous apprenez le cours par cœur ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• vous apprenez en une seule fois sans vous reposer ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• vous apprenez en plusieurs étapes, en faisant des pauses ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jugez-vous important de connaître votre cours mot à mot ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Pour apprendre, vous servez-vous :		
• de la méthode du schéma ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• de la méthode des mots-clés ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Recopiez-vous le cours pour l'apprendre ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Vérifiez-vous l'efficacité de votre apprentissage ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si oui,		
• quand ?		
• comment ?		

9- Sais tu s'il faut :

- Apprendre par cœur ou juste relire les cours ?
- Apprendre en plusieurs fois ou d'une seule traite ?
- Lire ou utiliser les écrans ?
- Modifier le cours ou le garder tel quel ?
- Travailler durement ou savoir se reposer ?





1. Apprendre par cœur, répéter

Utile pour : **progresser** dans une matière scientifique ou littéraire.

Eh non, apprendre par cœur n'est pas bête, c'est même tout le contraire ! La répétition est le mécanisme élémentaire de la mémoire. Cela sert surtout pour les apprentissages de ce qui ne devra plus demander de réflexion : tables en math, conjugaison, orthographe, conduite, geste technique, etc.

2. Apprendre en plusieurs fois

Utile pour : **consolider** n'importe quel apprentissage (exercice, cours...).

L'un des phénomènes découverts dès le début des recherches est « l'apprentissage distribué ». En clair, instaurer des périodes de repos au cours de l'apprentissage donne de meilleurs résultats que l'apprentissage d'une seule traite. Le cerveau a besoin de temps et de sommeil, en particulier pour consolider l'apprentissage (notamment pour la construction de prolongements cellulaires).

Les étudiants qui bachotent ont donc tout faux ! Il faut apprendre progressivement et régulièrement, en se ménageant des périodes de repos (apprentissage distribué) et en privilégiant le sommeil.



3. Lire : une méthode qui n'en a pas l'air

Utile pour : **augmenter** son vocabulaire.

Le stock de mots à acquérir au cours de l'évolution scolaire est énorme. D'après des chercheurs américains, les mots ne sont pas assimilés par instruction directe (dictionnaire, lexique, cours...), mais tout simplement par la lecture. Un lecteur moyen lit environ un million de mots par an. C'est donc par inférence d'après le contexte de lecture que les mots seraient principalement acquis. C'est la méthode la plus rapide et la plus économique d'acquisition du vocabulaire.

4. Reprendre le cours ...

- En faisant un résumé :

Utile pour : **retenir** un cours complexe en histoire par exemple.

Les professeurs qui demandaient aux élèves d'apprendre un résumé par cœur avaient raison. Ce dernier fonctionne comme plan de récupération, avec la fonction d'organiser les mots clés importants. C'est pourquoi les fiches sont si utiles pour réviser.



- En faisant un plan :

Utile pour : **se souvenir** d'un cours tout simplement.

De nombreuses recherches ont montré que tout apprentissage, même par cœur, consiste à faire des groupes d'information solides. C'est ce que l'on appelle l'organisation. La pratique qui consiste à bien structurer les cours, par chapitres, paragraphes et sous-paragraphes, est donc très bonne ; faire des fiches aussi. En revanche, souligner avec des couleurs ne fait pas « rentrer les mots dans une mémoire visuelle » mais permet de faire ressortir un concept parmi d'autres mots ou de différencier des thèmes différents.