

Avant un apprentissage

Pour pouvoir apprendre efficacement, même si c'est ton cerveau qui travaille, ton corps et ton cœur doivent aussi être prêts.

Ton corps n'est pas que le taxi de ton cerveau ([fiche 3](#)) : il doit être reposé, correctement nourri et hydraté. Dors-tu assez ? Manges-tu correctement ? Bois-tu de l'eau ? Oui ? Ton corps est prêt.

Des émotions trop fortes - la colère, la tristesse, ou même une grande joie - peuvent bloquer tes apprentissages. Si des émotions trop fortes t'habitent, la [fiche 2](#) te donne des techniques pour retrouver une paix intérieure. Si tu es calme, si tu ressens de la curiosité, alors ton cœur est prêt.

Tu as connecté ta tête, ton cœur et ton corps ? Tu es paré pour l'apprentissage.

Les piliers de l'apprentissage

Aujourd'hui, grâce aux neurosciences, nous savons qu'apprendre, ce n'est pas juste étudier. Il y a 4 grandes étapes qu'on appelle les piliers de l'apprentissage.

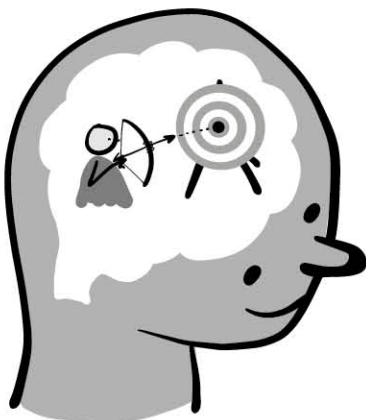
1 L'attention

Tu perçois plein de choses du monde avec tes sens : tu vois, tu entends, tu touches, tu goûtes, tu sens. Pour apprendre, tu dois être attentif, mais à quoi ? Et pour quoi faire ensuite ? Pour fixer ton attention ([fiche 10](#)), il te faut un projet précis. Choisir une cible d'apprentissage va permettre à ton cerveau de filtrer, parmi toutes les informations qui t'arrivent, celles dont tu as besoin.

Petit jeu

Essaie de redessiner le logo Coca Cola de mémoire...

Tu n'y arrives pas ? C'est normal ! Tu l'as vu des milliers de fois, tu le reconnais de loin sans le lire, mais tu n'as jamais eu comme cible d'apprentissage de le mémoriser pour le reproduire à l'identique.

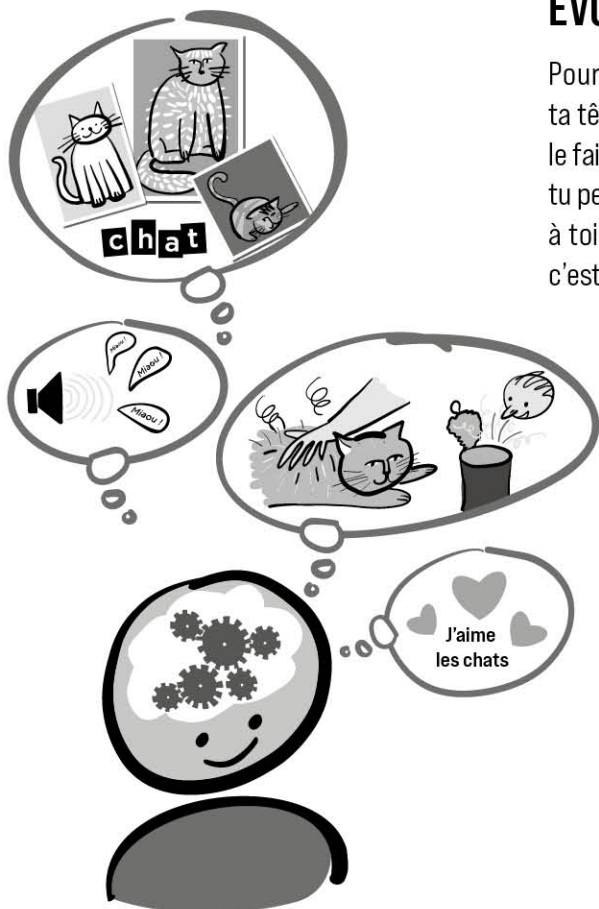


2 L'engagement actif

Lire ou écouter passivement ne suffit pas pour apprendre. Pour apprendre, il faut s'engager cognitivement. Ça veut dire activer ses neurones, être actif surtout **DANS SA TÊTE**.

ÉVOCATIONS

Pour commencer, tu dois prendre conscience de ce qui se passe dans ta tête. Ce que tu as vu, entendu, ressenti, si tu veux l'apprendre, il va falloir le faire exister mentalement. C'est ce qu'on appelle l'évocation. Dans ta tête, tu peux avoir des images, des sons, des ressentis ou tu peux même te parler à toi-même, avec ta petite voix intérieure. L'important, progressivement, c'est d'apprendre à reconnaître tes évocations et à en parler.



Petit jeu

Lis le mot écrit ci-dessous, et observe ce qui se passe dans ta tête...

PIZZA

Le sais-tu?

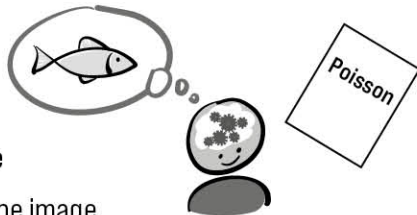
Le fait d'évoquer (se parler, se chanter une chanson, se faire une image de telle personne) active pratiquement les mêmes régions du cerveau que celles qui servent à percevoir les choses si elles étaient vraiment là en vrai.

Quand tu imagines que tu réalises un mouvement, cela active une grande partie des régions du cerveau qui sont impliquées dans les gestes. Quand

quelqu'un te montre un pas de danse, si tu te contentes d'écouter passivement, il est peu probable que tu le mémorises : tu devras sans doute t'imaginer le réaliser. Si on t'explique l'utilisation d'un appareil, tu mémoriseras plus facilement quand, en même temps que tu écoutes, tu t'imagines utiliser l'objet en question.

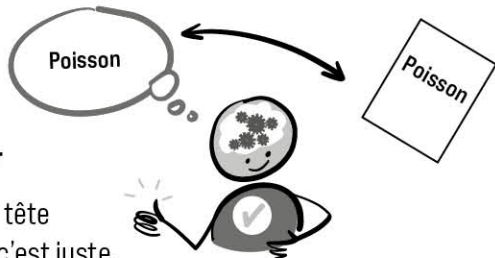
Être actif dans sa tête, c'est utiliser la puissance des évocations.

Que s'est-il passé dans ta tête ? As-tu revu le mot écrit ? As-tu vu une image du mot ? Ou un carton de pizza ? Ou une pizza, comme un dessin, une photo, ou même dans un film, apportée par un livreur ? As-tu entendu le bruit du carton de pizza que l'on ouvre ou de la croûte qui croque ? As-tu entendu le mot "pizza" ? As-tu senti l'odeur de la pizza, ressenti de la joie à l'idée de manger une pizza ? Ou t'es-tu parlé dans ta tête, en te faisant des commentaires comme "Moi, j'adore la pizza" ?



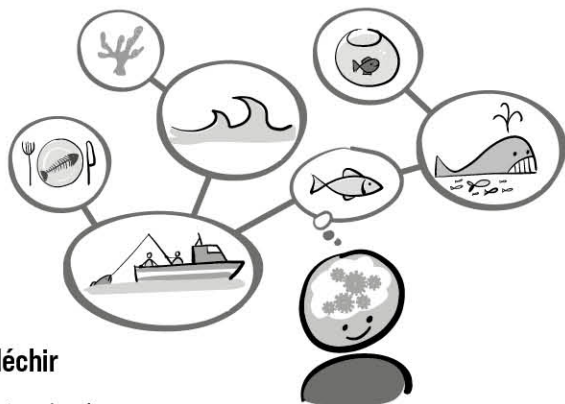
① Comprendre

C'est se faire une image concrète.



② Mémoriser

C'est avoir en tête et sentir que c'est juste.



③ Réfléchir

C'est faire des liens.

STRATÉGIES

Quand tu prends conscience de tes évocations, tu vas aussi repérer tes habitudes évocatives. Et tu vas pouvoir les modifier si c'est utile, selon la stratégie que tu veux mobiliser. Il y a trois grandes stratégies, trois "gestes mentaux" principaux pour apprendre : comprendre, mémoriser, réfléchir.

Pour apprendre efficacement, tu dois savoir comment "activer" chaque stratégie (fiches 11, 12, 13). Elles sont plus efficaces quand on les utilise une seule à la fois et dans un certain ordre :

① comprendre

② mémoriser

③ réfléchir sur ce qu'on a compris et mémorisé.

On sait aujourd'hui qu'aucun cerveau n'est multitâche ! Quand tu veux apprendre, il faut être conscient de ce que tu cherches à faire et ne pas vouloir tout faire d'un coup. Donc, pas la peine de lire un texte en essayant de le comprendre, de retenir des informations et de te demander en même temps quelles questions ton prof pourrait poser.

Penses-y !

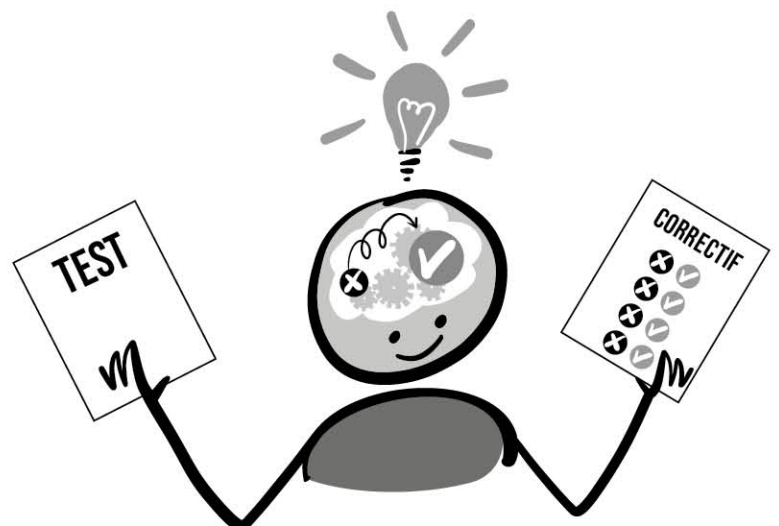
Si l'engagement cognitif, c'est avant tout être actif dans sa tête, tu peux utiliser ton corps pour aider ton cerveau : manipuler, marcher, changer de place ou de pièce, peut favoriser ton attention, ta concentration et donc tes apprentissages.

③ Le retour sur erreur

Pour vérifier que l'objet à apprendre est dans ta tête, tu dois le faire disparaître. Cache-le, cesse de l'avoir sous les yeux ou dans les oreilles. Mais ce n'est pas suffisant. **Pour bien apprendre, tu dois te tester ou être testé SOUVENT.** Ton cerveau a besoin de cette confrontation pour constater s'il connaît vraiment ce qu'il croit connaître.

Les incertitudes ou les erreurs sont normales, elles sont même indispensables pour apprendre ! Quand tu reçois un feedback rapide sur tes erreurs, ton cerveau ajuste au fur et à mesure ce qu'il doit faire et tu développes les bons automatismes.

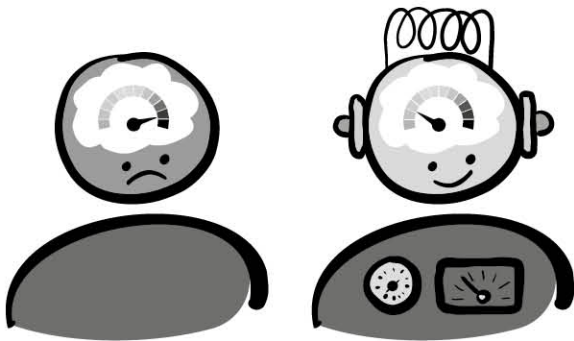
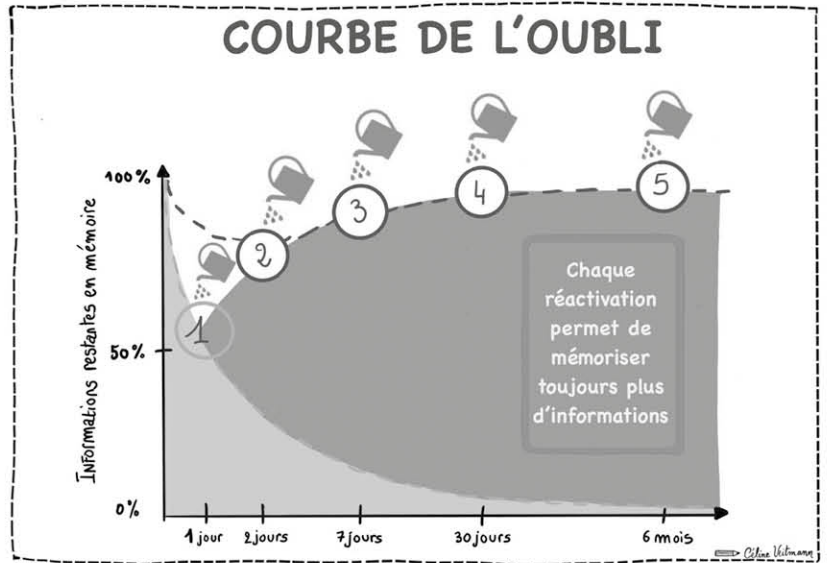
En plus, cela te permet de te voir progresser, ce qui est très motivant !



4 La consolidation

Pour devenir durable, un apprentissage doit être consolidé. D'où la nécessité de réviser et de te tester systématiquement et souvent. Quand tu apprends quelque chose de nouveau, cela nécessite une grande partie des ressources de ta mémoire de travail. À force d'entraînement, elle est libérée, ce que tu as appris devient automatique, tu l'utilises sans y penser. Tu dois fournir moins d'effort. Comme un conducteur qui conduit depuis des années et peut écouter de la musique ou avoir une conversation quand il roule...

Il faut revoir plusieurs fois pour se souvenir.



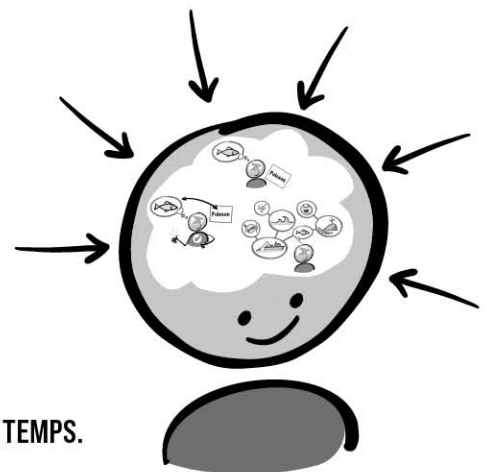
Les méthodes et les stratégies d'apprentissage



Méthodes de travail

Il n'y a rien de magique!
Quoi qu'il arrive, apprendre demande du TEMPS.

Mais tu peux passer plein de temps à travailler sans vraiment apprendre. Avec de bonnes stratégies d'apprentissage et de bonnes méthodes de travail, ton temps va être maximisé et tu vas te sentir compétent.



Stratégies d'apprentissage