



APPRENDRE

1- Définition ? (indispensable, à chacun son style, comprendre, mémoriser...)

2-Gagner en efficacité !

- comprendre l'intérêt du cours (plaisir, accroche, goût...)
- comprendre l'intérêt d'apprendre (évaluation, richesse personnelle, défi, mise en valeur de ses compétences...)
- comprendre le cours (participer, demander de l'aide)
- comprendre sa trace écrite (lisibilité, efficacité)

3-Profiles d'apprentissage

(complexe, différences individuelles, parfois un profil fonctionne mieux que les autres, s'entraîner à toutes les façons de faire dans l'idéal).

- plutôt visuel : on apprend avec des images → faire exister le cours comme un film/ une BD...
- plutôt auditif : on retient avec des mots / sons → se raconter une histoire (avec ses propres mots, se rappeler les mots du prof...)
- plutôt kinesthésique : on apprend avec les sensations → associer des idées à des mouvements

4- Obstacle n°1 : peur de 'mal' apprendre et se tromper

L'erreur est utile pour progresser ! (comprendre l'erreur et chercher la solution pour y remédier)

Types d'erreurs	Solutions
Je n'ai pas fait assez attention	Le stress fait perdre beaucoup de ses moyens. Travaillez votre concentration sur le travail.
Je n'ai pas appris.	Par manque de temps ? Par manque de motivation ?
Je n'ai pas compris ce que je devais apprendre.	Demandez toujours au prof ou à un ami pour ne jamais laisser quelque chose d'incompris.
J'ai oublié. J'ai cru que j'avais appris.	La mémoire se travaille (autre séance AP).
J'ai cru que j'avais compris.	Vérifiez que vous avez appris en vous posant des questions, en répondant à celles qui figurent à la fin du chapitre du livre ou en refaisant des exercices.
J'ai mal compris l'énoncé.	Prenez le temps de bien décoder la consigne. Lisez-la calmement et en entier. Demandez-vous ce qu'on attend de vous. Prenez le temps de repérer les mots, de leur donner du sens, de voir les liaisons entre eux.
J'ai stressé.	Un bon moyen de diminuer votre stress est de vérifier que vous êtes capable de redire ou réécrire ce que vous avez appris.
Je me suis dit que je n'y arriverais pas. Je voulais être cool.	Travaillez votre estime de soi (autre séance AP)

Je n'ai pas eu le temps de finir.	Prenez l'habitude de gérer votre temps. Entraînez-vous chez vous à faire vos contrôles (exercices, exposés...) en temps limité, chronométrez-vous.
J'ai oublié un mot, une idée.	Comparez chaque fois ce que vous voulez dire, ce que vous avez en tête et ce que vous avez réellement écrit dans le feu de l'action. De cette manière, fini les oublis rageants. -Relisez régulièrement les consignes et votre brouillon. -Essayez de repenser au plan ou à l'exercice type du cours.
Je n'ai pas été assez précis.	Utilisez les consignes et vos anciennes copies pour comprendre à quel point le prof souhaite que vous précisiez.

5- Obstacle n°2 : pas envie d'apprendre !

Sortir de l'ennui : être actif => le temps passe plus vite + on comprend mieux / est plus efficace => plus de réussite et de temps libre

Idées pour sortir de l'ennui :

- 1-Trouvez ce qui est motivant pour vous
- 2-Formulez des projets
- 3-Donnez-vous des défis
- 4-Fixez-vous des objectifs pour une date précise
- 5-Écoutez le cours en vous demandant ce que vous auriez dit à la place
- 6-Participez dès que possible : en posant des questions, en donnant votre avis, en partageant votre expérience...
- 7-Proposez des activités différentes. Vous pouvez suggérer à votre prof de faire un exposé sur un sujet qui vous intéresse et qui est lié au cours.
- 8-Prenez en charge une responsabilité (apporter un document, faire des recherches personnelles...)
- 9- Mettez-vous dans la peau de quelqu'un d'autre : journaliste, enquêteur...
- 10-Cherchez des solutions pour apprendre autrement.

Source du document : « Apprendre à apprendre » André Giordan & Jérôme Saltet

