

## Apprendre à apprendre : Comment étudier ?

D'un point de vue biologique, apprendre, c'est modifier les connexions entre les cellules du cerveau - les neurones. Bien apprendre, c'est donc trouver les meilleures moyens de modifier les connexions entre les neurones. Comment faire ?

### 2 STRATÉGIES « PERDANTES » :

- > Lire son cours
- > Surligner son cours.

### 3 STRATÉGIES GAGNANTES :

#### Stratégie 1 :

##### S'entraîner à activer son cerveau

Aider différentes zones du cerveau à se connecter = les activer plusieurs fois, en même temps. Il faut forcer son cerveau à retrouver les infos.

1. Cahier fermé, retrouver l'information dans sa mémoire plutôt que relire PUIS vérifier.
2. Reformuler cours : schémas, carte mentale, sketchnote,...
3. Refaire les activités faites en classe (pas juste les relire!)
4. S'auto-évaluer : flashcards, vrais/faux, associations idées/images,...
5. Etudier en binôme.

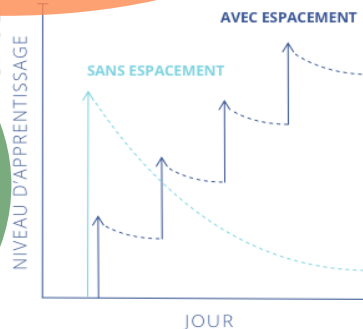
#### Stratégie 2 :

##### Espacer les périodes d'étude

1. Étudier plus souvent (pas forcément plus longtemps) : activer un apprentissage régulièrement permet d'oublier moins.
2. Les périodes de sommeil qui séparent les apprentissages permettent également une réactivation.

Il vaut mieux apprendre 8x30min, sur plusieurs jours, plutôt que 4h d'affilée.

- > Etudier plus souvent mais moins longtemps.
- > Ne pas faire trop longtemps la même chose.
  - > Se faire un calendrier d'études DONC anticiper les évaluations.
  - > Étudier UN PEU la veille de l'évaluation



#### Stratégie 3 :

##### Croire que l'on peut s'améliorer

1. Permet plus de motivation
2. Permet plus de persévérance
3. Permet de mieux consolider les apprentissages : un cerveau qui croit en ses chances est un cerveau qui s'active plus facilement, plus efficacement.



**Je ne suis pas nul : je n'y arrive pas encore**  
**Si c'est difficile, j'ai besoin de plus d'efforts**  
**Si je me trompe, cela veut dire que je dois être plus attentif**



Pour plus de détails,  
voir la conférence :

<https://vimeo.com/166054137>

## Apprendre à apprendre : Comment étudier ?

D'un point de vue biologique, apprendre, c'est modifier les connexions entre les cellules du cerveau - les neurones. Bien apprendre, c'est donc trouver les meilleures moyens de modifier les connexions entre les neurones. Comment faire ?

### 2 STRATÉGIES « PERDANTES » :

- > Lire son cours
- > Surligner son cours.

### 3 STRATÉGIES GAGNANTES :

#### Stratégie 1 :

##### S'entraîner à activer son cerveau

Aider différentes zones du cerveau à se connecter = les activer plusieurs fois, en même temps. Il faut forcer son cerveau à retrouver les infos.

1. Cahier fermé, retrouver l'information dans sa mémoire plutôt que relire PUIS vérifier.
2. Reformuler cours : schémas, carte mentale, sketchnote,...
3. Refaire les activités faites en classe (pas juste les relire!)
4. S'auto-évaluer : flashcards, vrais/faux, associations idées/images,...
5. Etudier en binôme.

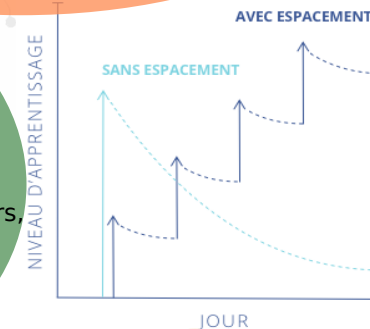
#### Stratégie 2 :

##### Espacer les périodes d'étude

1. Étudier plus souvent (pas forcément plus longtemps) : activer un apprentissage régulièrement permet d'oublier moins.
2. Les périodes de sommeil qui séparent les apprentissages permettent également une réactivation.

Il vaut mieux apprendre 8x30min, sur plusieurs jours, plutôt que 4h d'affilée.

- > Etudier plus souvent mais moins longtemps.
- > Ne pas faire trop longtemps la même chose.
  - > Se faire un calendrier d'études DONC anticiper les évaluations.
  - > Étudier UN PEU la veille de l'évaluation



#### Stratégie 3 :

##### Croire que l'on peut s'améliorer

1. Permet plus de motivation
2. Permet plus de persévérance
3. Permet de mieux consolider les apprentissages : un cerveau qui croit en ses chances est un cerveau qui s'active plus facilement, plus efficacement.



**Je ne suis pas nul : je n'y arrive pas encore**  
**Si c'est difficile, j'ai besoin de plus d'efforts**  
**Si je me trompe, cela veut dire que je dois être plus attentif**



Pour plus de détails,  
voir la conférence :

<https://vimeo.com/166054137>