

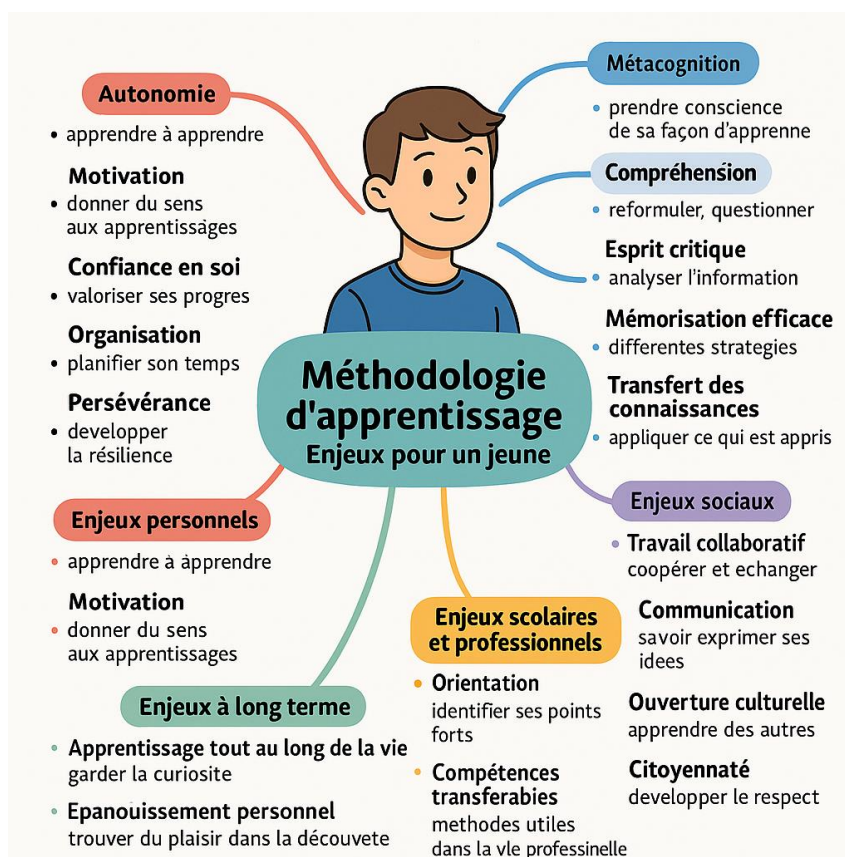
Objectif général

Permettre aux professeurs, coachs et accompagnateurs de jeunes de comprendre les processus d'apprentissage et de planification, afin d'aider les jeunes à construire leurs propres méthodes de travail efficaces et personnalisées.

Objectifs spécifiques

À l'issue de ce module, les participants seront capables de :

- Identifier les différents types d'intelligences et leurs implications pédagogiques
- Comprendre la gestion mentale et les mécanismes de la mémoire chez les jeunes
- Enseigner des techniques de prise de notes et d'organisation adaptées
- Aider les jeunes à concevoir leur propre système de planification
- Mettre en place un accompagnement individualisé en méthodologie



Phase 1 – POURQUOI ?

Activités :

- Tour de table : Qu'est-ce qui rend l'accompagnement en méthodologie difficile aujourd'hui ?
- Témoignages d'expériences avec des jeunes aux profils variés

Introduction : le lien entre autonomie, confiance et méthode d'apprentissage

Apprendre, c'est bien plus que retenir des informations : c'est apprendre à se connaître.

L'**autonomie**, la **confiance** et la **méthode d'apprentissage** forment un trio essentiel dans le développement de tout apprenant.

L'**autonomie** se construit lorsque le jeune comprend comment il apprend et ose prendre des initiatives. Elle lui permet de choisir ses stratégies et d'organiser son travail avec discernement.

Mais cette autonomie repose sur la **confiance en soi** : sans confiance, pas d'engagement, pas de persévérance.

La confiance donne la liberté d'expérimenter, d'accepter l'erreur comme une étape naturelle du progrès.

Enfin, la **méthode d'apprentissage** relie les deux. C'est elle qui offre les repères, les outils et la structure nécessaires pour rendre la confiance durable et l'autonomie réelle.

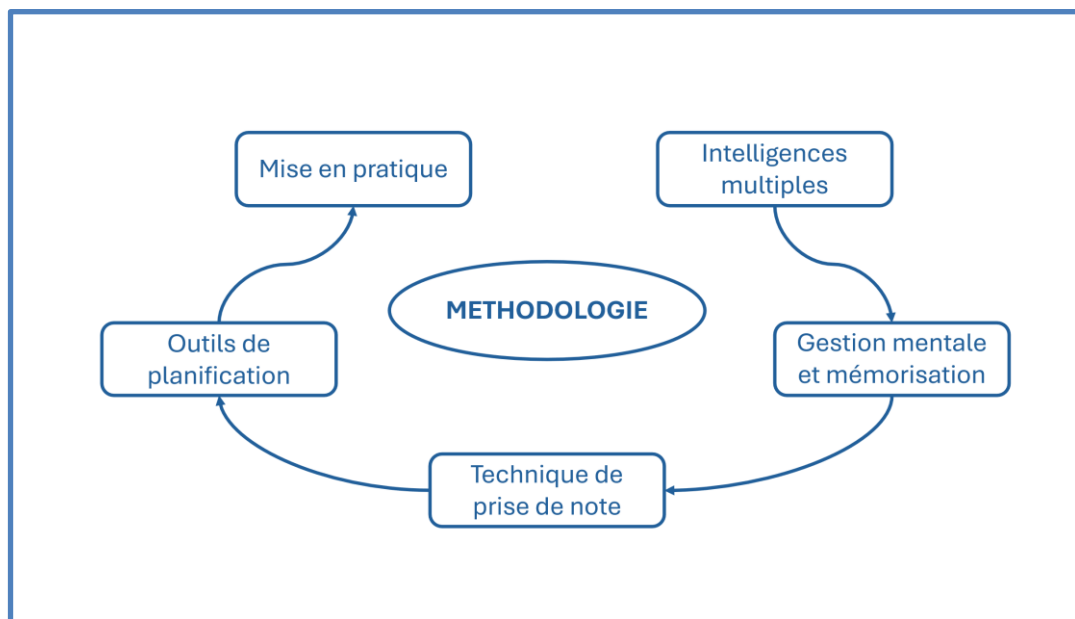
👉 Favoriser ces trois dimensions, c'est permettre à chaque jeune de devenir acteur de son parcours, capable de réfléchir, d'apprendre et de s'adapter tout au long de la vie.

Phase 2 – QUOI ?

Objectif : Apporter les bases théoriques et conceptuelles.

Contenu :

- Les intelligences multiples
- Les bases de la gestion mentale / comprendre la mémoire et les stratégies cognitives
- Technique et outils de prise de note
- Outils de planification



LES INTELLIGENCES MULTIPLES

1. Qu'est-ce que la théorie des intelligences multiples ?








Howard **Gardner**, psychologue à Harvard, a remis en question l'idée qu'il n'existe **qu'une seule forme d'intelligence**, mesurable par le **QI (quotient intellectuel)**.

Selon lui, **chaque individu possède plusieurs types d'intelligences**, plus ou moins développées, qui interagissent entre elles.

☞ Autrement dit : Nous sommes tous intelligents, mais de façons différentes.

LES INTELLIGENCES MULTIPLES

d'après la théorie de Howard Gardner

Intelligence verbo-linguistique ABC LES MOTS Capacité à penser, saisir et exprimer des idées. Exemples : écrivains, poètes, traducteurs, interprètes, journalistes, avocats, ... 	Intelligence musico-rythmique LA MUSIQUE Capacité à reconnaître, interpréter, et créer des musiques, rythmes... Exemples : compositeurs, chanteurs, musiciens, professeurs de musique, accordeurs, ... 
Intelligence logico-mathématique 123 LA LOGIQUE Capacité à raisonner, calculer, compter, résoudre des problèmes. Exemples : scientifiques, ingénieurs, savants, mathématiciens, comptables ... 	Intelligence interpersonnelle LES AUTRES Capacité à agir et réagir avec les autres, aider, collaborer, partager. Exemples : commerçants, politiciens, enseignants, managers, chef d'équipe, ... 
Intelligence visuelle / spatiale LES IMAGES Capacité à percevoir et se représenter le monde. Exemples : peintres, photographes, architectes, pilotes, dentistes, ... 	Intelligence intrapersonnelle SOI Capacité à se connaître, à s'introspecter, à être intuitif. Exemples : chercheurs, entrepreneurs, romanciers ... 
Intelligence corporelle-kinesthésique LE CORPS Capacité à utiliser son corps, à s'exprimer physiquement. Exemples : danseurs, athlètes, artisans, chirurgiens, pompiers ... 	Intelligence naturaliste-écologiste LA NATURE Capacité à observer, reconnaître, et classer la nature. Exemples : explorateurs, botanistes, archéologues, zoologistes, fermiers, ... 

Illustrations : Céline Cidère / www.pourpenser.fr

2. Les 8 (parfois 9) intelligences selon Gardner

1. L'intelligence linguistique (verbale)

- Capacité à utiliser les mots avec aisance, à comprendre et à communiquer par le langage.
- Exemples : écrivains, journalistes, avocats, enseignants.
- Activités : lecture, écriture, débats, jeux de mots.

2. L'intelligence logico-mathématique

- Capacité à raisonner, résoudre des problèmes, analyser et comprendre les relations logiques.
- Exemples : scientifiques, ingénieurs, comptables.
- Activités : énigmes, calculs, programmation, jeux de logique.

3. L'intelligence spatiale (visuelle)

- Capacité à se représenter mentalement des formes, des espaces, des distances.
- Exemples : architectes, artistes, pilotes, designers.
- Activités : dessin, construction, puzzles, lecture de cartes.

4. L'intelligence corporelle-kinesthésique

- Capacité à utiliser son corps pour s'exprimer ou accomplir une tâche.
- Exemples : danseurs, sportifs, chirurgiens, artisans.
- Activités : sport, théâtre, travaux manuels, danse.

5. L'intelligence musicale

- Sensibilité aux sons, aux rythmes, aux mélodies et à la musique en général.
- Exemples : musiciens, compositeurs, chanteurs.
- Activités : écouter ou jouer de la musique, composer, chanter.

6. L'intelligence interpersonnelle (sociale)

- Capacité à comprendre les autres, à communiquer, à coopérer.
- Exemples : enseignants, psychologues, leaders, vendeurs.
- Activités : travail en groupe, médiation, jeux de rôles.

7. L'intelligence intrapersonnelle

- Capacité à se comprendre soi-même, à identifier ses émotions, ses motivations et ses valeurs.
- Exemples : philosophes, écrivains, thérapeutes.
- Activités : méditation, journal personnel, introspection.

8. L'intelligence naturaliste

- Capacité à observer, classer et comprendre le monde naturel (animaux, plantes, phénomènes).
- Exemples : biologistes, agriculteurs, écologistes.
- Activités : jardinage, randonnées, observation de la nature.

(9) L'intelligence existentielle (*ajoutée plus tard, parfois discutée*)

- Capacité à se poser des questions profondes sur la vie, la mort, le sens de l'existence.
- Exemples : philosophes, religieux, penseurs.
- Activités : débats philosophiques, réflexion spirituelle.

3. Objectif de la théorie

- Reconnaître la **diversité des talents humains**.
- Adapter **l'éducation et la pédagogie** à ces différentes formes d'intelligence.
- Aider chacun à **identifier ses forces** pour mieux apprendre et s'épanouir.

Intelligences multiples neuromythes ?

Oui, la **théorie des intelligences multiples (IM)** de Howard **Gardner** est souvent présentée comme un **“neuromythe”**, mais la réalité est **plus nuancée**.

1. Qu'est-ce qu'un *neuromythe* ?

Un **neuromythe** est une **fausse croyance** ou une **interprétation simplifiée** de la recherche en neurosciences.

Exemples connus :

- “On n'utilise que 10 % de notre cerveau” ✗
- “Certaines personnes apprennent uniquement par le visuel, d'autres uniquement par l'auditif” ✗

Ces idées reposent parfois sur une intuition juste, mais **elles déforment la science**.

2. Pourquoi certains disent que les intelligences multiples sont un neuromythe

✗ Ce que la recherche scientifique conteste

1. **Pas de preuves neuroscientifiques** que le cerveau soit organisé selon **8 ou 9 zones distinctes d'intelligence**.
→ Les fonctions cognitives sont **interconnectées**, pas séparées en modules indépendants.
2. **Aucune validation empirique forte** :
 - Les études n'ont pas montré que les IM permettent de **prédire la réussite scolaire** ou les **styles d'apprentissage**.
 - Les questionnaires utilisés n'ont **pas de fiabilité psychométrique solide** (résultats variables selon les versions).
3. **Confusion entre “types d'intelligence” et “styles d'apprentissage”** :
→ Ce n'est pas parce qu'un élève est “musical” qu'il apprend mieux *par la musique* ; ce sont deux choses différentes.

Plusieurs institutions (comme l'**OCDE** ou l'**Education Endowment Foundation**) ont donc classé les IM parmi les **théories non prouvées scientifiquement**, voire “neuromythes éducatifs”.

3. Ce qui reste intéressant et utile dans la théorie

Même si la base neuroscientifique est faible, le **modèle garde une valeur pédagogique et humaniste** :

- Il met en avant la **diversité des talents** : tout le monde a des formes d'intelligence.
- Il aide à **valoriser des élèves différents**, pas seulement ceux doués en logique ou en langage.
- Il encourage des **approches pédagogiques variées** (projets, arts, coopération, expérimentation...).
- Il développe l'**estime de soi** et la **motivation** des jeunes.

En résumé :

Les intelligences multiples ne décrivent pas la réalité du cerveau, mais elles offrent une **métaphore pédagogique** riche pour différencier les apprentissages.

Les intelligences multiples sont **un neuromythe sur le plan neuroscientifique**, mais **une idée précieuse sur le plan éducatif et humain**.

Les chercheurs et pédagogues s'accordent aujourd'hui sur une position équilibrée :

- + Garder les **IM** comme outil de **diversification pédagogique**
- Éviter de les présenter comme une **réalité scientifique du cerveau**

Et la recherche actuelle en **neurosciences** s'oriente davantage vers :

- les **fonctions exécutives** (attention, inhibition, flexibilité, planification)
- la **métacognition** (se connaître comme apprenant)
- la **motivation et l'engagement**
- la **plasticité cérébrale** (tout le monde peut progresser)

BASE DE LA GESTION MENTALE

La **gestion mentale** est une approche pédagogique développée par **Antoine de La Garanderie** dans les années 1980.

Elle cherche à **comprendre comment chacun apprend, réfléchit et mémorise**, afin de **mieux apprendre**.

Voici les **bases essentielles** :

1. Le principe fondamental

Chacun pense à sa manière — il n’y a pas une seule bonne méthode pour apprendre.

La gestion mentale part de l’idée que tout acte de connaissance (écouter, lire, comprendre, mémoriser, réfléchir...) repose sur des **gestes mentaux** que l’on peut **identifier, observer et améliorer**.

Apprendre, ce n’est pas seulement recevoir des informations, c’est aussi **agir mentalement** sur elles.

2. Les cinq gestes mentaux fondamentaux

1. L’attention

Se rendre disponible pour recevoir une information. C’est “tourner son projecteur intérieur” vers ce qu’on veut percevoir.

Être attentif c’est :

- Volontaire et conscient. Cela me permet de sélectionner les informations à retenir et à les comprendre et à décider du **pourquoi** je suis attentif (intérêt, nécessité, ... ?)
- Psychologique (je me fais confiance, je suis détendu, je suis positif)
- Physique (je bois suffisamment, je mange le plus sainement possible, je dors assez, je fais du sport, j’ai des loisirs)
- C’est le passage obligé pour **Comprendre, Réfléchir, Imaginer, Mémoriser**
- Important : le multitâche est impossible (test à faire : A → J – 1 → 10)

2. La mémorisation

→ Fixer l’information dans sa mémoire en se la représentant activement (images, sons, mots, etc.).

3. La compréhension

→ Donner du sens à ce qu’on apprend, relier les nouvelles données à ce qu’on connaît déjà.

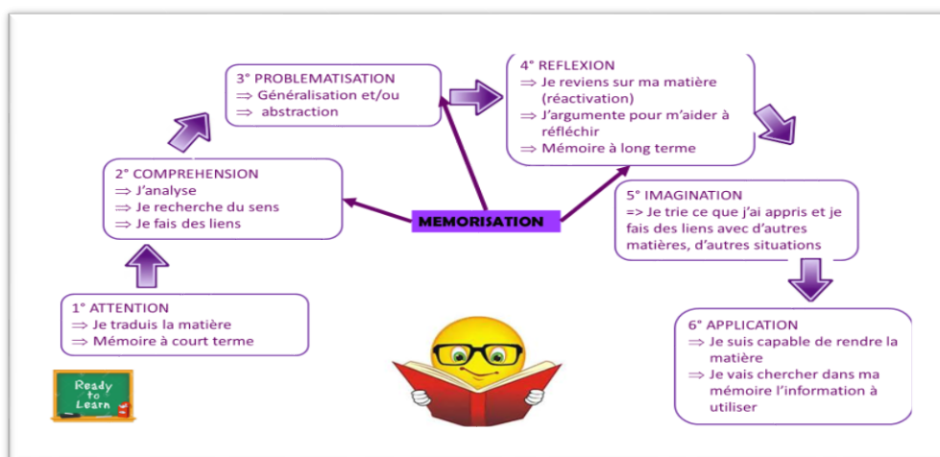
4. La réflexion

→ Utiliser ses connaissances pour résoudre un problème, comparer, analyser, imaginer...

5. L’imagination créatrice (ou évocation)

→ Se représenter mentalement une situation, une idée ou une action.

L’**évocation** est au cœur de la gestion mentale : c’est la manière dont on “voit”, “entend” ou “sent” les choses dans sa tête.



3. Les types d'évocations

Chaque personne a une manière privilégiée de se représenter mentalement les informations :

- **Visuelle** : on "voit" dans sa tête (images, couleurs, formes).
- **Auditive** : on "entend" mentalement (sons, mots, voix).
- **Kinesthésique** : on "ressent" ou on "fait intérieurement" (mouvements, émotions, sensations).

Connaître son **profil évocatif** permet d'adapter sa façon d'apprendre : par exemple, un élève visuel retiendra mieux avec des schémas, un auditif en répétant à voix haute. Par contre, même s'il existe un profil préférentiel, il n'y a pas de profil évocatif unique car les évocations varient en fonction de toute une série de facteurs, dont la mise en projet.

4. Le dialogue pédagogique

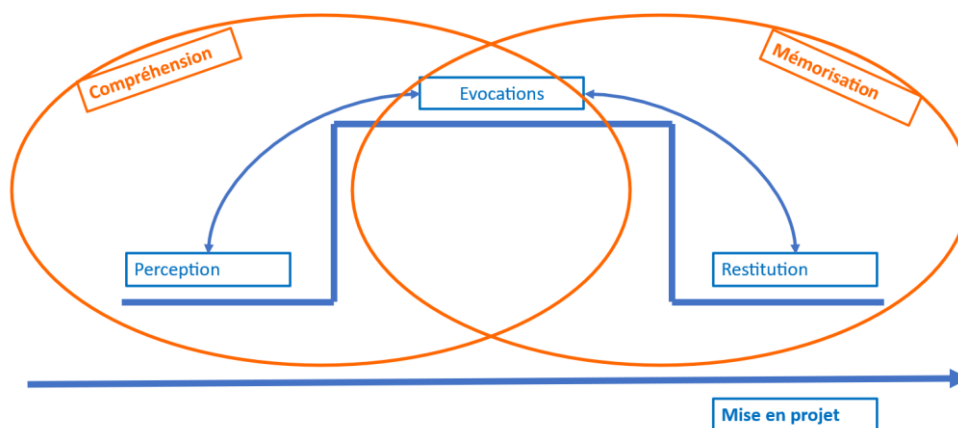
C'est une méthode d'entretien où le pédagogue aide la personne à **prendre conscience de ses gestes mentaux**.

Il ne juge pas, il **observe et questionne** :

"Comment as-tu fait pour te souvenir de cela ?"

"Quand tu lis, est-ce que tu vois quelque chose dans ta tête ?"

Ce dialogue aide à développer la **métacognition** — la connaissance de son propre fonctionnement mental.



1. Je perçois l'information (vue, ouïe, odorat, goût, toucher).
2. Je la fais exister dans ma tête pour me créer une image mentale (visuelle, auditive, verbale, olfactive, tactile, gustative).
3. Je fais des liens (logiques ou inédits) pour donner du sens à ce qui se passe dans ma tête
4. Je réactive mon image mentale, c'est-à-dire je me rappelle, je la fais revenir dans ma mémoire.

5. Les objectifs de la gestion mentale

- Aider chacun à **mieux se connaître** pour apprendre plus efficacement.
- **Valoriser la diversité cognitive** (il n'y a pas une seule bonne façon de penser).
- **Redonner confiance** aux apprenants en les rendant acteurs de leur apprentissage. Il arrive qu'il est difficile pour le jeune de trouver ce qui fonctionne pour l'école. Il peut alors leur être proposé de réfléchir à ce qui fonctionne dans le sport qu'il pratique ou une activité qui fonctionne bien et transposer après cette technique efficace dans les apprentissages scolaires.

Mener le “dialogue pédagogique” : C’est le cœur de la séance en gestion mentale.

Principe :

Le coach ne donne pas de solutions → il **questionne pour faire émerger la conscience des gestes mentaux**.

Différentes étapes :

1. Choisir une situation concrète

→ “Raconte-moi comment tu as appris ta leçon de géo.”

ou

→ “Quand tu fais un contrôle, qu’est-ce qui se passe dans ta tête ?”

2. Explorer les évocations

→ “Quand tu relis ton cours, qu’est-ce qui se passe dans ta tête ?”

→ “Est-ce que tu vois des images ? Tu entends les mots ? Tu ressens quelque chose ?”

3. Identifier le ou les gestes mentaux en jeu

○ Était-il attentif ?

○ A-t-il cherché à comprendre, à retenir, à réfléchir ?

○ Qu’est-ce qui marche pour lui ?

4. Valoriser la découverte

→ “Ah, donc tu te fais des images pour te souvenir : c’est ton mode visuel.”

→ “Tu remarques que tu retiens mieux quand tu reformules à voix haute ?”

5. Favoriser la métacognition

À la fin de la séance, toujours **revenir sur le “comment”** :

“Qu’as-tu découvert sur ta façon d’apprendre ?”

“Qu’est-ce que tu vas essayer la prochaine fois ?”

But : que l’adolescent reparte avec une conscience nouvelle et des outils concrets à tester.

COMPRENDRE LA MÉMOIRE ET LES STRATEGIES COGNITIVES

Comprendre la mémoire

La **mémoire** est la fonction cognitive qui permet de **coder, stocker et récupérer** les informations. Elle est essentielle pour l'apprentissage, la résolution de problèmes et la prise de décision.

Les trois étapes de la mémoire

1. **Encodage**
 - Transformation de l'information en une forme que le cerveau peut traiter.
 - Exemples : prêter attention, répéter, organiser.
2. **Stockage**
 - Conservation de l'information dans le cerveau sur une durée plus ou moins longue.
3. **Récupération**
 - Accès à l'information stockée lorsque c'est nécessaire (par exemple, lors d'un examen).

Les différents types de mémoire

Type de mémoire	Description	Durée
Mémoire sensorielle	Retient brièvement les informations des sens (sons, images)	Moins d'une seconde
Mémoire à court terme (ou de travail)	Maintient quelques informations actives pour les manipuler	20 à 30 secondes
Mémoire à long terme	Stocke les connaissances et souvenirs de manière durable	Illimitée (en théorie)

Sous-types de la mémoire à long terme :

- **Mémoire déclarative** (consciente)
 - *Épisodique* : souvenirs personnels (ex. ton anniversaire)
 - *Sémantique* : connaissances générales (ex. la capitale de la France)
- **Mémoire non déclarative** (inconsciente)
 - *Procédurale* : savoir-faire moteur (faire du vélo, jouer du piano)

Les stratégies cognitives

Les **stratégies cognitives** sont des méthodes mentales utilisées pour **mieux apprendre, mémoriser, comprendre ou résoudre un problème.**

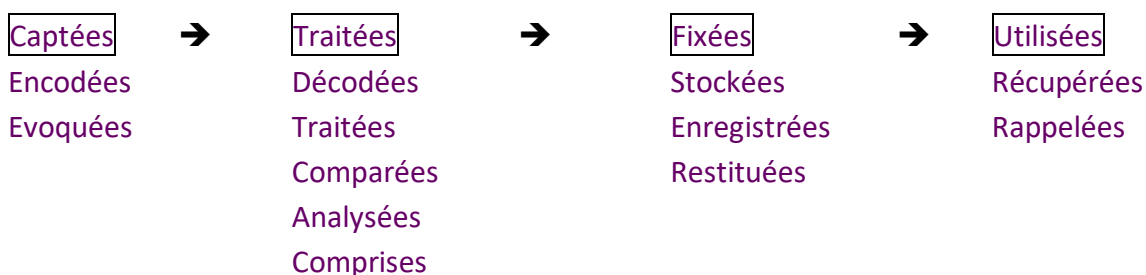
Exemples de stratégies efficaces

Type de stratégie	Objectif	Exemples
Stratégies de répétition	Renforcer la mémoire à long terme	Répéter, relire, réciter à voix haute
Stratégies d'organisation	Structurer l'information pour la rendre plus claire	Faire des schémas, tableaux, cartes mentales
Stratégies d'élaboration	Donner du sens à l'information	Faire des liens, analogies, exemples personnels
Stratégies métacognitives	Contrôler son propre apprentissage	Se poser des questions : "Est-ce que j'ai compris ?", "Qu'est-ce que je dois revoir ?"

En résumé

- La **mémoire** est un système complexe permettant de retenir et d'utiliser l'information.
- Les **stratégies cognitives** aident à **améliorer l'efficacité de la mémoire** et la compréhension.
- Mieux on comprend **comment fonctionne sa mémoire**, mieux on peut **adapter ses méthodes d'apprentissage.**

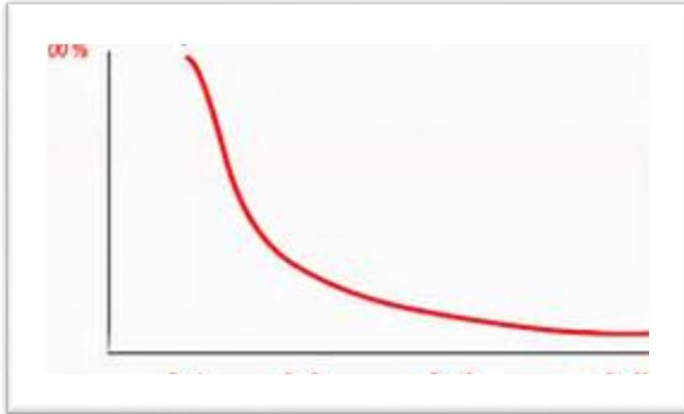
Pour être mémorisées, les informations doivent être



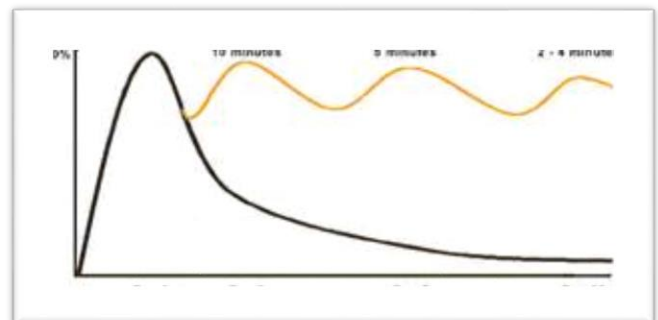
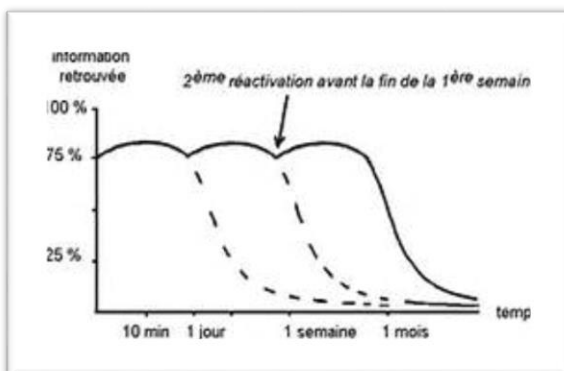
Importance de la réactivation

On oublie parce que le cerveau est programmé pour éliminer ce qui est superflu

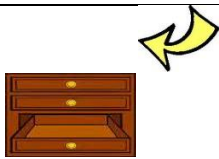





Voici ce qui se passe si on n'étudie qu'une fois →



Voici ce qui se passe si on fait des réactivations →



Que se passe-t-il lorsqu'on fait des réactivations ?

Lieux/moments	Travail de l'élève	Cheminement de la matière	Tiroirs
En classe, cours de géo, le prof annonce une interro dans 8 jours	Je découvre la nouvelle matière Je suis attentif	Je capte le contenu du cours en : <ul style="list-style-type: none"> ○ Étant attentif ○ Etant participatif ○ Prenant des notes 	
A la maison, le soir du jour où j'ai eu cours de géo	Je vérifie que la matière est bien comprise	Je fais revenir mes souvenirs par la réactivation (évoquant de mon cours d'aujourd'hui) 1ère réactivation (mémoire à court terme) Je relis mon cours et je vérifie mes notes	
A la maison, quelques jours après avoir eu le cours de géo	Je m'approprie la matière pour la mémoriser à long terme	J'étudie en profondeur pour mettre en mémoire	
A la maison à des moments différents	J'entretiens la matière dans ma mémoire. Je vérifie qu'elle s'y trouve toujours	Je réactive, je vérifie ma connaissance de la matière par un travail de révision (mémoire à long terme) Technique de la feuille blanche	
En classe, face à mon interrogation en géo	Je récupère la matière étudiée pour répondre aux questions	Je lis bien les consignes , je les comprends et je réponds aux questions (stratégie) Avant de rendre mon interro, je la relis avec des lunettes de prof	
A la maison, devant mon interro corrigée par le prof	J'analyse et je corrige mes erreurs et je me demande pourquoi je n'ai pas pu récupérer toute la matière	J' analyse mes erreurs pour progresser (conscience de mes résultats) pour mettre en place éventuellement de nouvelles stratégies d'apprentissage	

AVANT LE CONTRÔLE

Prévoir et imaginer les questions d'examens ou d'interrogations

J'imagine les questions posées par le prof

Questions générales :

- Questions de connaissances générales
- Questions synthétiques mais superficielles
- Vue d'ensemble
- Ex : « Cite-moi 3 continents, ... »

Questions détaillées :

- Par cœur
- Le prof va chercher dans le cours des petits détails
- Ex : « Date ? Formule ? ... »



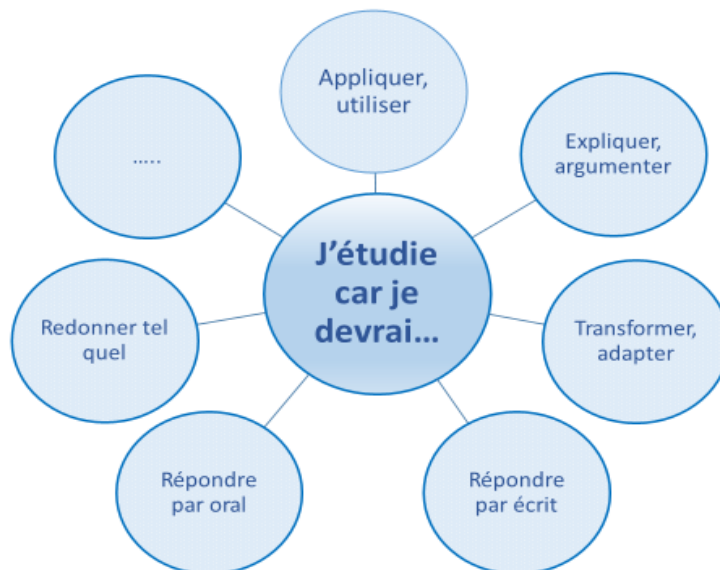
Questions de raisonnement :

- Le prof n'attend pas l'identique
- Le prof attend des liens (attribution, sériation, analogie)
- La réponse est dans ta tête
- Ex : « Argumente, Justifie, Compare, Démontre, ... »

Questions liées à l'imaginaire :

- Réponses attendues à partir d'un raisonnement qui devra lui-même être complété par l'imagination
- Il faut aller chercher dans toutes tes connaissances pour pouvoir répondre
- Ex : « Dissertation, ... »

Qu'est-ce que le professeur attend de mon étude ?



PLANIFICATION DES REVISIONS

A quoi cela sert-il ?

- ⇒ Vérifier l'ordre des cours
- ⇒ Réaliser des synthèses, des fiches, une mindmap ou une sketchnote
- ⇒ Vérifier la compréhension
- ⇒ Être attentif en classe par rapport aux informations sur les examens
- ⇒ Sur quoi insiste le prof ?
- ⇒ Matière à étudier ?
- ⇒ A quoi faut-il s'attendre comme type d'examen ?
- ⇒ Matériel à apporter ?
- ⇒ Réactiver la matière et vérifier la mémorisation
- ⇒ Faire des exercices
- ⇒ Inventer des questions de contrôle (fleur des questions)
- ⇒ Se projeter positivement le jour de l'examen (visualisation positive)
- ⇒ Faire de la cohérence cardiaque (Respirelax)

APPRENDRE, c'est accepter de tout remanier dans sa tête pour que la nouvelle connaissance trouve sa place et crée un lien avec ce qui est déjà acquis.

LE JOUR DE L'EXAMEN

- ➔ Lire entièrement le questionnaire
- ➔ Repère les mots non compris (demande au professeur si c'est possible)
- ➔ Faire une seule question à la fois (commencer par celles qui sont facile ➔ augmente l'estime de soi)
- ➔ Analyser la question et les consignes en repérant :
 - les mots-clés (ils donnent le thème)
 - la ponctuation et les mots de lien (ils donnent la logique)
 - les verbes d'action (ce qu'il faut faire)
 - le nombre d'éléments demandés (entourer ou surligner ce nombre)
- ➔ Identifier la façon dont il faut répondre (ex. : schéma, exemple, texte, démonstration, expérience, définition, tableau, ...)
- ➔ Utiliser le bouton stop si on sent que l'attention s'envole ou pour diminuer le stress (respiration)
- ➔ Relire ses réponses avec des lunettes de prof

APRES L'EXAMEN

Procédé d'analyse de l'erreur

Qu'est ce qui n'a pas été lors de la dernière interro et/ou examen ?



Tout le monde a droit à l'erreur car c'est en faisant des erreurs qu'on apprend.
Mieux comprendre une erreur permet d'éviter de la refaire.

TECHNIQUE ET OUTIL DE PRISE DE NOTE

La prise de note permet de garder une trace écrite mais permet surtout la mémorisation. Prendre des notes, ce n'est pas tout noter ce que dit le professeur. Au contraire, c'est noter le plus important, l'essentiel, les mots-clés et les éléments qui sont pertinents. Il s'agit donc de faire une sélection et laisser de côté les détails.

Selon certains spécialistes, nous retenons :

- 20% de ce que nous entendons
- 40% de ce que nous voyons
- 60% de ce que nous entendons et voyons en même temps (audiovisuel)
- 80% de ce que nous faisons (parole, écriture, ...)

En effet, au moment où elles sont prises, elles nous permettent de rester concentrés sur les propos exposés et ensuite elles pourront être relues rapidement. Prendre des notes rapidement permet donc et en réalité d'apprendre plus vite...

Attention, prendre des notes, c'est pour soi et pour personne d'autre ! En conséquence au-delà des règles ou exemples d'abréviations que nous vous proposerons, rien ne vous empêche d'en inventer.

Il ne faut donc prendre en note que les idées principales et laisser tomber les exemples sauf s'ils permettent d'éclairer vos notes.

Pour acquérir ce réflexe, il faut être capable de faire plusieurs choses en même temps :

- Être attentif et comprendre ce qu'on écoute (ou ce qu'on lit) ;
- Analyser et synthétiser ces informations pour en titrer l'essentiel ;
- Écrire ce que l'on a retenu de manière concise et rapide.

Même si vous pouvez faire appel à votre imagination, il est impératif :

- d'être rigoureux, pour pouvoir se relire
- d'être attentif et concentré pour capter l'essentiel
- d'être capable d'assimilation, de synthèse et de clarté pour Noter

La prise de note se divise en 4 temps : écouter – comprendre – synthétiser – noter

Pour arriver à cela, il y a des **règles à respecter** avant même d'utiliser des abréviations.

- Ne recopier pas mot à mot : cela empêche de comprendre et de mémoriser, et vous fait perdre le fil.
- Sauter des lignes et aller souvent à la ligne pour mieux organiser vos idées.
- Écrire seulement au recto pour garder une vue claire et pouvoir ajouter des documents.
- Commencer une nouvelle feuille pour chaque thème et numéroter les pages (de préférence en haut à droite).
- Relire ses notes rapidement, idéalement le jour même, pour compléter et mettre en évidence l'essentiel (avec des couleurs si besoin).
- Écouter, comprendre, puis résumer en supprimant les détails inutiles.
- Utiliser des abréviations simples et toujours les mêmes pour écrire plus vite.

Faire une fiche ou une synthèse ?

- ➔ Dégager les parties importantes du cours à ficher (ex. : formules, schémas, définitions, vocabulaires, règle de grammaires, plan du cours, ...)
- ➔ Choisir une fiche appropriée (A4, A5, A6, blanche, de couleur, lignée, quadrillée ?)
- ➔ Faire sa fiche en fonction de ses I.M. (logico-math est très différent de naturaliste ou visuel et spatial)
- ➔ Inscrire les mots ou groupes de mots clés (on peut utiliser des dessins, des schémas, des abréviations)
- ➔ Ordonner et numéroter les idées par ordre d'importance
- ➔ Utiliser des flèches, des mots liens, des symboles pour montrer le type de relation entre les différents éléments
- ➔ Utiliser des moyens mnémotechniques pour aider la mémoire
- ➔ Encadrer, souligner, entourer avec des couleurs différentes ce qui doit être mis en valeur

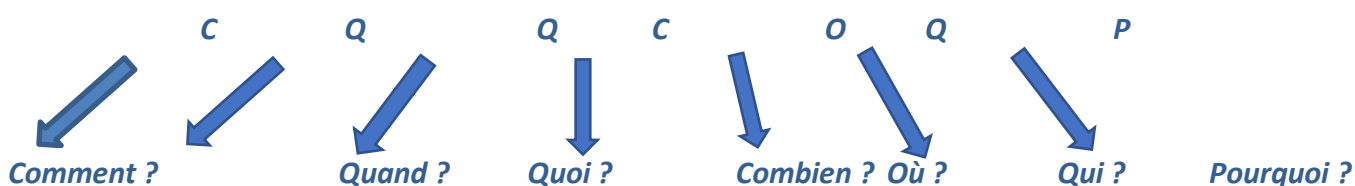
Méthode « CQQCOQP »

Cette méthode qui a d'abord été utilisée dans le monde du marketing peut être très utile pour prendre des notes lors d'un exposé ou d'un film où les informations sont toutes mélangées.

Technique :

- ⇒ Mettre sur une feuille les lettres suivantes : **C Q Q C O Q P**
- ⇒ Prendre ensuite des notes en répondant aux différentes questions. Le but est de répondre plutôt par un mot, un dessin, quelques mots, plutôt que de mettre des phrases complètes.

Soit sous forme de colonne :



Soit de manière linéaire :

- ⇒ Comment ?
- ⇒ Quand ?
- ⇒ Quoi ?
- ⇒ Combien ?
- ⇒ Où ?
- ⇒ Qui ?
- ⇒ Pourquoi ?

Soit sous la forme d'une Mind map :



La liste ci-dessous donne des exemples pour mieux comprendre le principe.

Question ?	Sous-question ?	Exemple
Comment ?	De quelle manière ? Dans quelle condition ? Par quel procédé ?	Procédure, moyen, technique, circonstances, méthodes, conditions...
Quand ?	A partir de quand ? Jusqu'à quand ? Délais ?	Dates, périodes, durées (début, étapes, fin), ...
Quoi ?	Avec quoi ? En relation avec quoi ? De quoi on parle ? Quelle est la composition ?	Objet, outils, matières,
Combien ?	Dans quelle mesure ? Valeur en cause ? Combien de personnes ?	Nombres de personnes, d'objets ? Quantité ? Mesures ?
Où ?	Par où ? Vers où ?	Lieux, origine, destination, ...
Qui ?	De qui ? Avec qui ? Pour qui ?	Auteur, sujet, responsable, bénéficiaire, victime, témoins, est concerné,
Pourquoi ?	Cause, origine ?	Justification « Pourquoi c'est arrivé ? »
Pour quoi ?	Motivation, objectif, but ? Justification ?	Quel est le but poursuivi ? Excuses ? Prétextes ?

Sketchnote ou facilitation visuelle

Origine et contexte

Le sketchnoting a été popularisé par **Mike Rohde**, qui cherchait une alternative aux méthodes de prise de notes classiques. Inspiré du **mind mapping** et de l'infographie, il est aujourd'hui utilisé dans les milieux éducatifs et professionnels.

Définition et principes

Le **sketchnoting** est une technique de prise de notes visuelle, ludique et créative qui combine **écriture et dessin**. Il consiste à transformer des idées, concepts ou informations en **représentations graphiques** (symboles, schémas, illustrations, mots-clés) afin de mieux comprendre et mémoriser.

Accessible à tous, il ne nécessite pas de savoir bien dessiner. Cette méthode est particulièrement adaptée aux élèves du secondaire.

Fonctionnement et objectifs

Le sketchnoting permet de :

- Organiser les idées à l'aide d'éléments visuels (flèches, encadrés, pictogrammes)
- Traduire des concepts complexes en schémas simples
- Favoriser la créativité, la réflexion et les échanges
- Construire une vision globale et synthétique d'un contenu

Il mobilise à la fois le **texte, l'image et les couleurs**, ce qui active davantage le cerveau et améliore l'apprentissage.

Intérêts pédagogiques

- Facilite la **mémorisation et la compréhension**
- Développe la **capacité de synthèse et de reformulation**
- Améliore la **concentration et l'écoute active**
- Rend l'apprentissage **plus motivant et engageant**

Une étude (Journal of Experimental Psychology, 2016) montre que le dessin permet de retenir **deux fois plus d'informations** que l'écriture seule.

Conclusion

Le sketchnoting est une méthode efficace pour **simplifier, visualiser et mémoriser** les connaissances, tout en rendant l'apprentissage plus dynamique et agréable.

SKETCHNOTE

LA PRISE DE NOTES FUN + EFFICACE

DÉFINITION

OUTIL DE PENSÉE VISUELLE

≠ ÉLÉMENTS

- ▶ MOIS
- ▶ IMAGES
- ▶ STRUCTURATION

POUR QUI ?

LES PERSONNES QUI PRENNENT DES NOTES!

POUR SOI

POUR LES AUTRES

AVANTAGES

- ▶ AGRÉABLE
- ▶ CONCENTRATION
- ▶ SPATIALISATION

↳ ... LIRE

↳ ... ÉCRIRE

UTILISATION

- ▶ PRISE DE NOTES
- ▶ FICHES DE RÉVISION
- ▶ ORGANISER

© ... I MAITRE apprendre-vite-et-bien.com

SKETCHNOTING

LES PRINCIPAUX INGRÉDIENTS

① LÉTRAGE/TYPO

HIÉRARCHIE

TITRE

SOUS-TITRE

Texte

STYLE

② STRUCTURES

TITRE

TITRE

③ CONTENEURS & BANNIÈRES

IDÉE

MOT

INFO

PETIT TEXTE

SOUS-TITRE

④ SÉPARATEURS

⑤ FLÈCHES & PUCES

TRAJET VISUEL

⑥ ILLUSTRATIONS & PERSONNAGES

⑦ COULEURS & EFFETS

- ☐ Sobriété
- ☐ Alterner couleurs chaudes & froides
- BRILLANCE
- Flou
- Ombre

2018 Philippe Boukobza

OUTILS DE PLANIFICATION

- Un planning sera efficace s'il est :
 - Ecrit
 - Équilibré
 - Motivant
 - Personnalisé
 - Réalisable
 - Efficace
 - Suivi

- Il devra tenir compte de
 - Rythme personnel
 - Activités extrascolaires
 - Besoins de te détendre
 - Organisation familiale
 - Besoin de régularité
 - Profil MBTI (type J ou type P)
 - Temps de concentration : technique du pomodoro

En fonction des réponses, voici différents types de planning



PLANNING CLASSIQUE

Heures	LUNDI <i>Date :</i>	MARDI <i>Date :</i>	MERCREDI <i>Date :</i>	JEUDI <i>Date :</i>	VENDREDI <i>Date :</i>	SAMEDI <i>Date :</i>	DIMANCHE <i>Date :</i>

KANBAN (à faire avec des post-it)

A FAIRE

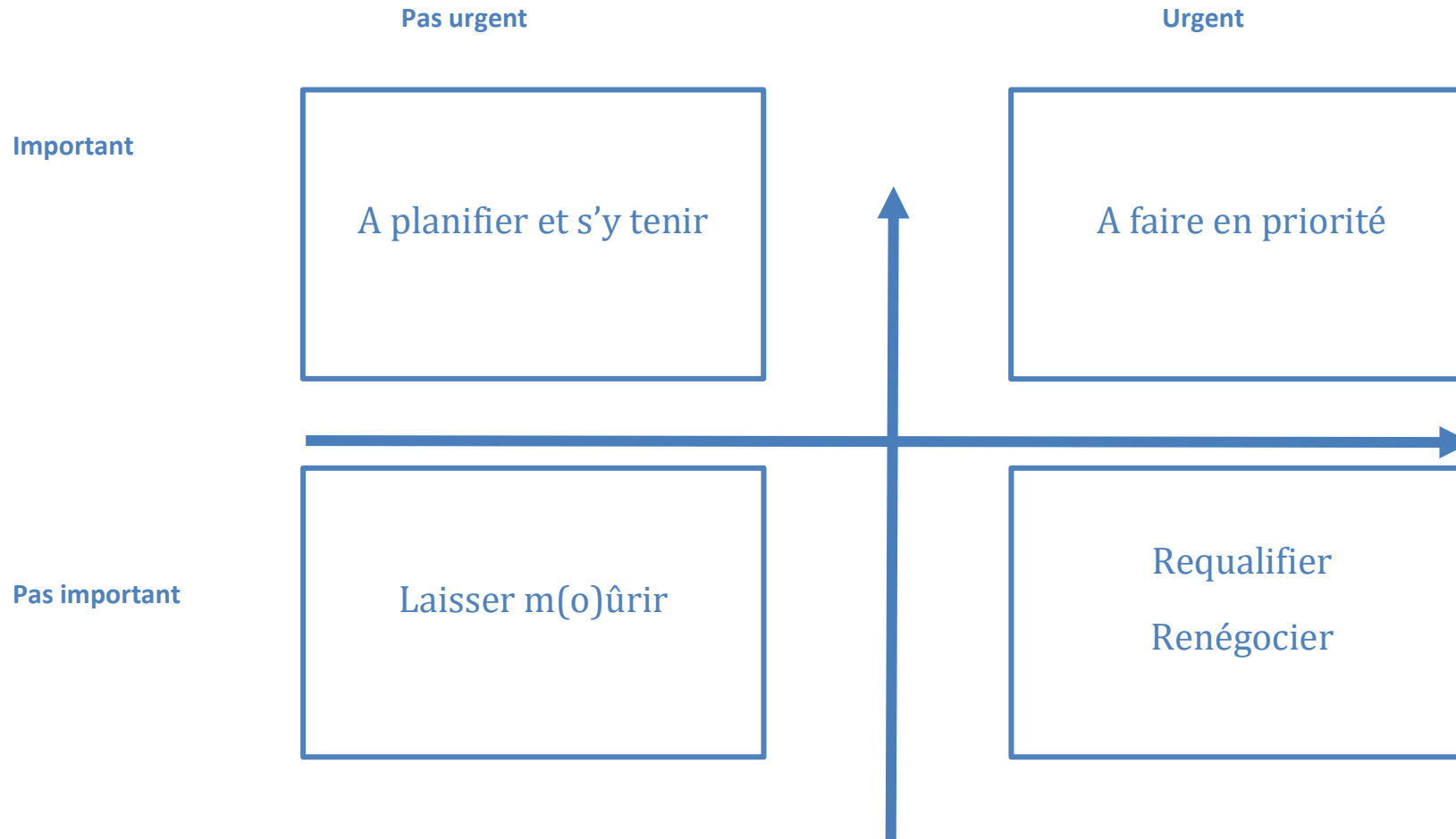


en cours



Terminé 😊

La matrice d'Eisenhower



TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Phase 3 – COMMENT ?

Objectif : Expérimenter des outils et techniques à transférer aux jeunes.

Activités pratiques :

- Mise en situation : accompagner un jeune fictif dans l'organisation de son apprentissage

Phase 4 – ET SI ?

Objectif : Favoriser le transfert des acquis et la créativité pédagogique.

Activités :

- Atelier de co-développement : posture de coach
- Élaboration d'un plan d'action personnel pour intégrer ces pratiques dans sa structure

Site internet – liens – outils - bibliographie

Test pour les intelligences via questionnaire internet

- <https://www.studocu.com/fr/document/universite-de-lille/psychologie/8-intelligences-howard-gardner/81731889>

Organisation - planning - synthèse

- <https://miro.com/fr/carte-mentale/>
- <https://trello.com/>
- <https://xmind.com/fr/>
- https://www.canva.com/fr_fr/graphiques/carte-mentale/
- <https://gitmind.com/fr/>
- <https://www.bienenseigner.com/sketchnote/>
- <https://apprendre-reviser-memoriser.fr/apprendre-le-sketchnoting/>

Vidéo :

- I.M. : <https://www.youtube.com/watch?v=DCanko5Xhys&list=PLPNe6emawtAc5AzkdPq0VfuJ6eedxqC4p>
- Gestion mentale : <https://www.youtube.com/watch?v=0BQRVhC2qX4&list=PLPNe6emawtAc5AzkdPq0VfuJ6eedxqC4p&index=3>
- Mémoires : <https://www.youtube.com/watch?v=segSoBsw3xU&list=PLPNe6emawtAc5AzkdPq0VfuJ6eedxqC4p&index=2>
- Prise de notes : https://www.youtube.com/watch?v=Jq-xC_6nr6o&list=PLPNe6emawtAc5AzkdPq0VfuJ6eedxqC4p&index=4
- Mindmap ou carte mentale : <https://www.youtube.com/watch?v=wrCUST466uc>
- Matrice de Eisenhower : <https://www.youtube.com/watch?v=Dco2-4rZMuc&list=PLPNe6emawtAc5AzkdPq0VfuJ6eedxqC4p&index=5>
- Méthode Kanban : https://www.youtube.com/watch?v=i2-WWbYJn_w&list=PLPNe6emawtAc5AzkdPq0VfuJ6eedxqC4p&index=6

Instagram

- https://www.instagram.com/etre_etudiant/

Application

- Respirelax : <https://www.thermes-allevard.com/content/respirelax-0>
- Wilgo : <https://app.wilgo.ai/home>
- Kanban : <https://kanbana.com/>
- Quizlet : <https://quizlet.com/fr>
- Forest : <https://www.forestapp.cc/>
- Méthode pomodoro : <https://focuskeeper.co/>

Jeux

- Dobble – bazar bizarre (vitesse de traitement)
- Concept (évoation)
- Imagides (linguistique – pour créer une histoire)

Livres

- « Méthodo, le coach des élèves, mieux se connaître pour réussir » Y. Warnier, Ed. de Boeck
- « Keep calm et réussis tes exams » Audrey Akoun et Isabelle Pailleau, Ed. Eyrolles
- « Apprendre avec le sketchnoting » Audrey Akoun, Philippe Boukobza, Isabelle Pailleau, Ed. Eyrolles
- « Que se passe-t-il dans la tête de votre enfant ? » Alain Sotto, Ed. Ixelles
- « Apprendre autrement avec la pédagogie positive » Audrey Akoun et Isabelle Pailleau, Ed. Eyrolles
- « Donner l'envie d'apprendre » Alain Sotto et Varinia Oberto, Ed. Ixelles
- « Ta réussite à l'école : la méthode LOL » – Ed. De Boeck – Olivia Schaar et Stéphanie Culot
- « Motiver ses élèves grâce aux intelligences multiples » Renaud Keymeulen – Ed. De Boeck
- « Vaincre ses difficultés scolaires grâce aux intelligences multiples » Renaud Keymeulen – Ed. De Boeck
- « Dis-moi comment apprendre » Catherine Vanham – Ed. Mardaga
- « Objectif mémoire » Hélène Weber – Ed. Eyrolles
- « Explode ton score au collège » Éric Gaspar – Ed. Belin éducation
- « Apprendre à mieux mémoriser » Jean-Luc Berthier, Frédéric Guilleray, Ed. Nathan
- « Les neurosciences en éducation » Emmanuel Sander, Hippolyte Gros, Katarina Gvozdic, Calliste Scheibling-Sève, Ed. Retz