

Comment étudier ? Apprendre à apprendre

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 meilleurs moyens de modifier les connexions entre les neurones.

Comment faire ?

*2 stratégies peu efficaces :
(pour la majorité d'entre vous)*

- Lire son cours
- Surligner son cours

3 stratégies performantes :

Croire que l'on peut s'améliorer

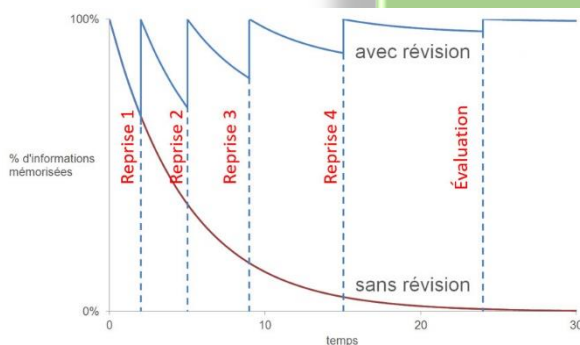
- Permet plus de motivation
- Permet plus de persévérance
- Permet de consolider les apprentissages : un cerveau qui croit en ses chances est un cerveau qui s'active plus facilement, plus efficacement

S'entraîner à activer son cerveau

- Cahier fermé, retrouver l'information dans sa mémoire plutôt que relire PUIS vérifier
- Reformuler le cours : schémas, carte mentale, sketchnote...
- Refaire les activités faites en classe et pas juste les relire !
 - S'auto-évaluer : vrai-faux, learningapps....
 - Etudier en binôme quand c'est possible

Espacer les périodes d'étude

- Etudier plus souvent : activer un apprentissage régulièrement permet d'oublier moins.
- Les périodes de sommeil qui séparent les apprentissages permettent une réactivation. Il vaut mieux apprendre 4x30 min sur plusieurs jours plutôt que 2 h d'affilées.
 - Etudier plus souvent mais moins longtemps
 - Ne pas faire trop longtemps la même chose
- Se faire un calendrier de travail pour ANTICIPER les devoirs et évaluations
- Etudier UN PEU la veille de l'évaluation



Voir la conférence
<https://vimeo.com/166054137>

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 et que je dois persévérer.*