

## **Livret : Comment apprendre plus efficacement ?**

### **Aide pour les élèves et les parents**

Ce livret est le résultat d'une formation suivie par Mmes Biondollilo-Tournier et Soor en 2020-2021. La formatrice se basait sur la pédagogie d'Antoine de la Garanderie et l'apport de la recherche en neurosciences. Cette pédagogie a été développée en interrogeant des élèves en réussite pour établir des stratégies qui permettent à tous de progresser.

#### **Pour retenir des notions en cours, il faut en avoir le **projet** :**

Pour que le cerveau de l'élève soit vraiment actif pour l'apprentissage, il doit se dire **avant** le cours qu'**il décide** de retenir et de comprendre le maximum de choses, pour avoir moins de travail personnel à la maison ensuite. Sinon il sera « passif » et recopiera juste ses cours sans chercher à les comprendre et les retenir, ce qui lui donnera beaucoup plus de travail par la suite pour leur apprentissage.

Pour cela il peut participer en classe, mais aussi avoir sa propre réflexion personnelle tout au long du cours.

#### **Pour retenir les notions/cours à la maison :**

##### **Etape 1 : La perception active**

L'élève est devant son support écrit (le cours). Pour le retenir, il doit **s'autoriser** à (il n'y a rien de ridicule à faire tout cela, tout ce qui "marche" pour l'élève est bon à prendre) : **parler** (répéter à voix haute ou basse), faire des **dessins/écrire**, se raconter des histoires pour retenir la notion (imagination créatrice), hiérarchiser les informations, **bouger** (dans l'espace : apprendre en marchant, apprendre en faisant des gestes, apprendre en imaginant un mouvement dans sa tête ....).

##### **Etape 2 : l'évocation mentale**

Une fois que l'élève pense avoir retenu une notion, il doit **l'évoquer**, c'est-à-dire vérifier qu'elle existe dans sa tête sans support visuel devant lui. Puis il effectuera des allers-retours entre le support écrit et son évocation mentale pour voir s'il a bien tout retenu, s'il ne lui manque pas un élément.

##### **Etape 3 : la restitution**

Quand il a vérifié que son évocation mentale permet d'avoir bien en tête la notion, il peut la restituer : c'est-à-dire prendre un papier et un stylo et l'écrire mais **sans avoir le cours sous les yeux**.



## Etat des lieux des méthodes inefficaces utilisées par les élèves :

Souvent les élèves lisent leur cours et le répètent, ils passent des heures à mémoriser. Pour eux souvent apprendre c'est répéter le cours sans forcément le comprendre.

Souvent aussi ils font des fiches : ils recopient le cours en plus petit pour que tout rentre dans un petit format. Ils prennent le cours et ils le posent. Mais à aucun moment il n'y a de réflexion et donc d'apprentissage.

Ils refont leurs exercices mais sans faire le lien avec le cours et le plus souvent avec la correction sous les yeux.

### **On ne peut réinvestir que ce qui a été compris.**

#### ✓ Comment retravailler un exercice ?

Quand un élève refait un exercice sur une notion, il doit le faire **sans regarder la correction** et le refaire avec un papier et un stylo, pas juste à l'oral. Puis il regarde la correction pour la comprendre (il peut utiliser son stylo, griffonner, corriger sur son essai ...).

Il ferme son cahier et se demande dans sa tête : « quelle notion ai-je travaillé ? », « comment dois-je faire pour réussir ce type d'exercice ? », « quel exercice pourrais-je inventer sur cette notion pour montrer que je l'ai suffisamment comprise ? », « quelles étaient les similitudes et les différences avec les autres exercices ? ».

**Conclusion** : lors d'un exercice on doit se demander :

- Que me demande-t-on ?
- Quelles connaissances ai-je utilisées ?
- Comment ai-je fait ?
- Entre les exercices proposés, quelles sont les similitudes ou les différences ?

Le fait de conscientiser la démarche permet une meilleure fixation des notions à long terme et fait finalement gagner du temps.

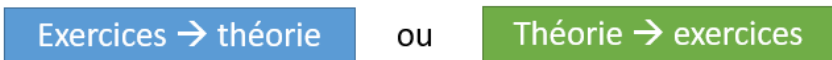
Les professeurs de sciences constatent que les élèves qui réussissent appliquent instinctivement cette méthode.

#### ✓ Comment savoir que l'on a compris une notion ?

On doit être capable de la **reformuler** avec ses propres mots. Attention si on reformule, on traduit, il faut donc vérifier que la traduction est bonne. L'étape de **vérification** sera d'écrire ce que l'on a compris (pour être capable de le formuler), puis d'aller voir les documents, le cours et d'y faire des allers-retours pour comparer avec la traduction. Ce travail là peut être effectué par les parents ou par d'autres élèves « tuteurs » avec qui échanger.

Pour comprendre, certains élèves auront besoin d'appliquer la notion (faire des exercices par exemple, répondre à la question « pour quoi faire ? »), alors que d'autres auront besoin de l'expliquer (d'où ça vient ? Pourquoi ? Comment en est-on arrivé là ?).

En résumé il existe deux démarches possibles :

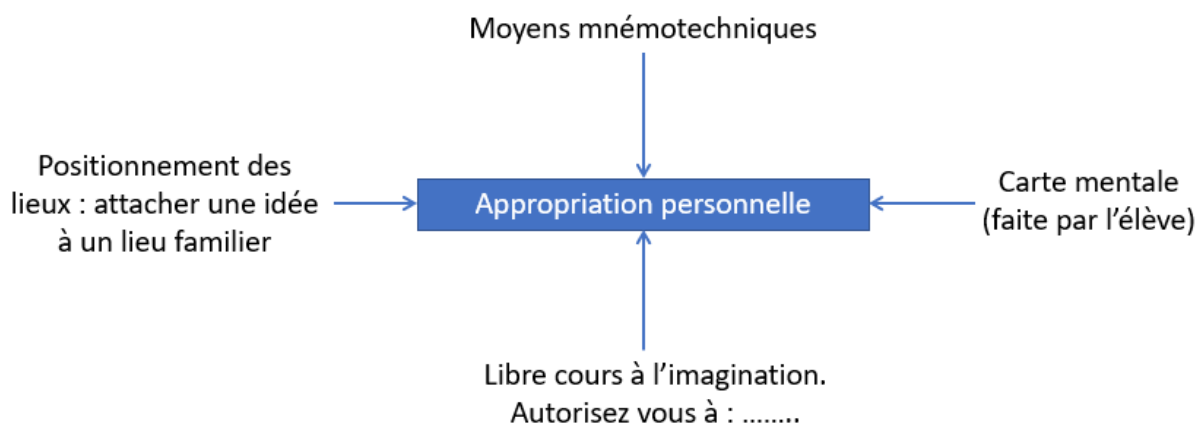


Le point de départ n'est pas le même et peut être choisi par l'élève en fonction de ses préférences, mais il faut que l'élève ensuite fasse des allers retours/ des échanges entre les deux pour bien comprendre la notion.

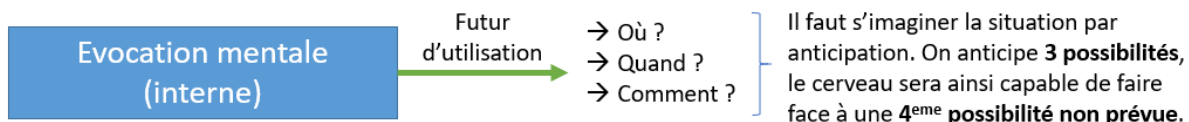
✓ Comment apprendre une leçon ?

Lire une leçon, apprendre ce que l'on souligne, apprendre une carte mentale donnée par le professeur, apprendre une fiche de cours faite par un autre que l'élève ou calquée sur le cours ... ne suffit pas.

Pour apprendre un cours on peut, au besoin, partir d'**exemples** qui font sens. Il faut surtout faire **des liens** entre les notions du cours, **classer** les informations, **s'autoriser à organiser les notions** et utiliser pour cela son **imagination**, il faut que cela ait du sens pour l'élève (voir figure ci-après).



Il faut également donner un **futur d'utilisation** à ce que l'on a appris. Au moment de l'évocation mentale, il faut que l'élève anticipe 3 possibilités de restitution lors du DS.



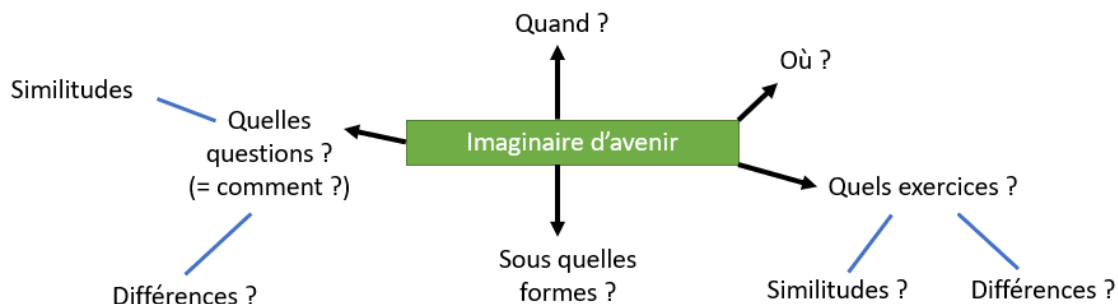
A chaque fois que l'on anticipe une situation, un chemin se crée dans le cerveau. S'il n'y en a qu'un seul, le cerveau ne veut prendre que celui-ci, ce qui génère des situations de stress en DS, des élèves qui « oublient tout ce qu'ils avaient pourtant appris » et qui restent bloqués devant leur copie. Si on crée plusieurs situations possibles à l'avance, le cerveau, qui est plastique, **va avoir la capacité et l'entraînement pour en traiter d'autres**. Plus on habitue le cerveau à anticiper différentes situations, plus il sera à même de s'adapter à l'imprévu au moment des contrôles.

### Exemples :

- On apprend des règles de grammaire par cœur. Là on a anticipé la dictée, mais pas la rédaction.
- Quand on fait réciter son enfant, leur projet à eux est de restituer, donc ils n'anticipent pas le DS qui sera fait en classe. Il faut leur dire de se poser des questions sur ce que l'on pourrait leur demander.

Le fait d'essayer de créer un exercice permet d'anticiper ce qu'on peut demander au DS. Ils doivent faire ce travail **par eux-mêmes**.

### Autres exemples de questions à se poser :



### ✓ **Comment mémoriser sur le long terme ?**

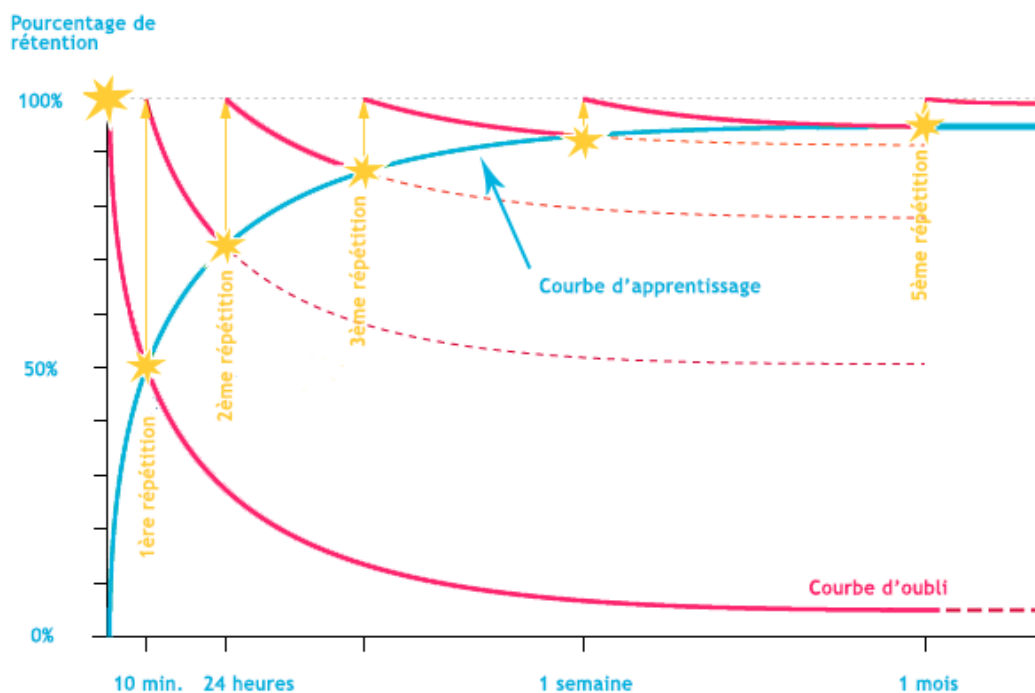
Il faut **réactiver les connaissances** :

- Sans le cahier devant les yeux pour ne pas être dans la « reconnaissance » mais bien dans la connaissance.

**Attention** : on ne sait qu'on **connaît** quelque chose **que si on peut le refaire/réciter/dessiner sans le modèle** (sans le cours ou l'exercice sous les yeux).

- A des dates précises et régulières.

Le graphique ci-après montre les effets positifs pour la mémorisation à long terme d'une réactivation régulière des connaissances.



### **Courbe de l'oubli et de la mémorisation**

Source : <https://profpower.livrescolaire.fr/les-cles-pour-mieux-memoriser/courbe-doubl/>

#### Les dates à respecter pour réactiver :

- **Juste après** le cours (par exemple 5 min avant la fin du cours ou sur le chemin vers l'autre salle de classe)
- **Le soir** du cours
- **48 h** après le cours
- **1 semaine** après le cours
- **1 mois** après le cours
- **6 mois** après le cours
- **1 an** après le cours

👉 Au bout d'une semaine il ne reste que 25 % des connaissances si on ne réactive pas ! Ce qui explique les exemples d'élèves qui ne se souviennent plus qu'ils ont traité telle notion l'année précédente s'ils n'ont pas réactivé ces connaissances.

L'élève peut se faire un **cahier de réactivation** pour penser à faire ce travail : commencer dans une matière (celle que l'on préfère, il faut partir de la réussite), puis quand cela passera dans l'automatisme après 5 à 6 semaines, on pourra l'étendre aux autres matières facilement.

Cette façon de travailler n'est pas naturelle pour l'élève mais vaut la peine d'être essayée puisqu'elle réduit à terme la quantité d'efforts à faire pour mémoriser à long terme et non plus uniquement pour avoir une bonne note au contrôle suivant.

Ce travail peut sembler énorme à première vue mais une fois cette démarche automatisée, elle constitue un gain de temps important pour l'élève puisqu'il aura moins à revenir sur les notions déjà abordées. **Lancez-vous !**