



Introduction

Avoir des méthodes et techniques d'apprentissage efficaces ainsi que des conseils pratiques pour mieux apprendre est essentiel. Grâce à cette fiche, tu vas pouvoir questionner ta manière d'apprendre et trouver des méthodes, des techniques et des conseils qui te permettront d'organiser ton apprentissage.

Connaitre son style d'apprentissage

Choisis la réponse qui correspond le mieux à ce que tu ferais. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses...

1. Si je te dis « cascade », que se passe-t-il ?

- a- Tu vois l'image d'une cascade
- b- Tu te vois en train de te promener auprès d'une cascade
- c- Tu entends le bruit de la cascade.

2. Quand tu as vu un film qui t'a plu :

- a- Tu aimes bien revoir les images dans ta tête.
- b- Tu mimes certains passages.
- c- Tu aimes bien le raconter.

3. Quand tu lis, tu préfères :

- a- Regarder d'abord les images et imaginer l'histoire.
- b- Feuilleter le livre, le toucher.
- c- Commencer tout de suite à lire.

4. Pour calculer :

- a- Tu vois l'opération dans ta tête.
- b- Tu comptes sur les doigts.
- c- Tu comptes à voix haute.

5. Pour apprendre un cours :

- a- Tu le lis dans ta tête.
- b- Tu lis en marchant, en bougeant.
- c- Tu le lis à voix haute.

6. En formation, tu comprends mieux :

- a- A partir d'une image, d'un dessin, d'un schéma.
- b- Quand tu peux toucher, manipuler.
- c- Quand tu entends une explication.

7. Pour retenir l'orthographe d'un mot :

- a- Tu le vois dans la tête.
- b- Tu l'écris.
- c- Tu l'épelles.

8. Quand tu as vu un spectacle, tu retiens mieux :

- a- La musique
- b- Les paroles
- c- Les danses et leurs gestes.

Si les A. l'emportent, le profil est à dominante visuelle :

- je visualise sans difficulté
- mes travaux sont propres et bien organisés
- les images m'attirent
- je préfère les explications courtes et les schémas.

« Je retiens les choses parce que je les vois. Quand je ferme les yeux, je me souviens encore de l'image ou du texte qui était au tableau. Pour apprendre mes cours, je vais donc les lire plusieurs fois, faire un schéma ou un dessin. Puis, cahier fermé, je ferme les yeux pour voir si tout est dans ma tête. »

Si les B. l'emportent, le profil est à dominante kinesthésique :

- je suis performant dans les activités physiques
- je bouge beaucoup
- j'ai besoin de manipuler
- je me fie à mon intuition et j'ai tendance à réagir émotionnellement

« Je retiens les choses parce que j'ai fait un geste ou j'ai manipulé. Pour apprendre mon cours je fais des gestes pour accompagner les mots, je peux aussi l'écrire. Puis, cahier fermé, je récite mon cours en refaisant les mêmes gestes ou je le réécris. »

Si les C. l'emportent, le profil est à dominante auditive :

- je possède un vocabulaire riche
- je pose facilement des questions
- j'ai tendance à chuchoter et à commenter les consignes
- je retiens bien les directives orales

« Je retiens les choses parce que je les entends. Je me souviens des mots que j'entends. Pour apprendre mon cours, je le lis plusieurs à voix haute en me concentrant bien. Puis, cahier fermé, je le récite. Je peux aussi m'enregistrer. »

Mon style d'apprentissage est à dominante :

Pour réviser, je vais privilégier :

.....

.....

.....

Quelques techniques...

Planifier et s'organiser : Utilise un agenda pour planifier tes révisions et respecte un emploi du temps régulier. Un travail quotidien te permettra de mieux assimiler

Gérer son temps : Travaille par intervalles de 25 minutes suivis de 5 minutes de pause pour améliorer ta concentration. N'hésite pas à mettre un minuteur pour respecter ton timing de travail et de repos.

Ancrer les informations : Révise les informations à intervalles réguliers pour renforcer la mémorisation à long terme.

Conseil : Évite de tout faire à la dernière minute. Un planning efficace aide à répartir la charge de travail et à réduire le stress



Quelques conseils...

Espace de travail : Choisis un espace calme et bien organisé, avec un éclairage suffisant et peu de distractions.

Alimentation et sommeil : Maintiens une alimentation équilibrée et dors suffisamment pour que ton cerveau fonctionne de manière optimale. Et surtout, n'oublie pas de boire de l'eau régulièrement.

Prendre des pauses : Fais des pauses régulières pour éviter la fatigue mentale et maintenir une bonne concentration. Un peu d'exercices physiques entre deux, ça ne fait pas de mal.

Conseil : Trouvez un équilibre entre travail et détente pour rester motivé et productif.

Définir et adopter une méthode d'apprentissage adaptée à tes préférences et tes besoins personnels est essentiel pour réussir.

Expérimente différentes techniques, vois si elles te conviennent, et ajuste en fonction des résultats obtenus.

