

Méthodes de travail.

Quand vous passez le magnifique porche d'Eiffel, pensez que seul votre avenir compte. Laissez derrière vous votre passé et les souvenirs d'échecs éventuels. Soyez constructif. Pensez à vos illustres aînés, vous pouvez suivre sans honte leurs traces.

L'école est l'outil idéal pour se construire, se réaliser. Si l'on a la soif d'apprendre, l'école se doit de donner le « savoir apprendre ». Mais l'école ne peut rien sans une envie de réussir de la part de l'élève. N'oubliez pas qu'à terme, chacun est seul pour réussir sa vie, il est utopique de compter sur les autres à long terme. Plus tôt vous en aurez conscience, plus votre niveau d'intérêt pour l'apprentissage sera élevé, plus vite vous progresserez. Dans le système actuel, tout est motivation.

Conséquences de la motivation : - Le désir d'action fournit l'autonomie, la prise en charge. L'éveil, la lutte, le dynamisme et la passion prennent la place de la somnolence, l'indifférence, la réserve craintive et le défaitisme.

La foi en soi sert de guide, procure tonus et énergie mentale, permet de soutenir l'effort, repousser la fatigue. La notion de travail disparaît derrière celle de l'intérêt et du plaisir : plaisir de recherche, de découverte, de compréhension du monde, plaisir de jouer avec les idées, plaisir du succès.

Les fruits du savoir sont donc autonomie, plaisir et succès.

Conditions de réussite : -Equilibre affectif (le cerveau primitif –voir plus loin- prend le pas sur tout le reste tant que cet état n'est pas atteint.)

- Prise de conscience (elle doit venir de l'élève, être un besoin), l'entourage jouant un rôle prépondérant d'exemple et d'encadrement.

- L'encouragement : L'entourage doit montrer qu'il croit au projet de l'élève. Un projet est un moteur, une motivation supplémentaire qui pourra être modifiée avec la maturité.

- La représentation mentale de la réussite : Cesser de se complaire dans l'échec, quitter ce qui va devenir une paresse, une démission intellectuelle. Ne pas devenir un « déclinologue ».



Divers type de motivation : On distingue essentiellement deux types de motivations :

Motivations internes :

- motivation affective : s'identifier à des idoles, ne pas déplaire aux parents.
- quête d'un emploi, d'un but.
- envie de quitter son cocon, de s'envoler.
- les récompenses (habitude et motivation se confondent alors dangereusement)
- ou, a contrario, la peur des sanctions.

Motivations externes : (souvent synonyme de contraintes, à tort)

- se valoriser, se faire reconnaître officiellement par la société.
- élever son rang intellectuel dans la société.

- envie de compétition, de challenge (pulsions agressives à éradiquer) ou plus simplement, la combinaison jeu-gain-plaisir. (si vous courez un 100m avec des gens qui n'ont pas envie de gagner, vous ne battrez certainement pas votre record.) Attention, ne devenez pas stupide : Perdre, en revanche, fait partie du jeu et il faut aussi apprendre à relativiser une victoire.

- gagner de l'argent.



Mais rien ne remplace le profond désir de ne **pas gâcher sa vie, ne pas perdre son temps** et aucune motivation ne remplace le désir **d'auto épanouissement**.

I Comment fonctionne le cerveau :

Notre cerveau comporte 100 milliards de neurones et 10^{13} synapses. Il doit donc y avoir de la place pour stocker du savoir. Voyons un peu comment il fonctionne :

Le cerveau reptilien transmet les informations venant des sens et les déforme en fonction du vécu, des instincts. Il motive ou démotive l'individu pour retrouver ou éviter le plaisir. Tous nos comportements et tous nos raisonnements dépendent au départ de ce cerveau.

Le système limbique qui contribue au développement de nos connaissances et transfère les informations vers la mémoire.

Le cerveau reptilien et le système limbique forment ce que l'on appelle le cerveau primitif.

Le cortex corrige, d'une certaine façon, les excès du cerveau primitif. Il permet de contrôler dans l'apprentissage certaines de nos émotions, par la raison. Il essaie de percevoir au mieux le monde et de communiquer avec lui. Sa force vient de sa possibilité d'ouverture et sa capacité à évoluer.

L'information circule le long des interconnexions neuronales et, si elle suit plusieurs fois le même trajet, une structure apparaît et l'apprentissage se réalise. (Voir écrit sur la mémoire)

L'hémisphère gauche se caractérise par ses capacités d'analyse, de logique (c'est là que siègent les mathématiques, l'abstraction) et sa prédominance pour le langage. Il permet la mémorisation auditive. Le cerveau gauche a tendance à résoudre un problème en se fondant sur des faits, pas à pas, en préférant les mots, les nombres et les séquences logiques.

L'hémisphère droit favorise la compréhension globale, l'intuition, le domaine visuel. La mémorisation s'effectue grâce à la vue. Le cerveau droit cherche à comprendre, recherche des images, des concepts, des sons et des mouvements afin d'avoir une perception intuitive de l'ensemble.

Il est triste de constater que la mémorisation visuelle prend le pas sur la mémorisation auditive. En effet, les principaux vecteurs d'information sont visuels et l'hémisphère droit se développe au détriment du gauche. Difficile de nos jours de dire si Mozart et sa formidable mémoire auditive aurait émergé.

Test de détermination : Un petit test facile et amusant vous permet de déterminer si vous êtes plutôt de droite ou de gauche, cérébralement parlant bien sûr :

1. Faites-vous lire doucement la liste des 20 noms d'objets qui se trouve dans l'annexe 1 (attention, ne la lisez pas avant.).
2. Patienter 30 secondes et écrivez les mots dont vous vous souvenez.
3. Lisez calmement les mots de l'annexe 2.
4. Patienter 30 secondes et écrivez les mots dont vous vous souvenez.
5. Comparer vos deux résultats pour déterminer si c'est l'audition qui est plus persistante (cerveau gauche) ou la vue (cerveau droit).

Nota bene : Vous avez le droit d'être aussi fort pour l'un que pour l'autre.

Test de Stroop : Pour vous divertir un peu, bien que ce ne soit pas en rapport direct avec ce que nous traitons, faites le test suivant de Stroop qui se trouve en Annexe 3. Si vous lisez ce papier sur feuilles imprimées sans couleur, googlelisez le test sur le net ou allez sur le site : <http://thierry.sageaux.free.fr>.

Pourquoi est-ce si difficile (à part si vous plissez les yeux jusqu'à ne plus être capable de lire les mots) ? Parce que vous lisez plus rapidement que vous ne mettez de temps à nommer les couleurs. Il y a interférence des informations.

Chacun peut échapper en partie au déterminisme naturel des gènes ainsi qu'au déterminisme social en améliorant son cortex. Il est le secret de l'avancement de chacun vers la connaissance.

II L'état d'esprit idoïne :



L'intelligence commune se caractérise par la faculté de donner des informations utiles à la résolution d'un problème, traiter ces infos, présenter la réponse. Ouvrez votre esprit à la recherche permanente de l'information. L'intelligence n'est pas une donnée figée. Chacun de nous possède des outils pour l'affûter et l'usage est le meilleur d'entre eux. Soyez curieux de tout.

Ne pas perdre son temps doit devenir une saine obsession. Un ami m'a dit un jour : « Aujourd'hui tu as 20 ans, tu fermes les yeux, et tu les rouvriras à 40. ». Gagner du temps n'est pas si difficile, tout est dans la planification des tâches. Vous devez, pour y arriver, éliminer le bachotage, éviter la fatigue, fixer des priorités et limiter vos actions dans la durée. Gagnez en efficacité, développez votre esprit de synthèse.

Savoir se reposer et prendre plaisir à la détente est un facteur d'équilibre nécessaire à l'apprentissage. Comprendre qu'un jeu vidéo n'apporte pas la détente par exemple semble basique. Lire un livre, faire du sport, dormir apporte bien plus, c'est évident.

1. L'ouverture d'esprit :

Plus vous apprenez et plus vous savez apprendre seul et cet effet va en s'amplifiant. Le plus difficile est de commencer.

- Ouverture aux autres : dialoguer, confronter. Ne pas hésiter à écouter les autres et à leur poser des questions.

- Ouverture au monde : observer. Soyez neutre, impliquez-vous.

Eviter de briller par votre exubérance et votre désir de faire le pitre.

- Expérimenter : essayer sans crainte de l'échec (après avoir fait l'état des conséquences).



2. Le rôle des parents :

- Encourager, mais surtout, montrer l'exemple, rester à l'écoute, être disponible, donner de l'affection.

- Ayez des projets communs : Faites du sport (donnez-vous un handicap au besoin – ou le contraire !o), du bricolage, de la pâtisserie avec votre enfant.

- Laissez-lui de l'autonomie dans le travail.

- Imposer les « bonnes » chaînes internet.

- Soyez ferme : plus d'ordinateur, de télé, ni de téléphone dans la chambre. Enfin, et surtout, l'enfant doit mériter les récompenses. (Iriez-vous travailler si votre salaire tombait tout seul tous les mois sur votre compte ?)

3. Démarche pour apprendre – le sublimation :

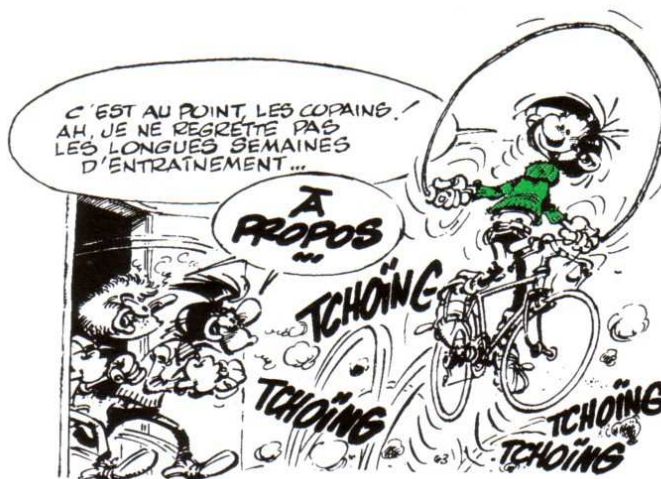
- Soyez humble, laissez de côté votre « je sais tout » français. Comprendre ce qui est demandé est fondamental pour ne pas répondre à côté. Ne pas hésiter à demander des explications sur le vocabulaire, les énoncés, les attentes des professeurs.

- Sachez créer un univers de travail Eliminer le téléphone branché sur Daft Punk en continu. Coupez-le de temps en temps et de plus en plus longtemps – vous gagnerez en quiétude, vous verrez. Allez à la bibliothèque pour apprendre. Flânez au milieu des livres et piochez ! Partez en empruntant un roman, une BD toutes les semaines. (voir II.4 et III.6)

- Se coucher tôt, se lever tôt. ! Si vous vous endormez, allez vous coucher et mettez le réveil pour reprendre votre travail plus tard. Régler votre organisme sur vos études en décalant au besoin vos cycles de récupération sans jamais les réduire. Un être humain ne dort jamais plus qu'il ne le faut et le processus de mémorisation se fait pendant le sommeil. Si vous devez gagner du temps, ce n'est pas sur votre sommeil qu'il faut le faire. Pour vous en persuader, faites le bilan de productivité de chaque jour d'une semaine, il y a de quoi faire. Le mieux, c'est encore de se réveiller sans avoir besoin de réveil (signe que le cycle de sommeil est accompli). Le soir, si vous ne vous endormez pas au bout de 20 minutes, le cycle est passé, relevez-vous, vous vous recoucherez un peu plus tard.



- Assimiler sur la durée, par répétition. Il est clair que l'on apprend beaucoup plus durablement si l'on lit un poème cinq minutes tous les jours de la semaine que 35 minutes un jour (les musiciens le savent bien). Travailler en une fois engendre la fatigue, alors que le travail par touches paraît moins fastidieux mais il est nécessaire de planifier pour y arriver . (voir III.4 et les logiciels de Spaced Repetition System – module sur la mémoire)



- Vous n'arrivez pas à vous concentrer ? Au bout de cinq minutes inefficaces, n'hésitez pas à faire un break, allez mettre le couvert, faire la vaisselle. Vous avez besoin d'un peu plus ? Allez manger un fruit et buvez un verre d'eau en écoutant trois chansons (en anglais dont vous essaieriez de comprendre les paroles). Puis revenez bosser. Ou si le mal est plus durable, allez faire du sport. Courir pour résoudre ses problèmes et travailler sa concentration. La plupart des problèmes de concentration viennent du binge-watching et du zapping (voir II.4).

- Exprimez-vous autant que possible. N'hésitez pas à exposer ce que vous avez appris à vos proches, à vos camarades, comparez vos idées. Un bon enseignant connaît bien son cours parce qu'il l'a répété. En cours, prenez la parole afin que votre cerveau primitif fournisse une attention maximale. Vos difficultés à participer proviennent de votre cerveau primitif enclin à reproduire toujours la même structure néfaste. Seul votre cerveau supérieur créera la rupture nécessaire pour vous améliorer. (Commencer par un demi groupe, un professeur avec lequel vous vous entendez bien. Puis de plus en plus en vous fixant des objectifs de prises de parole hebdomadaires.) Défiez les personnes qui vous impressionnent. Regardez-les entre les deux yeux. Imaginez-les poussant un caddie de supermarché. Désacralisez ! Nul n'est supérieur à vous et vous n'êtes supérieur à personne.

- Positivez ! Pas d'anxiété. Qu'avez-vous à craindre si vous avez travaillé ? Laissez le doute à ceux qui n'ont pas fait leur maximum. Avant d'avoir le sujet d'examen, le stress est contre productif et ne trouve de justifications que dans une vision d'échec. Pendant l'examen,

seule la matière existe, votre personne et son avenir n'ont pas de place. Après avoir rendu la copie, c'est trop tard, ce n'est pas vous qui mettez la note. Soyez fataliste. Et quand bien même, si vous avez raté, votre vie tient-elle seulement à ce contrôle ponctuel ? Croyez-vous que vous vous en souviendrez toute votre vie comme du jour de la naissance de votre premier enfant ?

- Faites du sport régulièrement pour tenir le rythme: Mettez-vous un challenge « longue durée » (Faire un raid que vous avez programmé, courir 15km en moins d'une heure). Etablissez un programme et un objectif avec des gens compétents (votre professeur de sport doit pouvoir vous aider) Impliquez la famille. Courez le soir avant de manger avec vos parents, fixez-leur des objectifs. Aidez-les à se maintenir en forme. Faites du vélo en famille le week-end. Si la balade est trop courte pour vous, servez-vous en de cardio-training et rajoutez 25km à fond.



4. Arrêtez les drogues !

- Cessez de fumer. Les dégâts sur la mémorisation, la concentration et l'organisme sont prouvés. En plus, vous n'avez aucune excuse, cette pratique est devenue has been pour votre génération. Si l'envie d'une cigarette vous prend, allez courir ! L'anxiolytique qu'est la nicotine ne résout aucun problème de stress à la longue. C'est le geste quotidien de la cigarette qui sécurise. Il faut trouver un autre doudou. (Jouer avec sa langue et un tictac, faire tourner une bille entre ses doigts... chacun son truc)

- Cessez les drogues : Les amphétamines et les bêta-bloquants induisent des problèmes de concentration, des séquelles cardiaques et leur arrêt entraîne souvent la dépression. Les somnifères, calmants et antidépresseurs entraînent une baisse de la vigilance, une diminution de la mémoire et une dépendance.

- Limitez le téléphone à 10 minutes au plus le soir avant de vous coucher. Pas besoin de plus pour dire « je t'aime. » « Moi non plus. » Vous montrez que vous existez tout en suscitant le désir de se revoir. Vivez la passion, mais n'oubliez pas qu'il y a plusieurs milliards de gens sur la planète, dont la moitié n'est pas de votre sexe. Alors coupez court aux situations orageuses qui ne sont que déstructurantes et pertes de temps. Les réseaux sociaux sont aussi une plaie chronophage qui vous fait perdre votre temps.

- Les jeux vidéos : si vous êtes accroc, pendant les vacances, accordez-vous une journée complète (dite journée Cro-Magnon) si vous le souhaitez, vous y prendrez plus de plaisir qu'en étant obligé de vous arrêter toutes les deux heures. Seul votre cerveau reptilien primitif fonctionne dans cette activité et renforce son rôle face au cerveau supérieur. Vous régressez.

- Les vidéos : La plupart des gens en regardent entre 20 et 30h par semaine. 1% des gens n'ont pas la télé et 90% d'entre eux sont des ménages aisés : professions libérales, cadres supérieurs.... Demandez-vous pourquoi. N'ont-ils pas les moyens de s'en payer une ? Ont-ils trouvé un plaisir supérieur ailleurs ?

- Avantage des vidéos : Internet est une fenêtre sur le monde. En sélectionnant bien, le web peut même devenir une fenêtre sur son propre monde. Bien choisis, on y trouve des programmes de qualité et certaines informations sont plus facilement abordables via ce media. Un exposé ou une série historique vous apportera plus qu'un chat qui a peur des concombres.

- Inconvénients : Pas d'implication personnelle : L'image est plus facile à mémoriser mais ne développe pas l'imagination. En effet, les images et le sens sont captés en premier par le cerveau primitif, les idées ensuite.

(Quand on voit « Peau d'âne », elle doit être blonde et avoir les traits de Catherine Deneuve jeune. Quand on lit l'histoire, rien de tout cela n'est écrit et elle est plus merveilleuse. C'est la dualité vidéo/livre = cerveau primitif/cerveau supérieur.)

Tout doit aller vite pour éviter d'être zappé, d'où le manque d'approfondissement de l'information. Peu ou pas de débat, d'envolée, le ronron général, tout est simple et les thèmes ne doivent pas nécessiter plus de 30 minutes de traitement exhaustif.

Le vocabulaire doit être accessible à tous. Il est donc limité. (La grammaire et l'orthographe ne peuvent pas être travaillé quand on regarde une vidéo – à moins de mettre les sous-titres.)

Trop en regarder nuit à la capacité de concentration, problème majeur de l'enfant de nos jours.

C'est l'activité chronophage par excellence ! Le piège qui vous transforme en « patate canapé » (dixit les québécois)

L'uniformisation du savoir via la télé est votre chance : Plus vous serez atypiques dans vos connaissances, plus vous serez recherchés plus tard par votre entourage. Il est sûr que dans la cour de récréation, au début, c'est pas évident :

-« T'as vu ce con hier soir quand il s'est brûlé en marchant pieds nus sur des charbons en feu ? »

-« Ouais ! Trop bien ! J'étais plié en quatre. »

Outre le fait qu'il ne me semble pas difficile de s'imaginer la scène de ce pauvre type en mal de popularité, vous pouvez peut-être élever le débat sans étaler vos connaissances :

-« Les fakirs hindous marchent sur des charbons ardents depuis bien longtemps il me semble. Il doit y avoir un truc. Vous avez une idée ? »

-« Ouais, la vitesse qui fait que le contact est très court ? »

-« Et puis la plante des pieds, est assez épaisse. S'il essayait de traverser sur les revers des mains ? »

-« Et en plus il s'est brûlé ? Trop con ce gus ! »



Pour vous en sortir, soyez sélectif ! Très sélectif ! Et réservez des créneaux pour vos émissions incontournables.

Si c'est le sport que vous aimez, lisez l'équipe, ou mieux, pratiquez !

Fixer un temps hebdomadaire maxi et chronométrez-vous.

Enfin, pour vous désintoxiquer, demandez-vous ce que vous avez manqué en regardant vos vidéos, ce que vous avez appris. Faites le bilan de ce que vous avez retenu de votre semaine devant votre téléphone. (Qui se souvient de tous les gagnants d'un jeu de télé réalité, à part le présentateur – et encore !).

Mais surtout, éliminez les publicités au maximum. S'il y a trop de pub, zappez. Vous ne stockerez que l'essentiel.

N'hésitez pas à vous prévoir en fin de semaine des créneaux pour voir ce que vous avez raté pendant la semaine. Mieux vaut une fois beaucoup que par petites touches pour votre concentration.

L'idéal est d'écrire une liste et de donner une priorité. Comme cela, on ne perd pas de temps avec l'instantanéité de la demande.



III Comment apprendre ?

1. Mémorisation

La mémoire n'est qu'un chemin le long des connexions inter neuronales. Plus ce chemin est emprunté, plus la mémoire persiste. C'est pourquoi il ne faut pas travailler avec des méthodes de GI (la veille, beaucoup trop), mais plutôt de façon homéopathique (souvent, par petites touches). Si vous êtes musicien, vous savez que travailler un morceau de musique trois heures la veille de l'audition n'aidera pas à passer ledit morceau alors que, bien souvent 12 jours à 15min suffisent. Pour les sportifs, courir 3h la veille n'aidera pas non plus à courir les 15km en moins d'une heure. Il en va de même pour votre mémoire et son entraînement.

Fiches ou pas fiches ? Il y a deux écoles :

-Les fiches de travail doivent toujours être écrites d'un seul côté (dans le but d'être étalées pour avoir une vision d'ensemble du cours.) Dégagez les grandes lignes, la cohérence.

Rapprochez des notions antérieures. Mettez le plan en évidence bien sûr.

-Pas fiches : Si vous avez un beau cours (il vaut mieux) vous pouvez ne conserver qu'un seul support visuel. A force de le consulter, il finit par ressembler à une BD que l'on connaît par cœur et devient plus riche que la fiche.

Mais quoi que vous choisissiez, travaillez la

Mémoire visuelle (soyez attentif en cours, support de cours) écrire !

Mémoire auditive lisez les fiches à voix basse.

Et apprenez en trois temps :

1^{er} temps : mémoriser les titres et sous-titres

2^e temps : les blocs, théorème et définition

3^e temps : tout ce qui précède + relire le reste.





Tout au long du processus, écrivez au crayon vos remarques sur votre cours et posez ces questions aux gens compétents. Assimilez en imaginant l'interrogation, voire même l'interrogateur et l'oral. Mettez-vous à la place de l'auteur pour saisir la structure de ce que vous apprenez. Assimilez une démarche ou une démonstration en vous exerçant. Globalisez et organisez vos questions

Mais surtout, surtout, pratiquez vos connaissances en les confrontant aux autres.
Seul l'usage stabilise le stockage.

Enfin, il faut pratiquer le feed-back : Quand vous avez un moment de libre, essayez de vous rappeler d'une leçon, d'une connaissance. Lors du retour en bus, fermez les yeux et essayez de vous remémorer le maximum. Le soir, quand vous vous couchez, faites l'inventaire de ce que vous avez appris de votre journée. Si vous avez fini avant de dormir, vous n'en avez pas fait assez et vous n'êtes pas assez fatigué. Relevez-vous ou attrapez un livre. Le matin, rappelez-vous une fois de plus ce que vous avez fait la veille.

Entraînez votre mémoire en apprenant des poésies ou des paroles de chanson par cœur (François Mitterrand apprenait 10 vers tous les matins.)

2. Résoudre un problème :

Divers niveaux dans les problèmes :

Niveau 1 : Réponse instinctive (e.g. courir en cas de danger)

Niveau 2 : Réponse apprise, conditionnée (effectuer un calcul)

Niveau 3 : Réponse logique (résoudre un exercice analogue à un déjà vu)

Niveau 4 : Réponse créatrice (résoudre du jamais vu, théorie nouvelle)

Il est parfois nécessaire de laisser passer quelques nuits avant de revenir à un problème de niveau 4.



Traiter une question à la fois posément et de façon systématique. N'abandonnez pas trop tôt. Tout se trouve dans votre cours (mémoire) ou dans l'énoncé (apprendre à lire entre les lignes). Décodez les indices du texte (utilisez un surligneur au besoin).

3. Le secret n°1: Apprendre de ses erreurs :

Commencez par le petit test suivant : Vous devez relier les neuf points suivants à l'aide de quatre segments consécutifs (sans lever le crayon de la feuille)

x	x	x
x	x	x
x	x	x

Si vous n'y arrivez pas, c'est que vous ne faites agir que votre cerveau primitif. Sortez des sentiers battus, analysez pourquoi vous n'y arrivez pas. Le texte dit-il que les segments ont pour extrémités les croix ?

La différence entre un élève qui réussit et un élève qui ne réussit pas vient essentiellement de sa façon d'apprendre de ses échecs. « *La chute n'est pas un échec. L'échec est de rester là où on est tombé.* » Socrate.

En conséquence, ne négligez pas les corrections.



Si vous aidez quelqu'un, il ne sert à rien de donner la solution, une telle attitude rabaisse votre interlocuteur et accroît votre ego, mais ne le fait pas progresser. En effet, pour que la mémoire s'installe, nous avons vu qu'il fallait que l'information circule dans les connexions inter neuronales. L'idéal est bien sûr que le chemin se soit créé tout seul. Si ce n'est pas le cas, la mémoire doit agir en creusant littéralement ce chemin. Quand on balance une correction ou que l'on recopie bêtement un devoir sur un copain, c'est un peu comme si on regardait un tableau en vitesse plutôt que d'essayer de le peindre.

On distingue communément quatre types d'erreurs :

Types d'erreurs : -Réception du savoir (codage, transcription, compréhension)

- Rappel du savoir (erreur sur la signification, la démarche ou la mémorisation)
- Raisonnement (principe de départ faux ou pas de relation entre les éléments)
- Créativité (difficulté à trouver des idées)

Progresser grâce à vos erreurs :

- Défauts de savoir-faire : Mal assimilés, mal utilisés, il faut pratiquer les notions. (Multipliez les exercices)
- Problèmes de lisibilité de fond : Idées confuses, incohérentes. Vous manquez d'organisation.
- Problèmes de lisibilité de forme : Ecriture, présentation. C'est à vous de vous adapter à ce qui est requis. Ecrivez plus lentement pour améliorer la calligraphie, au besoin, modifier votre façon de former certaines lettres.
- Défaut d'orthographe, d'étourderie: Relisez-vous ! Mettez-vous à la place d'un autre (le prof de math sadique et psychorigide par exemple) quand vous relisez.
- Défaut de vocabulaire : Vous n'apprenez, ne travaillez pas assez.

Une astuce qui a fait ses preuves : Les fiches de contrôle (ou Bêtisier):

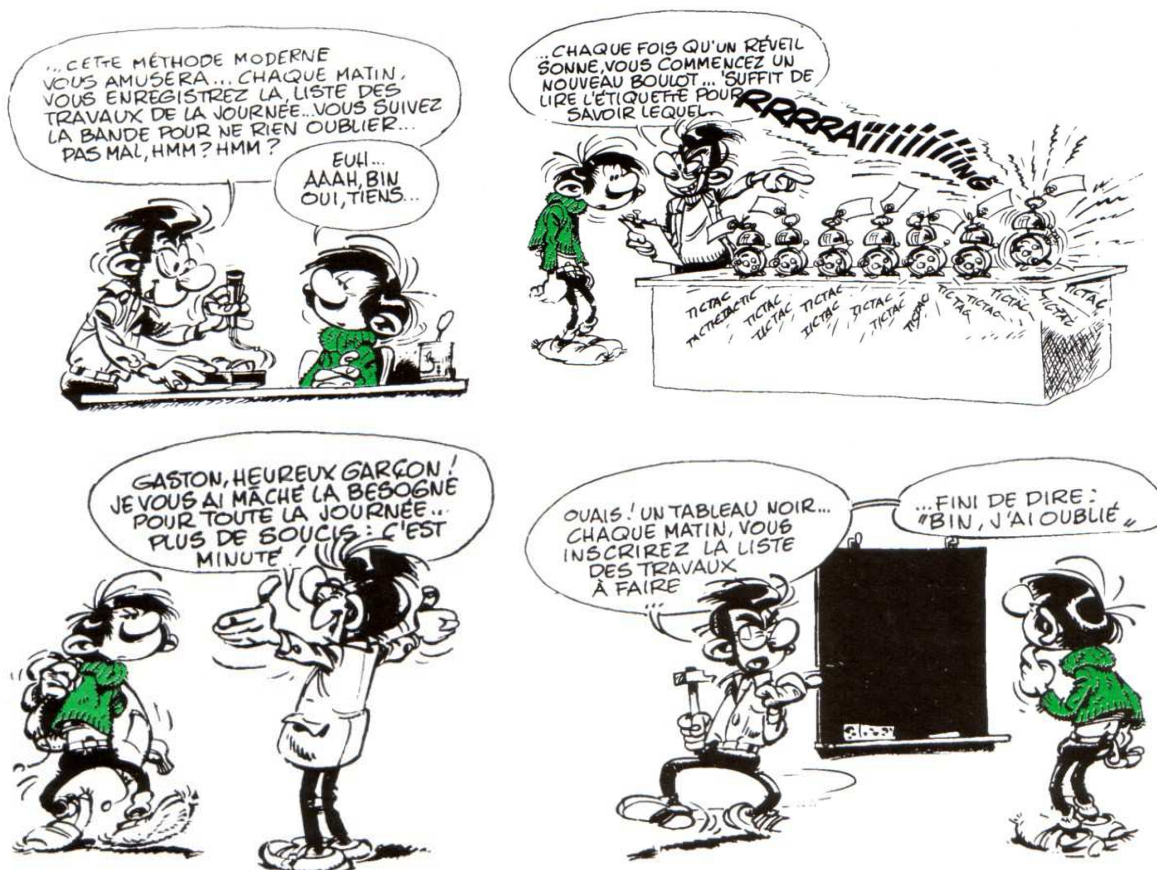
- Recensez au crayon à papier vos erreurs sur des fiches de couleur (une par discipline)
- Analysez-les en traquant vos failles.
- Relisez vos fiches avant chaque épreuve.
- Incrémentez-les après chaque relecture d'un devoir rendu.
- Quand vous ne les commettez plus, mettez-les entre parenthèses sans les effacer pendant quelques semaines.

4. Le secret n°2 : Savoir s'organiser :

Votre planification doit être hebdomadaire. Planifier dès le début de l'année, n'attendez pas le soleil de juin pour vous stimuler. Profitez de la pluie et du froid hivernal.

Tous les dimanches soirs, imprimer une feuille A4 chaque semaine avec vos horaires obligatoires (cours, transports, musique, sport...) et remplissez les horaires vides en fonction des besoins de la semaine. Sachez que

- Le lundi n'est pas favorable à un gros travail.
- Equilibrez les périodes d'étude et de repos.
- Placez les travaux de réflexion le matin.
- La plus mauvaise période est après le repas, jusqu'à 15h (la digestion demande beaucoup d'énergie physique, ce qui entraîne la fatigue). Ne mangez pas trop lourd le midi.
- Entre 17h et 18h, la période est très favorable à la mémorisation.
- Commencez toujours par ce qui est le plus dur, le plus pénible.
- Variez les séances de mémorisation avec les exercices.
- Chaque soir, préparez le cours du lendemain, pas une révision du précédent ou un survol éventuel du suivant.
- Tenez compte de la loi de Hopstadter : « *Tout prend plus de temps que prévu, même en tenant compte de cette loi.* »



5. Le secret n°3 : Pompez !

Pompez les connaissances des spécialistes : Faites confiance à vos professeurs. On peut ne pas apprécier une personnalité, mais on se doit de respecter les autres et il n'est pas de professeur qui refusera de répondre à une question pour laquelle il a une réponse. Profitez des compétences des spécialistes et gardez vos a priori pour vous. Videz-les de leur savoir, ils sont là pour ça. Paul Valéry ne disait-il pas que « *Le lion est fait de moutons assimilés...* » ?

Pour les choix des livres, demandez aux gens qui sont spécialistes des thèmes qui vous plaisent (Amérique esclavagiste : « *Ne tirez pas sur l'oiseau moqueur.* », math : « *Le*

théorème du perroquet », Egypte : « la chevelure de Bérénice », marine : les écrits de Moitessier. Policier : le dernier Fred Vargas....).

Si vous avez la chance d'avoir des spécialistes dans votre entourage, questionnez-les sur ce qu'ils font ou pensent. Ouvrez-vous au monde.

6. Agencer votre bureau :

- Rangez votre chambre ! (Le cerveau a besoin d'ordre) Mais ne devenez pas obsessionnel, vous allez y perdre du temps, votre équilibre et vous risquez de vous marginaliser.

- Classez vos documents pour les retrouver rapidement.

- Les dictionnaires d'anglais et de français (Le petit Robert de préférence pour l'étymologie) doivent avoir une place réservée accessible à tout moment sur le bureau. (certes il y a Wikipedia, mais vous travaillez sans téléphone !!)

- Ayez votre matériel toujours prêt. (Ne pas se laisser embêter par des soucis de logistique.)

- Affichez au mur les points importants. Votre planning hebdomadaire en bonne place.

- Ayez du papier (format A5 ou A6 de brouillon ou des post-it) pour noter vos idées, les citations, les traductions, le vocabulaire que vous rencontrez au cours de votre apprentissage. En fin de semaine, répertoriez-les dans des cahiers.

- Il vous faut un tableau blanc ou à craie. (Le dos d'une porte fera l'affaire) Servez-vous-en pour travailler les exposés ou de brouillon pour changer de l'étude au bureau. Dessinez dessus.

- Sur le bureau, le mieux est un sous-main transparent pour y glisser des fiches, photos, dessins que vous garderez toujours sous les yeux.

- Gardez vos objectifs sous les yeux. Si vous voulez devenir pilote de chasse, collez des posters de rafales sur votre mur en face du bureau. Si c'est chef d'entreprise, une photo de François-Henri Pinault (accompagné de Salma Hayek).

- Pas d'ordinateur dans la chambre. La tentation serait trop grande de batifoler sur la toile.



7. Travail de groupe : Il est important d'avoir un cercle avec lequel se retrouver autour du savoir. Echanger, comparer entraîne une synergie et une meilleure mémorisation, une meilleure compréhension. L'esprit de groupe ajoute à votre stabilité.

Ne travaillez pas à plus de deux ou trois (au delà, c'est rarement constructif, l'effet de masse impose un pitre qui saccage le bénéfice).

Si le travail n'est pas efficace dans votre groupe, changez de groupe.

Respectez le silence de la bibliothèque, il y a suffisamment d'endroit si vous désirez faire du bruit.

Ne rejetez pas les gens différents, ils apportent souvent plus à un groupe que vos semblables. En outre, accepter un paria aide à la cause humanitaire. Faîtes-lui comprendre et prendre conscience de ses défauts, gentiment, avec tact. S'il ne se remet pas en question, tant pis pour lui, au moins aurez-vous travaillé votre diplomatie. Vous devez aussi améliorer votre art de convaincre.



IV Trucs et astuces :

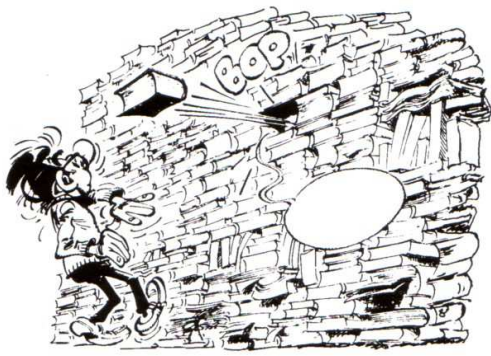
1. Surveillez votre langage : Imposez-vous un nombre maximum de gros mots par jour et améliorez votre score. Au besoin, versez un euro par gros mot dans une tirelire pour vous payer ce dont vous rêver un jour. D'autre part, trouvez des jurons de substitution. Tout le monde utilise le mot de Cambroune qui devient galvaudé alors que « saperlipopette, fichre, flutte, zut.... » Ou pour les agnostiques québécois: « Diantre, Tabernacle » et bien d'autres feront sensation.



2. Les dictionnaires : Si vous avez un doute sur une orthographe, attrapez le dictionnaire d'anglais et profitez-en pour apprendre la traduction.

Si c'est le sens d'un nouveau mot (ou d'un ancien dont vous n'êtes pas sûr) qui vous pose problème, regardez dans le Robert et notez-le ! Ne laissez pas passer la chance d'enrichir votre vocabulaire par flemme.

Si vous avez des problèmes de grammaire, de vocabulaire ou d'orthographe, cherchez l'étymologie dans le Robert pour comprendre. Le pourquoi d'une étymologie fournit un repère historique et explique le pourquoi d'une orthographe compliquée.



Par exemple, certains mots sont passés à l'étranger et revenus (*ticket* vient de l'anglais *tiket* (1727) qui vient lui-même du vieux français *estiquet* qui a donné étiquette).

D'autres sont des transpositions graphiques incorrectes: *chevaus* devient *chevax* puis *chevaux*. Ne vous êtes-vous jamais demandé pourquoi accorder avec le COD dans le cas de l'auxiliaire avoir ? C'est barbant comme règle ! Eh bien, c'est une réponse simple à un problème

technique : les copistes du Moyen-âge, pour gagner du temps, n'accordaient le participe passé qu'avec ce qui précède : « j'ai mangé... ...des mars ! ». En effet, on ne peut pas, à l'avance savoir l'accord. Alors que « les mars que j'ai mangés. », on peut. A l'époque, on faisait de belles lettres et les effaceurs et autres blancs n'existaient pas. Ce qui semble bizarre de nos jours était donc la normalité d'antan...

3. Posez-vous des questions tout le temps. C'est la curiosité qui vous transformera en machine à apprendre. Un minimum d'une question par jour que vous n'aurez de cesse d'avoir résolue semble un bon challenge : Quels sont les noms et les couleurs des sept nains, pourquoi le Venezuela a été un pays majeur sur l'échiquier mondial dans les années 2000... Tiens ! C'est quoi la capitale au fait ?... Et notez les réponses sur des cahiers : un pour l'anglais, un pour la culture générale et un pour vos idées propres, vos réflexions, vos aphorismes et remarques.

« *Je ne suis ni particulièrement intelligent ni particulièrement doué. Je ne suis que très, très curieux.* » Albert Einstein.



4. Procédés mnémotechniques : Si vous n'avez pas bien réussi le test de détermination du premier chapitre, voilà de quoi améliorer très sérieusement votre score.

La plupart des personnes, sans entraînement, sont capables de retenir sept mots (c'est le maximum moyen de stockage de la mémoire immédiate). Mais tout le monde peu siffler une mélodie après l'avoir entendu ne serait-ce qu'une fois, et pourtant, il y a plus de sept notes !

Il y a quelques années encore, un numéro classique du music hall consistait à demander à 200 personnes d'une salle de donner un mot au génie qui se trouvait sur la scène. Et ledit génie était capable ensuite de citer les 200 mots dans l'ordre, mais aussi de dire quel était le 57^e mot... Le truc vient de la mnémotechnique : il faut attribuer à une notion abstraite une image, un son ou un rythme. L'idée consiste à attribuer une image à chaque nombre de 1 à 200 en associant image et son : 0 ciseaux, 1 main, 2 yeux, 3 bois, 4 pâtes, 5 sein, 6 scie, 7 machette, 8 nuit, 9 œuf... et ainsi de suite.

Si les mots cités sont stylo/plume/catapulte/artichaut.... Il suffit de visualiser « *une main tenant un stylo plume que l'on se met dans l'œil. On décide alors de fabriquer une catapulte en bois pour s'en débarrasser. Satisfait, il ne reste plus qu'à votre personnage d'aller se faire un plat de pâte aux artichauts...* ». C'est idiot comme image, mais ça fonctionne à merveille. De même, lorsque vous avez une date à apprendre : e.g. Jules César est mort en 44 av. J.C (la date de naissance, c'est trop facile...) Imaginez que sitôt son forfait commis, Brutus a demandé deux fois des pâtes !

5. Reposez-vous avec efficacité : Les occupations intéressantes ne manquent pas : Art, bricolage, lecture, sport, musique. Mais aussi la cuisine ! D'abord, c'est une question de survie pour plus tard (la tarte aux pommes de maman –il n'y en a pas de meilleure- vous manquera quand vous serez au bout du monde).



En outre, il faut cesser d'être consumériste : si vous avez envie d'une pizza, faites-la !

6. Dans les transports en commun, écoutez, regardez les gens, imaginez leur passé, leur futur. Cherchez des détails qui vous permettent d'en savoir plus sur eux. Créez des histoires, inventez. La musique de votre téléphone en fond sonore. Alternativement, essayez de lire dans le bus ou le train pour travailler votre concentration.

7. Lisez des bibliographies : C'est souvent très vite lu et au-delà du personnage évoqué, ça donne une bonne idée de la période traitée. Par exemple, vous seriez surpris d'apprendre que Descartes dont le nom a donné l'adjectif cartésien – on fait difficilement plus austère - était un coureur de jupon et un bretteur.

Jouez avec vos amis au jeu du personnage historique : de quel personnage historique aimeriez-vous vivre la vie ? Pourquoi ? Avec quelles restrictions ?

8. Utilisez un agenda de grande taille type « ministre » et notez dessus vos questions, idées, apophtegmes, remarques, films à voir, à emprunter...

9. Ecoutez la radio. Utilisez pour cela le podcast accessible sur toutes les radios intéressantes : France Culture, France Inter, la BBC, Arte...



10. Lisez la presse tous les matins : Si vous prenez 10 minutes tous les jours pour lire sur le web les titres de la presse mondiale, vous allez augmenter votre culture de façon spectaculaire. Arrêtez-vous sur les articles qui vous intéressent davantage. Choisissez un journal local (Sud-Ouest ou Ouest-France), un national (Le Monde), un américain (Herald Tribune ou New York Times), un anglais (Times, Guardian), un espagnol (El Pais), un italien (Corriere della sera), un allemand (Bild-Zeitung ou Der Stern). Vous allez être surpris du fait que l'actualité

mondiale n'est pas la même selon le pays dont on la regarde. En outre, vous allez vous familiariser très vite avec les langues étrangères

11. Abonnez vous à une bibliothèque et respectez les délais de prêts ! Rendez-vous y une fois par semaine au moins pour changer votre livre de chevet (policier, roman, bibliographie...), votre livre de bureau (sciences et techniques de la roue à travers les âges...), votre BD de salon (Lanfeust...). N'hésitez pas à passer une après-midi à la bibliothèque. Si ça vous paraît long, imaginez le temps que vous devriez rester si toutes les heures de téléphone se transformaient en heure de bibliothèque....



12. Pour apprendre les langues : Commencez par des BD (en anglais : Calvin and Hobbes ou Garfield, en espagnol : Mafalda – même si elle est en fait argentine -...) les textes sont moins longs et plus abordables, puis lisez les classiques pour enfants (Harry Potter...). Mais surtout, regarder systématiquement en anglais sous-titré anglais, en anglais sous-titré français suivant votre niveau les séries qui vous plaisent.

13. Apprenez un mot par jour (ou tous les deux jours). Notez-le et imposez-vous de le « placer » le plus anodinement possible dans une conversation le lendemain. Révisiez-les périodiquement. N'attendez pas de l'école qu'elle suffise à progresser, il faut pratiquer. Commencez par enrichir votre vocabulaire

REMARQUES FINALES : - Avez-vous été choqué par la faute d'orthographe qui se trouve dans ces pages ? Elle est justement au mot orthographe.... Vous n'avez lu qu'en travers ou votre méthode de lecture rapide n'est pas au point.

- Combien de mots n'avez-vous pas compris dans le texte que vous venez de lire ? Vous avez tout compris ? Même apophtegme, incrémenter, aphorisme, idoine, galvaudé, bretteur, déclinologue, googleliser, chronophage, anodinement (ces quatre derniers n'existent pas et consultez un dictionnaire pour voir le sens de « anodin », vous allez être surpris)... Et « e.g. »?

Si c'est le cas, vous n'avez pas grand-chose à tirer de ce papier. Sinon, changez tout de suite ! Ayez le réflexe dictionnaire-je-pose-des-questions-j'apprends-je-deviens-grand-j'atteins-des-sommets !



Annexe 1 :

Cahier	Râteau	Lampe	Gâteau	Voiture
Boulier	Livre	Ebène	Nain	Plume
Radio	Chaussette	Gazon	Tournevis	Baromètre
Photo	Pièce	Elastique	Guitare	Cerceau

Annexe 2 :

Stylo	Chaise	Bureau	Pelle	Vélo
Craie	Agenda	Sapin	Carte	Couteau
Télévision	Caillou	Volcan	Clé	Cadre
Roue	Yoyo	Fil	Montre	Papier

Annexe 3 : (Test de Stroop) Enoncez à haute voix et le plus rapidement possible les couleurs des mots écrits dans le tableau ci-dessous.

Bleu	Rouge	Vert	Jaune	Rouge
Jaune	Vert	Bleu	Jaune	Rouge
Rouge	Bleu	Jaune	Rouge	Vert
Bleu	Jaune	Rouge	Vert	Vert
Rouge	Bleu	Vert	Jaune	Jaune
Vert	Vert	Bleu	Bleu	Rouge
Jaune	Vert	Rouge	Jaune	Jaune
Bleu	Jaune	Bleu	Rouge	Vert
Rouge	Vert	Rouge	Bleu	Bleu
Vert	Bleu	Jaune	Rouge	Bleu