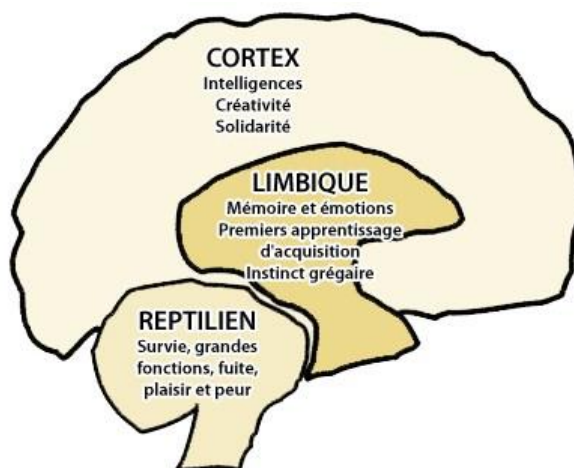


Les bons gestes pour apprendre.

Pour apprendre efficacement, il est important de savoir comment fonctionne ton cerveau et les éléments qui interviennent dans l'apprentissage.

Les 3 cerveaux

D'après Paul Mac Lean, le cerveau s'est développé en 3 couches successives pour répondre progressivement aux besoins de l'évolution de l'homme. Toutes les informations passeraient par ces 3 cerveaux. Il est donc important d'en tenir compte pour que l'information puisse circuler correctement.



- Le cerveau reptilien

= centre des réflexes automatiques reliés à la survie (le plus ancien).

Il est le plus rapide et gère les situations d'urgence mais mémorise très mal. Quand il prend le contrôle, il empêche les 2 autres de fonctionner (ils se mettent en veille), l'information ne circule plus.

Il est important que ton cerveau se sente en sécurité et qu'il ait ce dont il a besoin pour fonctionner (nourriture, sommeil, protection) pour pouvoir faire circuler l'information correctement.

- Le cerveau limbique

= centre des émotions et de la personnalité.

Il perçoit l'environnement extérieur et classe les émotions comme agréables ou désagréables. Il est très sensible à la récompense.

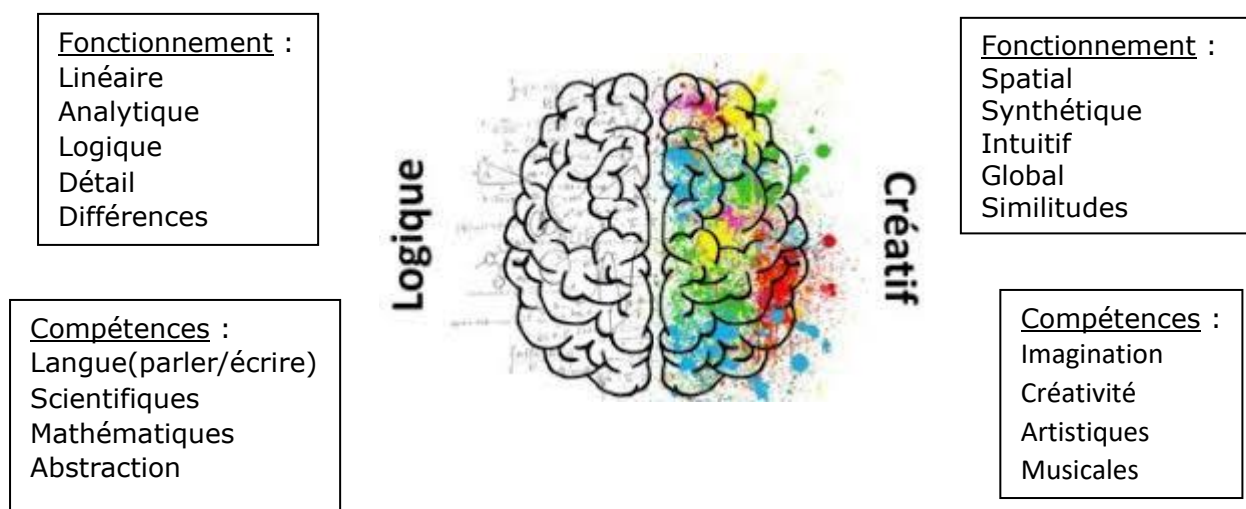
Il joue un rôle très important dans la mémorisation.

L'information doit être transmise dans un climat de plaisir, pour bien circuler. D'où l'importance d'apprendre en s'amusant.

- Le néocortex

C'est le siège de l'apprentissage intellectuel : il reçoit les informations, les trie, les analyse, résout les problèmes...

Il nous permet de passer des réactions spontanées à une action réfléchie. Il est divisé en 2 hémisphères :



<u>L'hémisphère gauche :</u> Traite les souvenirs verbaux	<u>L'hémisphère droit :</u> Traite les souvenirs visuels
<p>C'est l'interprète : essaye d'ordonner le monde,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Importance des détails, des mots, de la pensée linéaire, de la logique. - Organise, planifie, calcule. - Aime les maths, les sciences, les langues. 	<p>C'est le généraliste : considère les situations dans leur globalité.</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'intéresse aux images, aux couleurs, aux dimensions, à l'imagination, aux rêves, à l'intuition, aux sentiments, aux passions. - Prend les risques - Aime les sciences humaines, la philosophie, ...

Pour augmenter nos performances intellectuelles, il est important d'utiliser les 2 hémisphères car l'hémisphère gauche (celui que l'on travaille le plus à l'école) n'a pas de bonnes capacités pour mémoriser à long terme. C'est plutôt l'hémisphère droit.

Petits trucs : Exercices qui peuvent t'aider à coordonner tes 2 hémisphères :

- Mouvements croisés
- 8 couché

La plasticité cérébrale

Ton cerveau s'adapte, se modèle à l'environnement tout au long de ta vie.

Rien n'est joué d'avance. Ce n'est pas parce que tu es en difficulté à un moment donné que ce sera comme ça tout au long de ta vie.

Il faut trouver ta façon d'apprendre, être créatif, ... pour te permettre de créer des nouveaux circuits afin d'atteindre tes objectifs.

La répétition, la réactivation des informations vont pouvoir créer des chemins, des connexions de plus en plus stables et efficaces.

9 clés de réussite pour le cerveau

1. **La sécurité**

Le cerveau a besoin de se sentir en sécurité pour être à son meilleur.

Le stress et la menace affectent le cerveau, réduit les capacités de comprendre et la mémoire.

2. **Les émotions mènent notre cerveau**

Un contexte émotionnel positif favorise la mémorisation.

3. **Les 5 sens**

Le cerveau traite d'abord le sens avant les détails d'où l'importance de donner un sens global.

4. **Les cycles et les rythmes**

Notre cerveau est fait pour des alternances, des hauts et des bas. Pas pour une attention constante.

5. **Les répétitions 10/2/7**

L'idéal est de répéter aux moins 3 fois : après 10mins, après 2 jours et après 7 jours.

6. **L'eau**

C'est le carburant du cerveau. Au moins 8 verres d'eau.

7. **Les intelligences multiples**

Permet d'optimiser le potentiel de chacun.

8. **Les couleurs**

Le cerveau pense en couleur. Utiliser des couleurs permet de rehausser la capacité d'attention et de rappel.

9. **La musique**

Le cerveau cherche les associations avec les notes de façon involontaire : les connexions neuronales s'activent automatiquement à l'écoute de la musique. Elle stimule l'imagination et la réflexion, calme, éveille, motive, ...

Les temps d'apprentissage :

Il s'agit de la mise en projet, de la perception, de l'évocation et de la restitution.

1) La mise en projet

Elle est essentielle. Elle permet d'anticiper mentalement la tâche à faire dans tous les détails : les finalités (pour quoi je le fais ?) et les moyens pour y arriver.

C'est donner du sens et une direction à ce que l'on fait, prendre conscience de la manière dont on procède mentalement.

2) La perception

Percevoir le monde réel avec nos 5 sens en présence de l'objet.

Nos sens fonctionnent en permanence et sont guidés par notre projet (le projet va filtrer les perceptions que je vais retenir).

- **Le VAK(OG)**

Lorsque vous prenez une information, quel canal d'entrée utilisez-vous de préférence ?

Notre mémoire sensorielle est assaillie, à tout moment, par une quantité invraisemblable d'informations recueillies et traitées par nos 5 sens.

3 styles perceptifs principaux dans les apprentissages :

1. **Visuel** : J'apprends mieux quand on me montre, quand je vois.
2. **Auditif** : J'apprends mieux quand on m'explique oralement, quand j'écoute.
3. **Kinesthésique** : J'apprends mieux quand je bouge, je fais, quand je ressens (sensations et émotions)

Il y a aussi l'olfactif et le gustatif

3) L'évocation

C'est donner une existence mentale, de façon consciente, aux objets que l'on a perçus.

Façon de faire vivre dans sa tête ce que l'on perçoit par les 5 sens.

Il est important de prendre le temps de faire cette évocation. Sans évocation, il n'y a pas d'apprentissages.

Attention : elle doit absolument se faire sans l'objet sous les yeux (contrairement à la perception).

4) La restitution

Donner les informations à l'oral, par écrit, ...

Les 5 gestes mentaux :

Mis en évidence par Antoine de la Garanderie

L'efficacité de la mémorisation, de la compréhension, de la réflexion et de l'imagination nécessite d'être attentif, de percevoir puis d'évoquer. Cela passe par un projet. « Je suis en projet de faire attention au monde extérieur, donc je serai attentif. Je suis en projet de percevoir, donc je percevrai. Je suis en projet d'évoquer, c'est-à-dire de faire exister le monde dans mon univers mental, donc j'évoquerai. »

Les 5 gestes mentaux sont étroitement liés et sont à mettre en place dans tes apprentissages pour t'aider à réussir ce que tu entreprends.

1) **L'attention**

C'est se mettre en projet de faire exister dans sa tête (évocation) ce qui va être perçu par l'un ou l'autre de nos 5 sens.

Le geste d'attention se fait en présence de ce qui est perçu.

Il faut qu'il y ait un projet pour être attentif car on ne peut pas être attentif pour rien. On ne peut pas porter son attention sur quelque chose pour laquelle on ne trouve aucun intérêt, qui ne nous servira à rien.

L'attention est la **seule porte d'entrée** de toutes les informations.

Si nous ne sommes pas attentifs, nous ne pouvons pas évoquer car nous n'avons pas perçu ce qu'il nous entoure.

C'est l'attention qui nous permet d'accéder aux autres gestes mentaux.

Régulièrement, je m'**A**rrête pour **A**juster mon **A**ttention (les 3A)

2) La mémorisation

Elle permet d'emmagasiner des informations perçues et évoquées dans le but de s'en servir plus tard, de les restituer à court, moyen ou long terme de manière précise.

Je mémorise pour un projet précis.

Le geste d'attention et la mise en projet sont indispensables pour mémoriser correctement : anticiper mentalement les lieux et les moments où les évocations seront réutilisées.

3) La compréhension

Elle permet de s'appropriier le sens. Pour cela, il faut faire des allers-retours réguliers entre ce que je perçois (5 sens) et ce que j'évoque. Mais aussi, mettre en lien avec les évocations de mes connaissances stockées (comparer les nouvelles évocations avec les anciennes). Comprendre, c'est prendre pour soi en redisant avec ses propres mots. C'est assimiler en transformant à sa façon.

4) La réflexion

C'est aller chercher dans mes connaissances les notions, la règle, la théorie qui va me servir pour réaliser la tâche/le problème que je dois effectuer.

Pour réfléchir, je dois avoir dans la tête tout ce dont j'ai besoin.

Evoquer ce que tu as perçu (consigne) en le comprenant bien.

Il est important que tu prennes le temps de réfléchir à ce que tu as besoin pour réaliser la tâche, la consigne.

5) L'imagination créatrice

C'est libérer son imagination, se faire confiance, prendre des risques, croire en ses projets.

Imaginer d'autres choses en partant de ce que je connais. Je dois aller découvrir ou inventer de nouvelles pistes, me projeter dans le futur.

Elle permet de trouver des réponses inédites à des questions inédites.

La mémorisation

Mémoriser, c'est :

- Assimiler de nouvelles connaissances pour les utiliser plus tard.
- Imaginer l'avenir pour récupérer le passé.
- Se mettre en projet de garder ce que l'on évoque afin de pouvoir l'utiliser plus tard.

6 étapes pour une mémorisation efficace :

1) La mise en projet :

Le cerveau est conditionné pour oublier. Il a besoin d'un but pour accepter de stocker les informations. Cette étape est très rapide.

Pour mémoriser, il faut :

- Avoir l'intention de le réutiliser (un jour, on devra le redonner ou le redire).
- Être actif dans sa tête : se souvenir **dans la tête** des leçons et des cours pour s'approprier la matière (revoir ou redonner ce que le prof a montré/ réentendre ou se redire ce que je prof a dit).

2) La compréhension :

- C'est :

- Se mettre en projet (but ? quels moyens ?)
- Percevoir l'info (regarder, écouter, lire)
- Mettre dans sa tête (images mentales, revoir, réentendre, relire, ressentir)
- Faire des liens avec mes connaissances, ce que j'ai mis en tête juste avant) ;
- Faire des hypothèses/des suppositions pour donner du sens
- Contrôler : retourner à la perception, vérifier si mon hypothèse a du sens.

- Méthode CQQCOQP

Comment (dans quelles conditions ? de quelle façon ?)

Qui (de/avec/pour qui ?)

QUOI (avec quoi, en relation avec quoi ?)

Combien (dans quelle mesure, à quelle dose ?)

Où (par/d'/ver où ?)

Quand (à quelle fréquence ? jusqu'à quand ? à partir de quand ?)

Pourquoi (à cause de quoi ? pour quoi faire ? pour quelle raison ?)

Cette méthode permet de décortiquer un énoncé, une situation, une matière pour nous aider à comprendre en posant ces questions ouvertes

Exemple : Le participe passé employé seul s'accorde en genre et en nombre avec le mot auquel il se rapporte.

Qui - quand - quoi - comment - avec qui

Heureuses, elles sont sorties boire un verre.

3) La synthétisation

Il est très important d'apprendre à retirer les éléments importants afin de ne pas simplement recopier le cours. Recopier pour recopier ne sert à rien.

Il ne faut faire une synthèse que si le support du cours ne convient pas.

Il vaut mieux utiliser des fluos pour mettre en évidence les mots importants pas des phrases entières (gain d'énergie et de temps)

Il est important de garder le même code couleur (3-4 couleurs) : 1 couleur pour les titres, 1 autre pour les explications, 1 autre pour des formules, ...

Il existe plusieurs façons de faire une synthèse :

- Plan
- Mind mapp
- ...

4) Le stockage

C'est à cette étape que nous allons vraiment mémoriser.

Il est important de cacher pour pouvoir évoquer.

La méthode 1,1,1

2,2

3

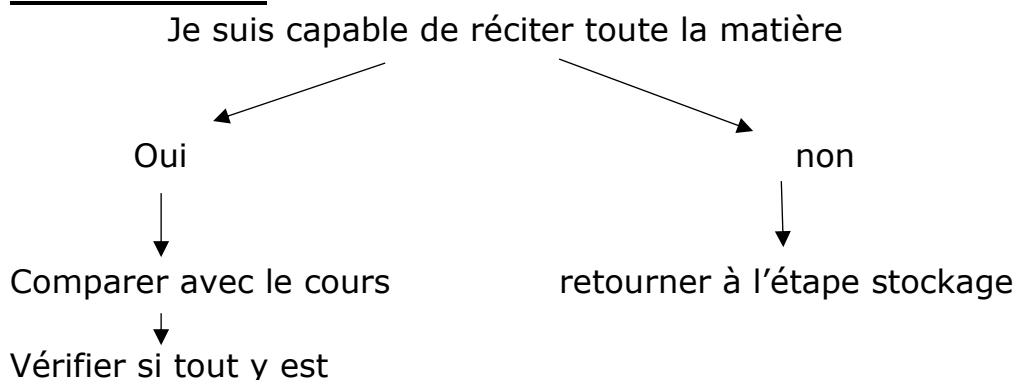
J'étudie une 1^{ère} chose de façon isolée puis une 2^e et je redis la 1^{ère} et la 2^e. J'étudie une 3^e chose de façon isolée et je redis 1, 2 et 3 et ainsi de suite.

Pour pouvoir avancer dans l'étude, il faut que la mémorisation de l'élément isolé soit bonne sinon, on coïncera toujours sur cette partie.

Si l'information ne rentre pas, il est important d'analyser pourquoi on n'arrive pas à mémoriser et de prendre le temps pour trouver la méthode qui convient.

Le défaut de cette méthode est que l'on connaît mieux le début que la fin. Il est donc très important d'insister sur la fin.

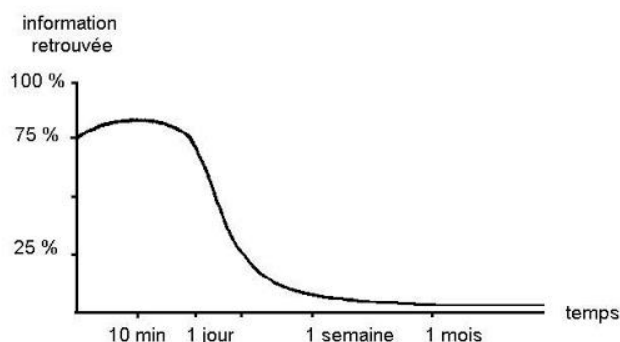
5) La vérification



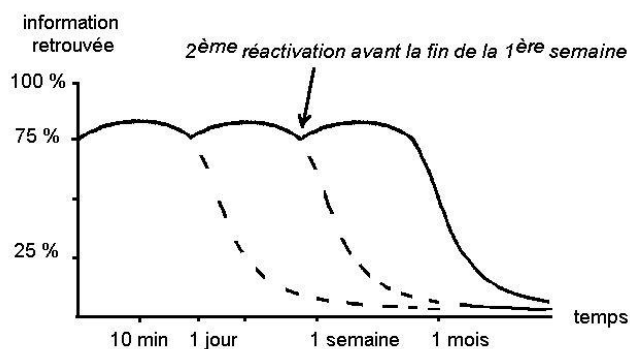
Cette étape se fait soit à la fin de l'évocation, soit en fractionnant

6) La réactivation

Ce que l'on étudie une seule fois s'oublie vite. Il est nécessaire d'étudier plusieurs fois pour fixer durablement.



Il est important de réciter à partir des évocations (pas relire) et de le faire plusieurs fois, à intervalles séparés.



Elle permet de prendre conscience de ce que l'on connaît ou non, de renforcer les connexions entre les neurones.

	Combien de temps après une séance d'étude d'1h	Durée	Maintien de cette mémorisation
1^{ère} révision	10 mins	5 mins	+/- 24h
2^e révision	24h	2 à 4 mins	+/- 1 semaine
3^e révision	1 semaine	2 mins	+/- 1 mois
4^e révision	1mois	2 mins	Mémoire à long terme
5^e révision	6mois	Entretien si nécessaire	Mémoire à long terme

Issu du livre « La réussite scolaire par un apprentissage positif et ludique, Sophie Godard, Editions ERASME, 2016.

Techniques :

- Flash cards (mémoire box)
- QUIZLET

En bref, pour une mémorisation efficace :

- 1) Je me mets en projet. Je suis attentif.**
- 2) Je parcours, je décode, je comprends.**
- 3) J'organise, je structure, je synthétise.**
- 4) Je fixe, je stocke, j'enregistre.**
- 5) Je vérifie, je contrôle l'enracinement (je suis capable de réciter mon cours sans le regarder)**
- 6) Je réactive les connaissances, à plusieurs reprises pour consolider l'enracinement.**

Le pouvoir de notre mémoire visuelle

C'est un outil très puissant que l'on soit visuel, auditif ou kinesthésique. 80% des informations prises en compte par le cerveau sont des informations visuelles.

Elle est particulièrement efficace pour apprendre :

- En focalisant notre attention sur des images, schémas, formules, ...
- En nous entraînant à les revoir dans notre tête pour les mémoriser ;
- En cherchant à transformer les informations de nature « auditive » ou « kinesthésique » en schémas, images, graphiques, ...
- En lisant un texte : souligner, surligner, utiliser un code couleur (1 couleur pour les titres, 1 autre pour les sous-titres, ...)

Les procédés mnémotechniques :

3 grands principes :

- L'exploitation des lieux
- Les images
- Les associations

Ils sont basés sur :

- Le renforcement des perceptions ;
- La création d'images ;
- La création de sonorités ou de rythmes
- La création de phrases clés pour les notions abstraites.

- **Pour mémoriser, associer et imaginer, il faut :**

- L'exagération ;
- La pensée positive ;
- L'ordre/le classement ;
- Les couleurs ;
- Les symboles ;
- Les chiffres ;
- Les images ;
- La spatialisation ;
- Les acronymes ;
- L'humour ;
- Une histoire ;
- Une chanson.

Les principes de base de la mémorisation :

- Espacer les séances
- Alternner les matières
- Travailler à intervalles réguliers
- Mémoriser
- Élaborer : donner du sens en utilisant ses mots et en reliant l'info à ce que l'on sait déjà.
- Se remémorer (mini quizz)

Quelques méthodes mnémotechniques

- **La méthode des acrostiches (ou initiales) :**

Pour retenir une suite de mots, on fabrique une phrase imagée ou un sigle

Exemple : CQFD= Ce Qu'il Fallait Démontrer.

- **Méthode des phrases-clés :**

On invente une phrase permettant de fixer des éléments à retenir.

Exemple : « Mais où est Ornicar ? » pour les conjonctions de coordination

- **La méthode des sonorités et des rythmes :**

On crée des phrases avec des rythmes ou des sonorités semblables.

Exemple : Pour retenir les capitales : « Je suis en France... à Paris, je mange du riz... Je descends en Espagne.... À Madrid, je n'ai pas de rides....

- **La méthode des lieux ou méthode Loci ou le palais de la mémoire :**

Il s'agit d'associer des éléments à mémoriser à un lieu, un trajet.

En se remémorant le trajet, les lieux, on peut se souvenir de ce que l'on a mémorisé.

Attention, notre mémoire de travail est limitée. Elle ne peut gérer qu'entre 5 et 9 éléments en même temps (7 en moyenne). Si tu as plus de 7 éléments à retenir, associe-les par petits groupes.

- **Les Flashcards**

Elles sont utilisées pour la mémorisation et ensuite, pour la réactivation.

Cette méthode est très efficace pour apprendre du vocabulaire (mot/définition ; mot/traduction), des définitions, des formules, ...

Côté face : une question / Côté pile : la réponse correspondante.

On utilise 3 ou 5 boîtes :

- 1) Je ne sais pas encore
- 2) (Je sais un peu)
- 3) Je sais
- 4) (Je sais toujours)
- 5) Je sais pour toujours.

Comment faire ?

1. Prendre toutes les cartes et s'interroger sur les questions
2. Vérifier directement les réponses.
Si la réponse est bonne, on place les fiches dans la 2^e boîte. Si elle est fautive, on les laisse dans la 1^{ère}. Et ainsi de suite jusqu'à la fin des cartes.
3. Après +/- 10 mins, recommencer avec toutes les questions de la boîte 1 et 2. Si la réponse est bonne, on place les fiches dans la boîte suivante. Si elle est fautive, on les laisse dans les mêmes boîtes.
4. Répéter régulièrement en passant de boîte en boîte. Le but est d'arriver à la dernière boîte (info mémorisée).

- **Le Mind map** ©

Cette méthode exploite tous les principes de la mémoire.

- Les indices évocateurs grâce aux mots clés
- La mémoire visuelle grâce aux couleurs, symboles, dessins.
- Les associations : liens entre les notions
- La localisation : le cerveau intègre la place choisie pour chaque info.

Le Mind map © est un très bon moyen pour réactiver les connaissances et ainsi consolider les connexions neuronales pour mémoriser.

Pour ceux qui sont kinesthésiques → suivre les informations avec le doigt

Pour ceux qui sont auditifs → parler et raconter ce qu'ils ont mis sur le Mind Map ©

Pour ceux qui sont visuels → en « photographiant » les éléments.

Les rôles du corps pour un apprentissage positif.

- **Les 7 besoins du cerveau pour bien fonctionner :**

- 1. S'hydrater régulièrement** (+/- 1,5l/jour)

Une déshydratation peut mener à des étourdissements, à une perte de concentration et à de la fatigue.

- 2. Développer ses sens.**

- 3. S'alimenter de façon équilibrée** (glucides, lipides, protéines, acide gras, vitamines, fer, magnésium, ...)

Une consommation excessive de sucre provoque des soucis de santé, augmente la fatigue, diminue la concentration, l'attention, la mémorisation, ...

Amis de mon cerveau	Ennemis de mon cerveau
Fruits, légumes, noix, légumineuses, poisson gras, ail, céréales complètes.	Sucres raffinés, aliments trop salés, mauvaises graisses (saturées).

- 4. Utiliser les arts.**

- 5. S'aérer.**

- 6. Bouger** (30mins, 2 à 3fois/semaine) :

- Améliore l'oxygénation du cerveau et du corps ;
- Produit de nouvelles connexions neuronales ;
- Favorise un meilleur niveau d'attention ;
- Élabore des hormones qui permettent aux capacités intellectuelles de grandir ;
- Permet de récupérer plus facilement, de réduire le stress, permet au cerveau de réagir plus vite lors de défis.

7. Se reposer (entre 8 et 9h) :

- Nécessaire pour consolider les apprentissages et renforcer la mémoire
- Pendant la nuit, le cerveau :
 - Traite les informations et les nouveaux apprentissages emmagasinés pendant la journée ;
 - Organise les informations et les apprentissages, les transforme, les fixe dans nos différentes mémoires pour les rendre plus efficaces et accessibles dès le lendemain ;
 - Trie les informations qu'il conserve et qu'il élimine ;
 - Ajoute les informations à celles déjà présentes dans nos mémoires pour enrichir et structurer les connaissances.

Attention, étudier la veille pour le lendemain n'est pas raisonnable. Souviens-toi que la mémoire a besoin de répétition.

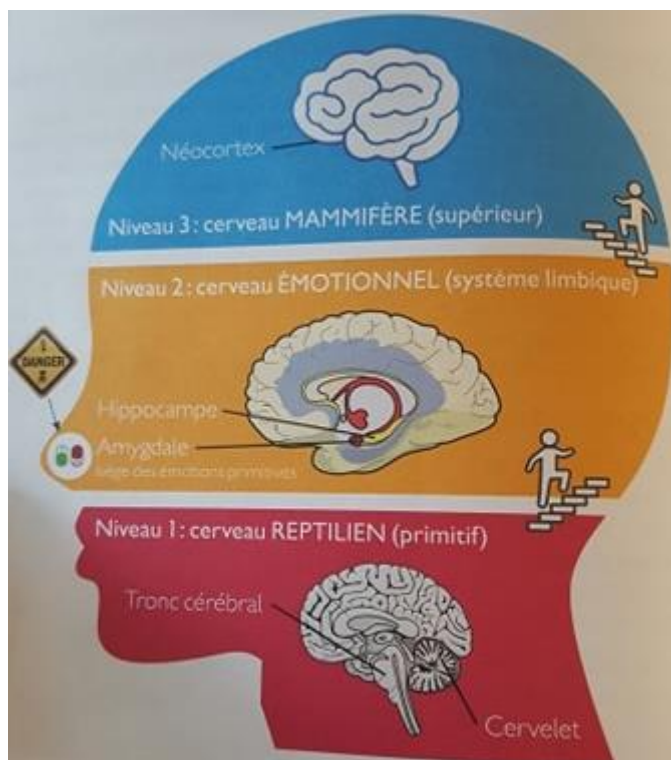
- Nécessaire pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête. En manque de sommeil, le stress et la fatigue risquent vite de nous gagner. Ce qui va diminuer notre estime personnelle et nous empêcher d'apprendre avec bonheur et bonne humeur.

Apprendre avec bonheur et bonne humeur

Le stress est une réaction normale et automatique de notre organisme face à un danger, à une problématique, une contrainte, ...

Un certain niveau de stress est indispensable à notre survie. Il nous signale un danger, nous fait réagir mais il ne faut pas qu'il devienne négatif.

Si le mauvais stress devient chronique, il peut affecter le système limbique et risque de provoquer l'épuisement de notre système de survie et de défense. Cela aura un impact sur notre mémoire et notre réflexion. D'autres difficultés pourraient aussi apparaître comme l'impossibilité de distinguer l'essentiel de ce qui l'est moins dans la matière à étudier, une fragilisation (plus souvent malade, absent, ...), des maux de tête, des troubles du sommeil ou de l'alimentation.



Notre cerveau est composé de 3 niveaux (voir partie : les 3 cerveaux) un peu comme les étages de ta maison

Niveau 1 : La cave = cerveau reptilien (émotions)

Niveau 2 : Le rez-de-chaussée (système limbique)

Niveau 3 : Le 1^{er} étage (néocortex)

Issu du livre « La réussite scolaire par un apprentissage positif et ludique, Sophie Godard, Editions ERASME, 2016.

Niveau 1 : lorsque les besoins physiologiques (boire, dormir, manger, ...) ne sont pas satisfaits, il est impossible d'accéder aux autres niveaux du cerveau et donc de gérer nos émotions et nos apprentissages. Il est donc très important d'avoir une bonne hygiène de vie, de bien dormir, ...

Niveau 2 et 3 : lorsqu'il n'y a pas de stress, que nous avons confiance en nous et que notre estime personnelle est bonne, nous pouvons accéder au 3^e niveau, au néocortex (apprentissage).

S'il y a trop de stress, il y a un blocage au niveau 2 qui nous empêche d'atteindre le niveau 3.

Quelques pistes pour diminuer notre stress :

- L'humour : il favorise le bien-être de notre corps et de notre cerveau.
Il permet de capter l'attention, de favoriser la concentration, de développer l'imagination, d'associer les apprentissages à des expériences positives, ...
- Le yoga
- La sophrologie
- Le Brain-gym[®] : l'ECAP
- Les mandalas
- La musique (chant grégorien, Bach, Mozart, Chopin, la musique sacrée,
- Visualiser une image positive

Gérer son temps.

1) Instaurer un rituel dès que tu rentres de l'école pour t'aider à te mettre au travail.

L'idéal, dès que tu rentres, est de t'accorder une pause avant de te mettre au travail (prendre une collation saine, boire un grand verre d'eau et de t'aérer. On évite les jeux vidéo avant les devoirs, on les garde plutôt pour après sans exagération bien-sûr.)

Pour t'aider à instaurer ce rituel, mets-toi au travail chaque jour, à la même heure.

Si tu n'as pas de devoirs, profite de cette période pour relire tes cours, réaliser des flash cards, Mind maps, ...

- **Temps de travail et pauses :**

20 à 50 mins de travail puis 5/10 mins de pause max.

Les pauses vont te permettre d'assimiler les infos reçues et favoriser la mémorisation. Attention, ce sont des pauses pour bouger, boire, aller à la toilette, discuter mais pas pour aller sur internet, jouer aux jeux vidéo.

- **Lieu de travail :**

L'idéal est :

- D'éviter les pièces à fort passage ;
- Limiter toutes distractions comme le téléphone, la télé, les réseaux sociaux...
- De privilégier un endroit calme, si possible, toujours le même pour faciliter l'organisation ;
- Faciliter la gestion du matériel en le rendant facilement accessible ;
- L'espace de travail doit être propre et rangé, ne présenter que le matériel dont tu as besoin.

2) Planifier et mieux s'organiser

Pour t'aider à déterminer tes priorités entre les devoirs, leçons, les activités, ...

➤ Plusieurs méthodes :

- La méthode Eisenhower :

Créer un tableau divisé en 4 catégories.

1. Tâches importantes, urgentes, ne pouvant être traitées que par toi ;
2. Tâches importantes non urgentes ;
3. Tâches urgentes, peu importantes pouvant être déléguées ;
4. Tâches ni importantes, ni urgentes, à déléguer ou à supprimer.

	URGENT	NON URGENT
I M P O R T A N T	Tâches importantes Urgentes 1 À FAIRE DE SUITE	Tâches importantes Urgentes 2 À FAIRE PLUS TARD
N O N I M P O R T A N T	Tâches non importantes Urgentes 3 DÉLÉGUER	Tâches non importantes Non urgentes 4 ÉLIMINER

- **La méthode ABCDE**

Elle consiste en un sigle mnémotechnique.

- A. Listes des choses les plus importantes, qui ont un impact fort.
- B. Tâches importantes.
- C. Tâches non primordiales
- D. Tâches à déléguer au maximum
- E. Tâches inutiles

- **Réaliser un planning, un semainier**

Il va te permettre de fractionner ton temps de travail et de loisir, t'organiser afin de limiter le stress du travail de dernière minute.

Il doit tenir compte :

- De ton rythme
- De tes activités extrascolaires, ...
- Du temps passé sur les écrans ;
- Du besoin de se détendre : prévoir des pauses ;
- De l'heure à laquelle tu rentres chez toi et où tu vas dormir ;
- De l'organisation familiale ;
- De la période de l'année ;
- Du besoin de régularité (quantité de travail fourni chaque jour)

Note toutes les périodes auxquelles tu ne peux pas travailler (sommeil, repas, horaire école, horaire loisirs, le temps passé dans les transports), cela te permettra de connaître le temps dont tu disposes chaque jour et ainsi mieux répartir ton travail.

- **La stratégie du Post-it ®**

Ils permettent de créer des plannings clairs, structurés et individuels, centrés sur nos objectifs et pouvant être modifiés facilement en fonction de nos changements de priorités au fil de la journée ou de la semaine.

Utilisée avec le KANBAN, cette méthode permet de visualiser la charge de travail et la façon de l'organiser et la réaliser.

Une tâche par post-it.

Décomposer le travail en plusieurs objectifs.

- **Technique du KANBAN**

Tableau découpé en 3 parties (utiliser 3 couleurs différentes)

On déplace les post-it en fonction de l'avancement de notre travail.

Permet d'avoir une vue d'ensemble sur le travail fourni. Ce qui est motivant.

<u>À FAIRE</u>	<u>EN COURS</u>	<u>TERMINÉ</u>

- **Techniques POMODORO**

Son objectif : se concentrer pendant 25 mins sur une tâche.

1^{ère} période Pomodoro (Sprint 1) :

1. Se fixer une tâche prioritaire pour ce temps de travail (la noter sur un papier pour garder une trace écrite).
2. Mettre en marche le minuteur pendant 25 mins.
3. Travailler pendant ces 25 mins sans interruptions.
Si interruption, prolonger la période de travail du temps nécessaire.
4. À la fin du sprint, évaluer le travail effectué et vérifier si on a atteint l'objectif fixé.

Première pause de 5 mins

Pour boire, manger, prendre l'air, se détendre. Pas de jeux vidéo, de télé

2^e période Pomodoro (Sprint 2)

- Reprendre les étapes de la 1^{ère} période.
- À la fin des 25 mins : soit tu la période de travail est terminée, soit on refait une pause et reprend une 3^e période Pomodoro.

Remarque : si une tâche prend moins de 25 mins, on peut entamer une autre tâche ou regrouper plusieurs tâches dans une seule Pomodoro.

Les intelligences multiples.

Cette théorie a été créée par Howard Gardner.

Ce professeur en éducation d'Harvard explique que chaque individu possède à la naissance un bouquet d'intelligences qu'il développera durant toute sa vie. Ces huit intelligences agissent souvent ensemble.

Il a identifié 8 intelligences :

1) **L'intelligence kinesthésique :**

Capacité à utiliser son corps de façon précise et élaborée, à s'exprimer à travers le mouvement, d'être habile avec les objets.

On la reconnaît particulièrement chez les personnes qui contrôlent bien les mouvements de son corps ; qui aiment toucher ; qui sont habiles en travaux manuels ; qui aiment faire du sport ; qui aiment jouer la comédie ; qui apprennent mieux en bougeant ; qui aiment faire des expériences.

2) **L'intelligence musicale :**

Capacité à être sensible aux sons, aux structures rythmiques et musicales.

On la reconnaît particulièrement chez les personnes qui fredonnent souvent ; battent la mesure du pied ; chantent ; se mettent à danser sur le moindre rythme ; qui sont sensibles au pouvoir émotionnel de la musique, aux sons des voix et à leur rythme ; qui saisissent facilement les accents d'une langue étrangère.

3) **L'intelligence intrapersonnelle :**

Capacité de se former une représentation de soi précise et fidèle, et de l'utiliser efficacement dans la vie.

On la reconnaît particulièrement chez les personnes qui ont une bonne connaissance de leurs forces et faiblesses, de leurs valeurs et de leurs capacités ; qui apprécient la solitude et qui savent se motiver personnellement.

4) **L'intelligence interpersonnelle :**

Capacité à agir avec les autres de façon adaptée.

On la reconnaît particulièrement chez les personnes qui entrent bien et facilement en relation, se mélangent et s'acclimatent facilement ; qui aiment être avec d'autres et ont beaucoup d'amis, qui aiment les activités en groupe ; qui communiquent bien ; qui aiment résoudre les conflits et jouer au médiateur.

5) **L'intelligence verbale/linguistique :**

Capacité à être sensible aux structures linguistiques sous toutes ses formes.

On la reconnaît particulièrement chez les personnes qui aiment lire, qui parlent facilement, aiment raconter des histoires et aiment en entendre ; qui aiment les jeux de mots (mots croisés, scrabble, ...)

6) L'intelligence visuo-spatiale :

Capacité à agir dans un univers spatial en se construisant une représentation mentale.

On la reconnaît particulièrement chez les personnes qui ont un bon sens de l'orientation, qui se créent facilement des images mentales ; qui aiment l'art sous toutes ses formes ; qui lisent facilement les cartes, les graphiques ; qui aiment les puzzles ; qui aiment arranger l'espace ; qui se souviennent avec des images ; qui ont besoin d'un dessin pour comprendre...

7) L'intelligence logico-mathématique :

Capacité à raisonner, à tenir un raisonnement logique, à calculer.

On la reconnaît particulièrement chez les personnes qui aiment résoudre des problèmes ; qui veulent des raisons à tout, veulent des relations de cause à effet ; qui aiment les structures logiques ; qui préfèrent la prise de note linéaire, ...

8) L'intelligence naturaliste :

Capacité d'être sensible à la nature et à tout ce qui est vivant.

On la reconnaît particulièrement chez les personnes qui savent organiser des données, sélectionner, regrouper et faire des listes ; qui sont fascinés par les animaux et leurs comportements ; qui sont sensibles à l'environnement naturel et aux plantes ; qui cherchent à comprendre la nature et à en tirer partie (de l'élevage à la biologie) ; qui se passionnent pour le fonctionnement de l'être humain, qui ont une bonne conscience des facteurs sociaux, psychologiques et humains.

Sources

- La réussite scolaire par un apprentissage positif et ludique, Sophie Godard, Editions Erasme, 2016
- Formation : Les Octofun ® création et formation donnée par Mme Françoise Roemers-Poumay.
- Formation : Méthodologie de travail et accompagnement des adolescents en difficultés, formation de Mme Julie Petit.
- Schémas de la réactivation : <https://cyril-maitre.com/p-tout-sur-la-memoire-de-tony-buzan-le-grand-systeme>