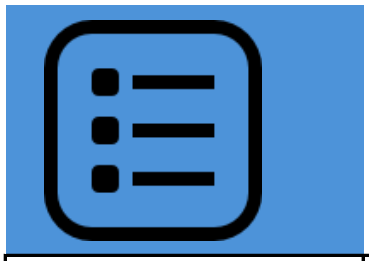
VADEMECUM – Sommaire des fiches

1. Lexique des consignes
2. FICHE 1 : Le cerveau – Comment s'aider à apprendre ?
3. FICHE 2 : Les émotions – Comment les émotions affectent notre apprentissage ?
4. FICHE 3 : Le corps – Comment le corps t'aide-t-il à apprendre ?
5. FICHE 4 : Les forces – Comment miser sur ses forces personnelles ?
6. FICHE 5 : Les habitudes – Comment perçois-tu le monde ?
7. FICHE 6 : La mise au travail – Comment se mettre au travail ?
8. FICHE 7 : L'organisation – Comment s'organiser pour apprendre ?
9. FICHE 8 : Les (fausses ?) croyances – Comment tes croyances influencent ta réussite ?
10. FICHE 9 : L'apprentissage – Que signifient *apprendre* et étudier ?
11. FICHE 10 : L'attention – Comment améliorer attention et concentration ?
12. FICHE 11 : La compréhension – Que signifie *comprendre* ?
13. FICHE 12 : La mémorisation – Comment mémoriser ?
14. FICHE 13 : La réflexion – Comment réfléchir efficacement ?
15. FICHE 15 : L'orthographe – Comment améliorer son orthographe ?
16. FICHE 16 : La dictée – Comment rédiger et mémoriser une dictée ?
17. FICHE 17 : Les cartes géographiques – Comment mémoriser de la géographie ?
18. FICHE 18 : Les poèmes – Comment mémoriser une récitation ?
19. FICHE 19 : Les définitions – Comment mieux retenir des définitions ?
20. FICHE 20 : Les tables de multiplication – Comment les retenir ?
21. FICHE 21 : Le calcul mental – Comment améliorer sa capacité à calculer mentalement ?
22. FICHE 22 : Les formules mathématiques – Comment retenir une formule ?
23. FICHE 23 : La résolution de problèmes – Comment résoudre un problème ?
24. FICHE 24 : Les règles de grammaire – Comment mémoriser des règles grammaticales ?
25. FICHE 25 : La conjugaison – Comment améliorer ma conjugaison ?
26. FICHE 26 : Le vocabulaire en langues – Comment retenir du vocabulaire en langues ?
27. FICHE 27 : La rédaction – Comment réaliser une rédaction ?
28. FICHE 28 : L'exposé oral – Comment préparer et réaliser un exposé oral ?
29. FICHE 29 : Les textes informatifs – Comment les lire et les exploiter ?
30. FICHE 30 : Les textes narratifs – Comment les lire et les exploiter ?

Ne demande aucune production

Verbe	**Explication**
Considérer	Regarder attentivement.
Cocher	Placer un petit trait en face de ...
Ecouter	En position d'attention, essayer de comprendre une situation.
Entourer	Tracer un ovale autour de ...
Hachurer	Colorier au moyen de traits parallèles.
Laisser (les constructions	Ne pas effacer les tracés.
Noircir	Colorier en noir.
Prendre connaissance de	Examiner, lire, s'informer.
Souligner	Tracer un trait sous...
Surligner	Recouvrir à l'aide d'un surligneur.



Production : un ou plusieurs mots séparés, une phrase maximum

Verbe	Explication	Attendu
Apparier	Unir, assortir par paires, joindre des choses qui se conviennent, qui sont faites pour aller ensemble.	Etablir un lien logique entre des termes.
Caractériser	Identifier les éléments qui définissent l'objet et le placent dans une catégorie précise.	Une liste des caractéristiques de l'objet.
Citer	Donner le nom, donner avec précision,...	Le nom exact d'une chose, d'une notion, d'un concept,...
Donner	Attribuer un nom, une caractéristique, une position à quelque chose.	Un titre, une légende, un numéro d'ordre,...
Factoriser	Transformer une somme, une différence en un produit.	Un produit de facteurs.
Nommer	Donner le nom de...	Je donne le nom de ...
Noter	Ecrire des mots-clés.	Ecrire une liste de mots importants qui synthétisent.
Identifier	Reconnaître quelque chose.	Donner le nom, la nature de, la variable, le paramètre.
Indiquer	Montrer de manière précise.	Montrer un endroit, donner un nom, dessiner, faire une croix,...
Préciser	Donner une précision.	Fournir des exemples, un nom, un titre,...
Proposer (une formule qui permet de ...)	Écrire.	Une formule/égalité mathématique.
Relever	(Faire) remarquer, mettre en relief.	Lister les caractéristiques de l'objet.
Résoudre, calculer	Trouver la solution (réponse) à un problème ou la valeur de l'inconnue.	Un nombre ou une expression algébrique.



Production : toujours plusieurs phrases, voire un texte de plusieurs lignes.

Verbe	Explication	Attendu
Comparer	Mettre en parallèle des éléments pour faire apparaître les ressemblances ou les différences.	Des phrases établissant un lien entre plusieurs concepts.
Décris	Donner les caractéristiques, les détails d'une chose, d'un évènement, d'une expérience.	Donner toutes les étapes, phases, observations.
Démontre	Prouver par des faits, des arguments.	Déterminer si une affirmation est vraie ou fausse.
Détaille	Considérer un élément avec tous ses détails, ses particularités.	Décrire quelque chose en détails.
Explique	Faire comprendre quelque chose en procédant par étapes (avec un lien).	Un texte ou une succession d'idées, de faits reliés entre eux à l'aide d'un raisonnement scientifique.
Justifie	Donner la preuve de ...	Faire des liens entre les informations extraites des documents ET de mes connaissances scientifiques.
Rédige	Réaliser un texte, un raisonnement.	Ecrire une explication,...



Production : une phrase minimum parfois il est nécessaire d'écrire plus

Verbe	Explication	Attendu
Associe	Faire un rapprochement entre des choses, des notions,...	Montrer un lien entre des choses, des notions,...
Comment évolue	Décrire les variations d'une courbe.	Une phrase décrivant la forme du graphique.
Complète	Ajouter quelque chose pour rendre complet.	Ecrire ce qui manque.
Définis	Donne la signification de ...	Ecrire la définition.
Détermine	Trouve et cite.	Etre précis et complet dans sa réponse.
Ecris	Mettre par écrit.	Une phrase ou un texte.
Emets	Mettre par écrit une idée personnelle, une hypothèse.	Une hypothèse.
Etablis	Prouver sans doute.	Une phrase qui tient lieu de preuve.
Illustrer	Faire comprendre par un exemple, éclairer par des explications.	Un exemple concret faisant le lien avec le concept.
Propose	Donner une proposition.	Une hypothèse (avis personnel plausible).
Trie	Faire un tri, mettre dans l'ordre.	Un tableau, une clé dichotomique.



Production : un nombre, des lignes, un dessin, un tableau, un graphique (parfois des mots).

Verbe	Explication	Attendu
Construire	Structurer des informations sous une forme graphique ou dessiner à l'aide des outils.	Un graphique, une représentation, une forme, une droite,...
Construire	Dessiner à l'aide des outils à ta disposition.	Un graphique, un schéma, un modèle, une forme (avec annotations).
Dénombrer	Compter.	Un nombre.
Encadrer	Trouver une valeur inférieure et supérieure à un nombre.	2 nombres : 1 plus petit et 1 plus que grand que le nombre de départ.
Modéliser	Représenter ce qu'on ne voit pas.	Faire un modèle, un schéma, un dessin simple (par exemple, une représentation des molécules).
Placer	Mettre au bon endroit .	Par exemple : écrire des chiffres dans des cases.
Réaliser	Faire, accomplir, effectuer.	Un tableau, un graphique, une clé dichotomique,...
Relier	Relier avec des droites.	Faire des droites pour relier des éléments qui vont ensemble.
Représenter ou schématiser	Réaliser un schéma (latte – crayon – légende).	Un schéma, un dessin,...
Représenter	Rendre quelque chose perceptible, le présenter d'une autre manière.	Un schéma, un dessin,...
Simplifier	Réduire au maximum.	Regrouper les termes semblables/rendre une fraction irréductible.

01

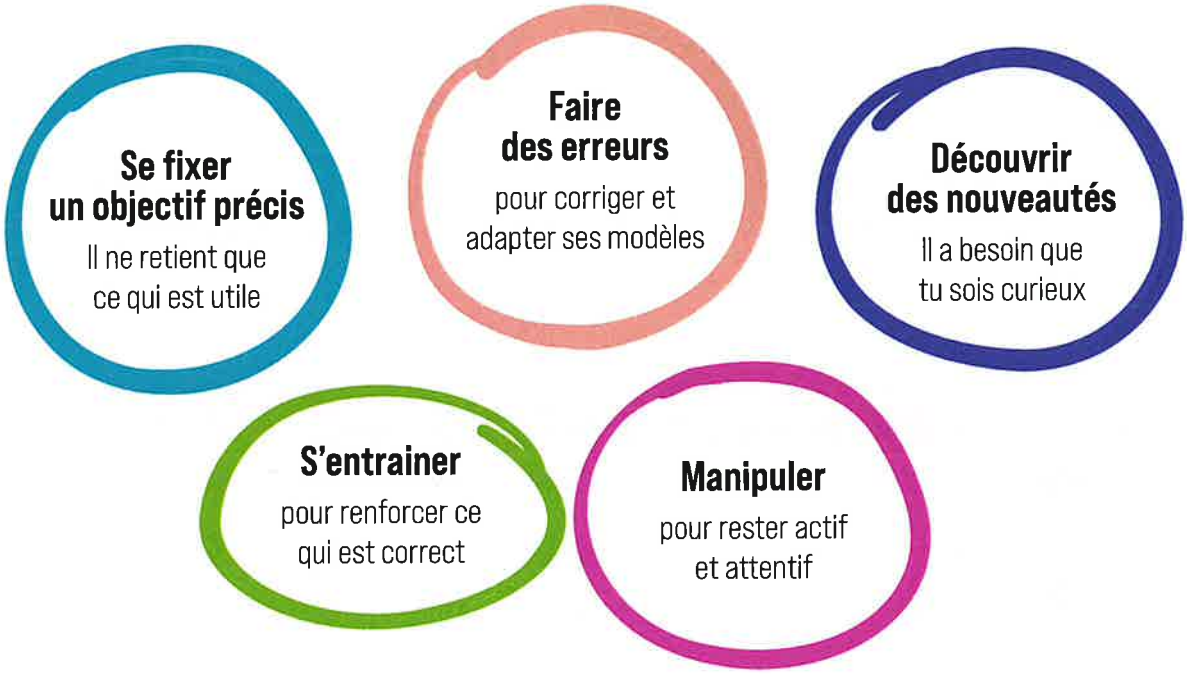
Le cerveau

Comment ton cerveau t'aide à apprendre

De nombreux jeunes pensent que l'intelligence est fixée à la naissance : on est bête ou malin. Cette croyance très répandue a un effet négatif sur la réussite. Au contraire, quand un jeune croit que son intelligence peut se développer, il obtient de meilleurs résultats. Et toi ?

Ton cerveau est ton premier et ton plus bel outil pour apprendre. Dès que tu apprends quelque chose, il se modifie. Tu ne peux pas changer la taille de tes pieds ou de tes oreilles. Mais tu peux développer ton cerveau. Rappelle-toi : plus tu apprends, plus c'est facile et rapide d'apprendre. C'est ça être intelligent !

Pour apprendre, ton cerveau a besoin de :



Comment ton cerveau se développe

Ton cerveau est constitué de 100 milliards de neurones et il a un véritable potentiel de développement. Si le nombre de neurones n'augmente pas, le nombre de connexions entre les neurones est, lui, illimité. Toutes tes expériences de vie renforcent tes connexions neuronales et en créent de nouvelles pour modifier ton cerveau. Plus tes neurones communiquent entre eux, plus ils établissent de réseaux : c'est ça apprendre !

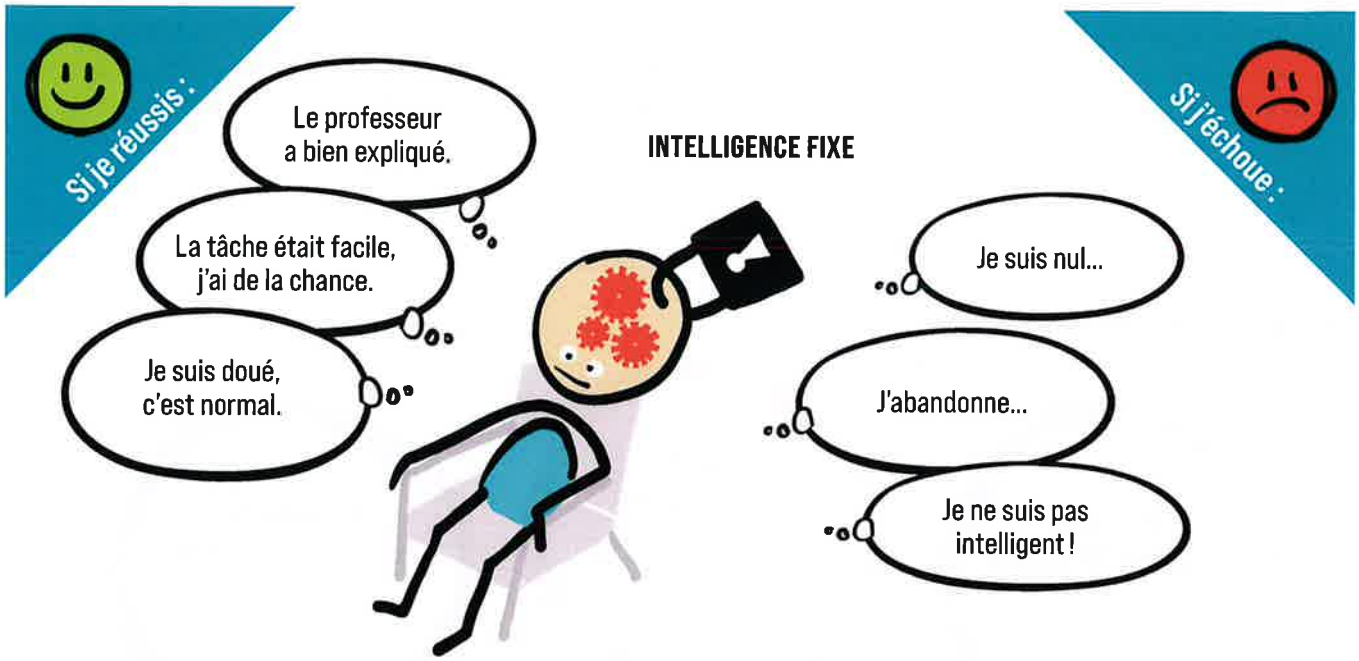
Jusqu'à la fin de l'adolescence, le cerveau se reconfigure sans cesse pour créer, renforcer, éliminer des connexions qu'il juge importantes ou non. Il se spécialise au fur et à mesure.

Ton cerveau est seulement mature à l'âge de 25-28 ans environ. Il restera "plastique" tout au long de la vie, c'est-à-dire qu'il continuera d'évoluer et de s'adapter.

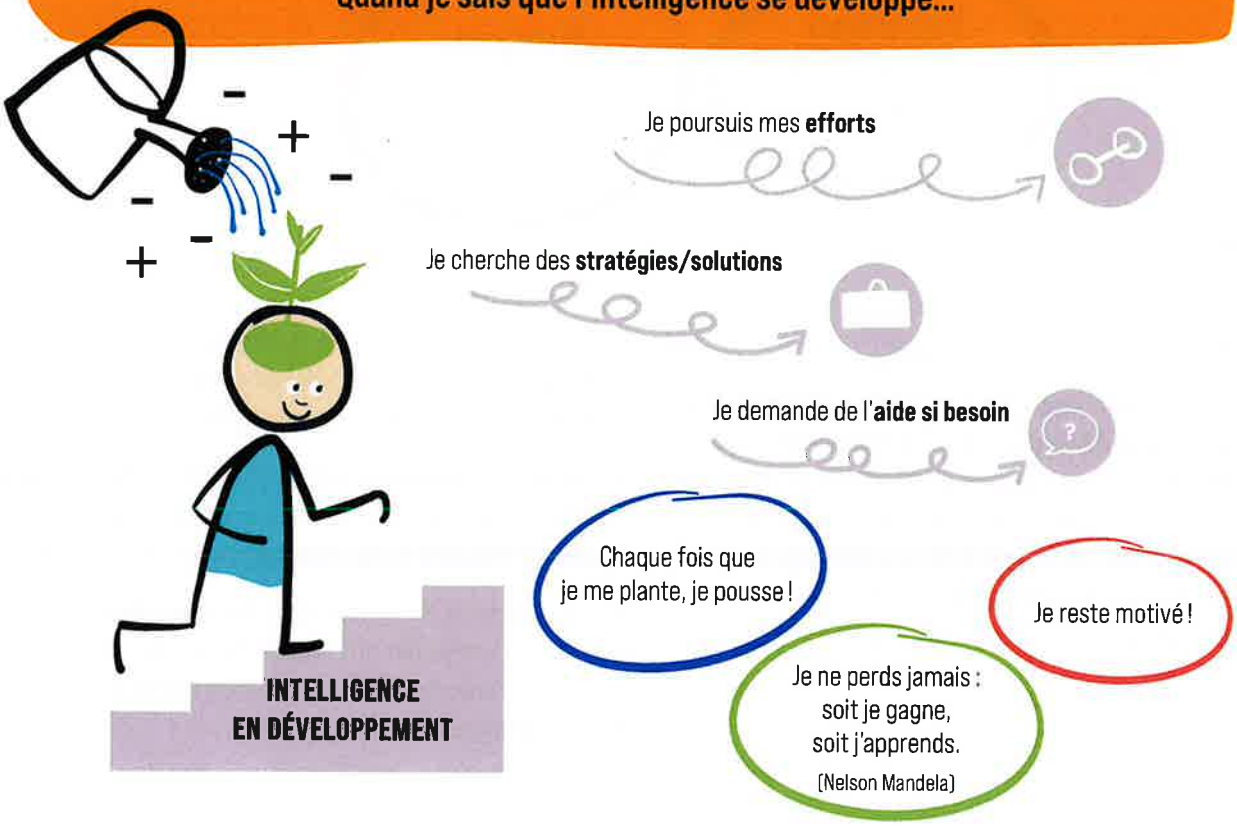
Les répétitions et les erreurs sont indispensables à ton cerveau : elles permettent de créer et de rectifier des schémas cognitifs utiles et durables ! L'expérience pratique et la répétition sont primordiales pour apprendre.

danstateto.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

Si je crois que l'intelligence est fixée pour toujours :



Quand je sais que l'intelligence se développe...



02

Les émotions

Comment tes émotions t'aident à apprendre

Quand tu vis des émotions, une partie de ton cerveau est en alerte et dans ce cas-là, on lui donne la priorité ! Si ton cerveau est occupé à résoudre une crise émotionnelle, il n'est pas disponible pour autre chose : il ne peut pas apprendre.

Tant que les émotions ne seront pas apaisées, ton "cerveau qui réfléchit" ne pourra pas se mettre en action. Il sera donc difficile pour toi de te concentrer et te mettre en projet d'apprendre : ton cerveau "qui ressent" a pris les commandes ! Les émotions, ce n'est pas dans le cœur mais dans le cerveau !

Comment fonctionne ton cerveau ?

Au cœur de ton cerveau se trouvent 3 zones :

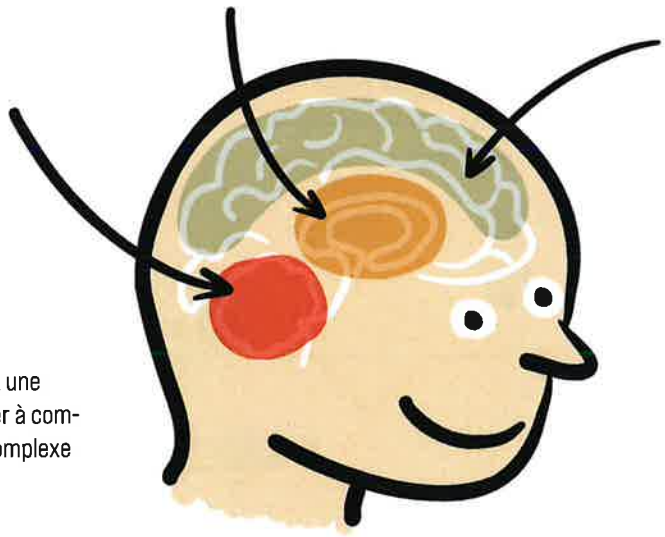
Le **"cerveau primaire »** orchestre ton sommeil, ta respiration et tes besoins vitaux.

Le **« cerveau émotionnel »** déclenche tes émotions. C'est aussi là que siègent tes souvenirs et ta mémoire, utiles pour les apprentissages !

Le **« cerveau supérieur »** vient recouvrir ces deux zones avec sa matière grise (cortex et néocortex). Son rôle est de raisonner, faire preuve de logique, anticiper, se connecter aux autres, résoudre des problèmes.

Le « cerveau supérieur » est la dernière zone à se développer et ne sera mature que vers l'âge de 25-28 ans. C'est pour cela qu'il est encore difficile pour toi de réfléchir ou de te raisonner quand tu vis une grande émotion, comme la colère par exemple.

De plus, le stress créé par ces coups d'émotions est très mauvais pour la santé, notamment à cause du cortisol qui est produit : en excès, c'est un véritable poison pour ton cerveau et ton corps !



Cette représentation est une simplification pour t'aider à comprendre l'organisation complexe du cerveau.

C'est quoi les émotions ?

Les émotions sont des réactions aux situations que tu vis. Leur fonction est de t'avertir d'un besoin que tu as et que tu dois satisfaire pour te sentir mieux. Elles te poussent donc à faire quelque chose ! Certaines de tes émotions sont plus fortes que d'autres : elles te font réagir par réflexe, comme un tsunami. Tu parviendras à les canaliser de mieux en mieux en grandissant et à mesure que ton cerveau murit.

En bref, tes émotions font partie de toi : elles sont légitimes et incontestables.
Il est normal de vivre des colères, des tristesses... mais tous les comportements et toutes les réactions ne sont pas acceptables ! Taper, insulter, hurler est une réaction instinctive, avec des conséquences qui peuvent blesser les autres et toi-même. Dès à présent, tu peux apprendre à apprivoiser les vagues émotionnelles. Des exercices existent pour t'accompagner dans la régulation de tes émotions.

danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

Comment t'aider à réguler tes émotions ?

En cas de forte émotion

La technique AILE

Accueillir : admettre qu'une émotion te traverse, la sentir dans ton corps.

Identifier : mettre un nom sur la ou les émotion(s) que tu ressens. (Émotions de base : Joie /Tristesse / Peur / Colère)

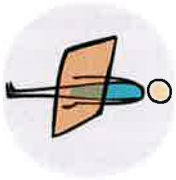
Libérer : faire quelques actions pour désamorcer la crise (voir les exercices).

Évacuer : retrouver le calme en soi.

Pour préparer ton cerveau à apprendre

Voici 6 exercices de pleine présence :

Scanne le QR code.
Choisi un des exercices disponibles.



Scan corporel



Respiration comme une ancre



Mélanger le ciel et la terre



Manger en conscience

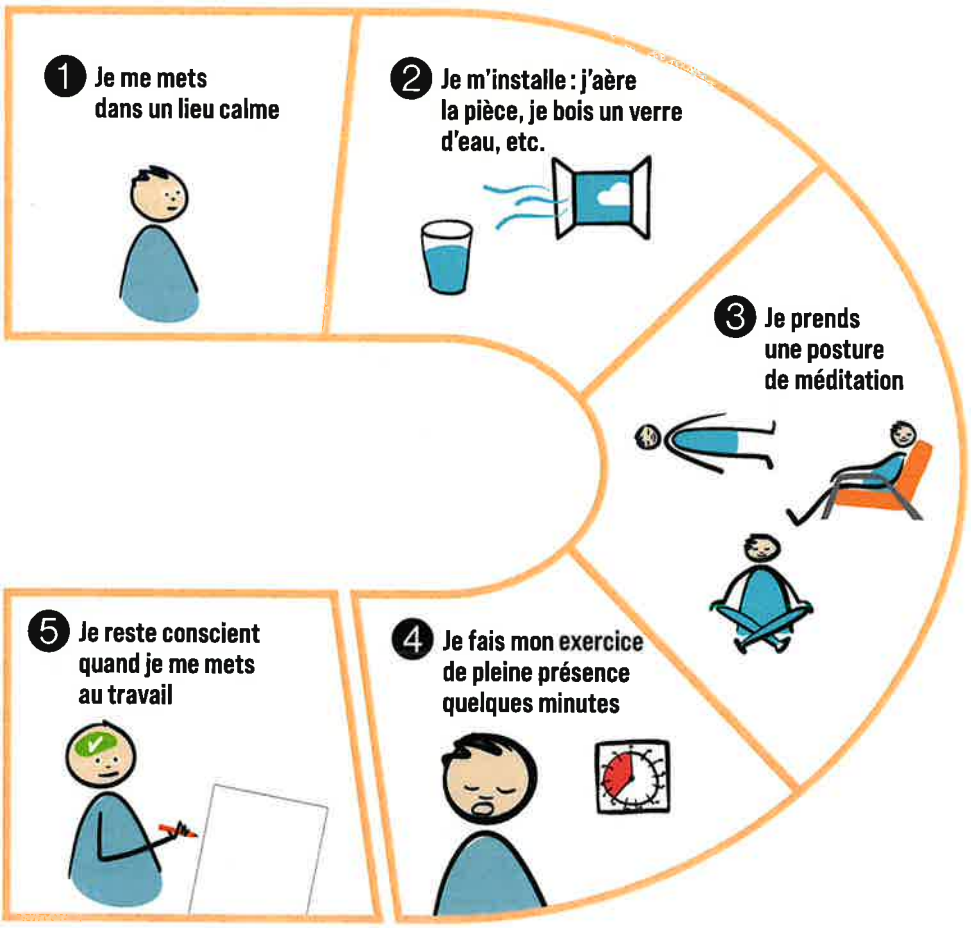


Respiration en carré



Colorier un mandala

Quand j'ai choisi mon exercice...



Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

03

Le corps

Comment ton corps t'aide à apprendre

Les informations que tu reçois sur l'apprentissage concernent essentiellement le domaine mental ou intellectuel. Mais sais-tu que ton corps est ton meilleur allié pour apprendre ?

Pour améliorer ses performances, un sportif ne doit pas juste s'entraîner et utiliser les bonnes techniques, il doit aussi faire attention à ses habitudes quotidiennes, il a une hygiène de vie.

C'est la même chose pour quelqu'un qui apprend de nouvelles choses tous les jours, quel que soit son âge : il doit veiller à son hygiène d'apprentissage.

Comme l'explique Damasio dans *L'erreur* de Descartes, le corps n'est pas que le taxi du cerveau. Le corps, c'est bien plus ! Nous te proposons de découvrir dans cette fiche des pistes concrètes et des ressources pour que ton corps devienne ton meilleur allié.

Apprendre nécessite d'être présent dans son corps et d'être au mieux de sa forme, sinon tu ne seras pas efficace et tu te décourageras vite. Être attentif aux besoins de ton corps permet de mettre ton cerveau en capacité d'apprendre.

Comment être au mieux de ta forme pour bien apprendre ?

Avant/Après
autour des temps de travail

Une bonne hygiène de vie va favoriser la qualité de ton travail.



1. L'alimentation

La nourriture que tu avales chaque jour peut soit t'aider, soit te gêner pour apprendre.



2. Le sommeil

Bien dormir est très important car pendant ton sommeil, ton cerveau fait du tri, se réorganise et corrige les erreurs.



3. L'activité physique

Pour que le cerveau fonctionne bien, il est important que le corps bouge et fasse de l'activité. Est-ce que tu pratiques une activité sportive chaque semaine ?

Pendant
que je travaille

Quand tu travailles, il est bon de faire attention à tes besoins physiologiques pour rester au top !



S'oxygéner/respirer

Le premier carburant, c'est l'oxygène. Bien respirer, et aérer la pièce où tu travailles te permettront d'être plus efficace.



Manger

Travailler quand tu as faim, c'est plus difficile car ton cerveau s'occupe de gérer ce besoin et n'est pas au maximum de son potentiel.



Boire

Sais-tu que ton corps est composé à 80 % d'eau ? Si tu es déshydraté, tu seras moins efficace. Alors pense à boire régulièrement.



Éliminer

Si tu as besoin d'aller aux toilettes, ne te retiens pas. C'est mauvais pour ton système éliminatoire et ça te gêne pour bien travailler. Ton cerveau ne peut pas se concentrer si tu as une envie pressante !

danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

Les 10 trucs de l'hygiène de l'apprentissage

Comment mettre toutes les chances de ton côté pour réussir tes études ?

1. **Pratique une activité sportive** plusieurs fois par semaine
2. **Dors au moins 8 à 10 heures par nuit** (selon ton âge et tes besoins)
3. **Mange des fruits et des légumes** tous les jours
4. **Évite le sucre et les plats tout faits**
5. **Évite les écrans** avant d'aller à l'école, avant de faire tes devoirs et avant de te coucher ; garde-les éloignés et/ou éteints quand tu travailles
6. **Marche ou prends ton vélo** pour des petits déplacements (plutôt que demander à tes parents de te conduire)
7. **Aie un verre d'eau ou une gourde** quand tu travailles
8. **Arrête de travailler pour aller aux toilettes** dès que tu en as besoin
9. **Travaille dans une pièce aérée :** ouvre les fenêtres de temps en temps
10. **Mange léger avant de travailler** pour éviter d'avoir faim pendant l'effort

Alors quand tu travailles, pour toutes ces raisons, une pause s'impose ! Et pense à prendre du plaisir, l'idée n'est pas de se priver de tout !

Les ennemis de l'apprentissage



Le mauvais sucre



Les écrans



Les additifs alimentaires



Drogues/alcool

Quizz

Quelle quantité d'eau y a-t-il dans ton corps ?

Combien d'heures dois-tu dormir chaque nuit environ ?

Quel est le premier carburant du cerveau ?

Est-ce que ton cerveau peut rester concentré quand tu as besoin d'aller aux toilettes ?

Allagi · iD3 · Pédagovie · school up · vitam.org

Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

04

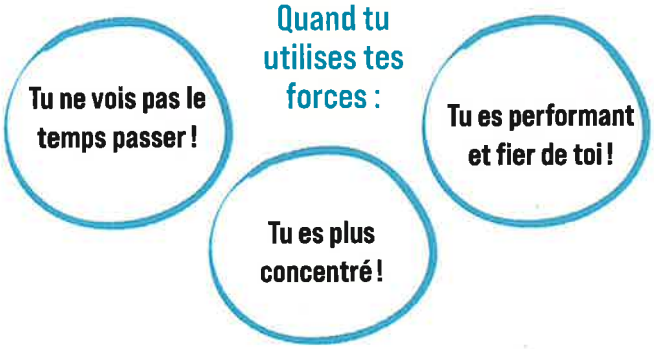
Les forces

Comment tes forces t'aident à apprendre

Différents chercheurs, comme Martin Seligman, ont établi une liste de forces que nous possédons tous : il y en a entre 24 et 50. Ces forces, ce sont les « superpouvoirs » que nous avons en nous pour réussir notre vie et nous sentir bien, quoi qu'il arrive. Chacun de nous possède en moyenne « 7 super forces » : ce sont celles que nous avons en nous depuis toujours et que les autres voient très vite en nous.

Plus tu utilises tes « super forces », plus tes sentiments de bonheur, d'optimisme et de confiance augmentent. Quand tu les utilises, tu es au top de toi-même !





Quelles forces soutiennent l'apprentissage ?

Pour apprendre, on constate que certaines forces sont incontournables. Elles donnent toutes les chances aux élèves de faire face et de surmonter les difficultés scolaires et celles de la vie en général !

Sur la page suivante, tu trouveras une liste de forces. Coche au moins 3 forces (et au max. 7) que tu as déjà en toi, peu importe la colonne.

Tu hésites pour certaines ? Alors c'est que ce sont des potentiels encore endormis en toi : à toi de les réveiller !

Tu as du mal à choisir ? Demande à quelqu'un qui te connaît bien de t'aider !

Comment faire ou que faire avec tes forces ?

Te connaître toi-même est une clé précieuse pour tes apprentissages. Savoir qui tu es, ce que tu aimes, ce pour quoi tu es bon, ce qui est facile pour toi, ce sont tes ressources pour apprendre.

Cherche à les activer dans des exercices (ta force de curiosité, de beauté, de compétition, etc.)

Si tu n'as pas envie d'étudier, choisis une de tes super forces et utilise-la dans l'exercice proposé : « je choisis d'utiliser ma force d'humour et de raconter ce que j'ai compris sous forme d'énigme », etc.

Suivant ta combinaison de forces, certaines techniques d'apprentissage te sembleront plus faciles à utiliser et d'autres techniques te mettront au défi de t'améliorer en découvrant de nouvelles manières de faire.

Évidemment certaines ne sont pas en toi. Super, tu peux développer les compétences qui correspondent à ces forces pour réussir encore mieux dans tes apprentissages !

danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

Les forces qui favorisent ton apprentissage

CONNAISSANCE

❑ Créativité
Tu penses toujours à de nouvelles manières de faire les choses. Tu es ingénieux, créatif et original !

❑ Curiosité
Tu t'intéresses à tout et tu poses beaucoup de questions. Tu es explorateur et découvreur !

❑ Beauté & excellence
Tu apprécies les belles choses et les performances (l'excellence) dans tous les domaines (sport, musique, etc.). Tu es admirateur !

❑ Apprentissage
Tu aimes apprendre de nouvelles choses à l'école ou en dehors (lecture, reportages, musées). Tu es un apprenant né !

❑ Critique
Tu questionnes, réfléchis et examines tous les aspects et points de vue pour prendre une décision. Tu as un esprit ouvert et critique.

SAVOIR-ÊTRE

❑ Optimisme
Tu penses toujours que ça va aller et tu travailles pour ça. Le futur ne te fait pas peur. Tu es un optimiste !

❑ Sociabilité
Tu aimes être en groupe et participer activement. Tu es fidèle et tu partages facilement le succès !

❑ Humour
Tu aimes rire et taquiner. Tu vois le bon côté des personnes/situations. Tu es enjoué et de bonne humeur !

❑ Maitrise de soi
Tu arrives à comprendre ce que tu ressens et à décider de ce que tu fais (émotions, réactions, appétits). Tu es discipliné !

❑ Énergie
Tu mets beaucoup d'enthousiasme et de vitalité dans ce que tu fais. Tu ne fais pas les choses à moitié. Tu es un passionné et un aventurier !

RÉUSSITE

❑ Compétition
Tu as toujours envie d'être le premier, les résultats des autres te motivent à te dépasser ! Tu aimes les défis et surtout gagner !

❑ Sens du travail
Tu tiens toujours tes promesses. Si tu aimes, tu ne comptes pas tes efforts et tu travailles beaucoup ! Tu es impliqué et patient !

❑ Autodiscipline
Tu respectes les règles fixées (par toi/les autres) et tu aimes que chaque chose soit à sa place. Tu es discipliné et organisé !

❑ Sens du détail
Tu as un œil de lynx et tu remarques les petites choses correctes ou fausses. Tu es minutieux et précis !

❑ Persévérance
Tu finis toujours ce que tu as commencé et tu ne te laisses pas distraire. Tu es appliqué et satisfait de ton travail !

RÉALISATION

❑ Planification
Tu aimes arriver en avance. Tu organises les choses avant de te lancer et tu as toujours un plan B. Tu es prévoyant et organisé !

❑ Explication
Tu aimes expliquer et raconter des histoires pour te faire comprendre. Tu peux répéter la même idée avec plaisir. Tu es clair et imaginatif !

❑ Perspective
On dit de toi que tu es sage et on te demande souvent des conseils. Tu es logique et détaché !

❑ Solution
Tu aimes résoudre les problèmes en tous genres sans te décourager ! Tu trouves toujours la solution ! Tu as un bon sens de l'observation et de l'analyse.

❑ Stratégie
Tu as une bonne vue d'ensemble et tu vois vite les avantages / inconvénients. Tu aimes prévoir les changements et les organiser. Tu es toujours prêt !

Allagi IDB PÉDAGOVIE school up vitam.org | Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

05

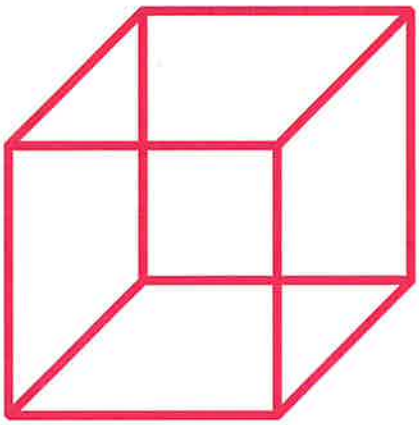
Les habitudes mentales

Comment tu perçois le monde

Quand tu perçois la réalité, tu es limité par tes sens, qui ne peuvent pas tout capter. En plus, pour fonctionner, ton cerveau ne peut pas tout enregistrer : il va filtrer certains aspects de ton expérience en éliminant des éléments.

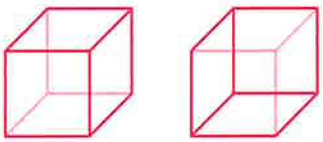
Petit jeu pour comprendre

Observe bien ce cube, appelé cube de Necker. D'après toi, quelle est la face avant ?



Il y a deux réponses possibles ! Cela dépend de ta manière de regarder ce cube. Si tu n'arrives pas à voir les deux possibilités, aide-toi de l'image ci-dessous... Maintenant, entraîne-toi à passer d'une façon de voir à l'autre... C'est de plus en plus facile, n'est-ce pas ?

Chaque personne a donc une manière particulière d'aborder le monde. Comme une paire de lunettes qui filtre la réalité et met l'accent sur certaines choses et moins sur d'autres. On appelle cela des "habitudes" mentales !



Avec quel sens préfères-tu recevoir les informations ?

Certains élèves sont plus attentifs ou retiennent mieux quand ils écoutent le professeur. D'autres préfèrent lire le cours ou les consignes. On dit souvent des premiers qu'ils "sont" auditifs, et des autres qu'ils "sont" visuels. Ce sont des clichés !

Ce qui est vrai, c'est qu'on peut avoir une préférence pour recevoir les informations : l'œil ou l'oreille. Toi, par exemple, que préfères-tu ? Voir ou entendre ?

Si tu as une préférence, c'est sympa de le savoir. Tu devras de toute façon apprendre à utiliser tes yeux et tes oreilles pour recevoir les informations. Ton cerveau va les traiter ensuite. Que tu écoutes ou que tu voies, l'important, c'est d'être actif dans ta tête. Car apprendre, c'est surtout dans la tête ! Pour ce faire, utilise aussi ton corps. Faire des mouvements, marcher ou manipuler soutient tes apprentissages.

Comment tes "habitudes" mentales influencent tes apprentissages

Découvrir avec quelles lunettes, toi, tu regardes le monde, c'est une clé précieuse pour tes apprentissages. D'abord, tu peux te servir de ces habitudes pour te motiver, pour te guider sans épuiser tes ressources. Ensuite, pour apprendre, cela peut être bénéfique de changer de "lunettes". Par exemple, pour lire, on a besoin de faire la différence entre les lettres, même quand on aime observer ce qui est identique. Rappelle-toi : tu n'es pas tes lunettes. Dans tes apprentissages, c'est parfois nécessaire d'en changer. Entraîne-toi à cette flexibilité mentale, qui est un grand atout quand on apprend !

Tu es curieux de découvrir quelques "lunettes" avec lesquelles tu observes le monde et filtres la réalité ? Regarde vite à la page suivante.

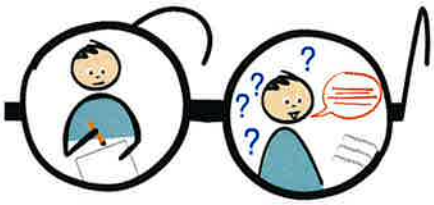
danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

Les manières de voir utiles dans l'apprentissage

Lis les questions. Choisis ce qui est le plus vrai pour toi. Tu sauras alors quelles sont tes "lunettes" préférées pour entrer dans le monde (et l'apprentissage). Après, ne t'enferme pas dans tes préférences, enrichis-toi des autres manières d'aborder la réalité.

Commencer par des exercices est plus agréable et plus efficace pour toi ? As-tu l'impression de mieux comprendre quand tu fais toi-même, avec des recettes ou astuces ? Aimes-tu trouver par toi-même comment ça fonctionne, sans lire le mode d'emploi ?

Tu portes des lunettes d'APPLIQUANT.

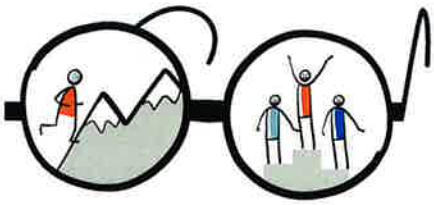


Commencer par la théorie et les règles est plus agréable et plus efficace pour toi ? Aimes-tu recevoir des explications sur ce que tu dois faire ou expliquer toi-même ? As-tu besoin d'explications pour apprendre : pourquoi est-ce / dit-on / fait-on comme cela ?

Tu portes des lunettes d'EXPLIQUANT.

Vises-tu la progression par rapport à toi-même et non par rapport aux autres ? Aimes-tu y arriver seul, repousser tes propres limites et prouver ainsi tes capacités ?

Tu portes des lunettes de RECORDMAN.

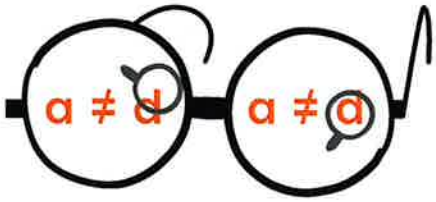


Donnes-tu le meilleur de toi-même quand tu es en compétition avec d'autres ? As-tu besoin de te comparer, de montrer aux autres, pour améliorer tes propres performances ? Aimes-tu y arriver avant les autres ?

Tu portes des lunettes de COMPÉTITEUR.

Remarques-tu d'abord ce qui contraste, ce qui s'oppose ? Aimes-tu jouer au jeu des 7 différences ? Recherches-tu d'abord les exceptions qui confirment la règle ?

Tu portes des lunettes d'OPPOSANT.



Remarques-tu d'abord les ressemblances ? Aimes-tu rester en accord avec les autres ? Recherches-tu d'abord les indices allant dans le sens des idées développées ?

Tu portes des lunettes de COMPOSANT.

Est-ce que tu t'intéresses d'abord à la personne qui te montre ou qui t'apprend ? As-tu besoin de l'intermédiaire de quelqu'un pour entrer en contact avec la matière ou l'objet ? Aimes-tu être accompagné ou aidé ?

Tu portes des lunettes AVEC LES ÊTRES.

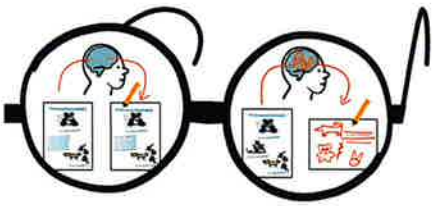


Est-ce que tu t'intéresses d'abord à des choses que tu as envie d'apprendre, même si personne n'a le même intérêt autour de toi ? Aimes-tu commencer par faire seul, sans être accompagné ou aidé ?

Tu portes des lunettes AUPRÈS DES CHOSES.

Te sens-tu facilement rassuré ou sécurisé en reprenant à l'identique ? Préfères-tu partir d'un modèle ? Aimes-tu mettre dans ta tête une copie fidèle de ce que tu as perçu ?

Tu portes des lunettes de REPRODUCTEUR.

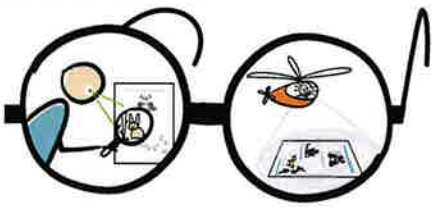


Te sens-tu facilement poussé à traduire à ta façon ce que tu reçois comme information ? Aimes-tu transformer les choses à ta manière pour mieux les comprendre ou les apprendre ?

Tu portes des lunettes de TRANSFORMATEUR.

Est-ce facile pour toi de te rappeler les souvenirs des détails ? Aimes-tu enchainer une idée, puis une autre, accumuler une suite d'éléments ? Préfères-tu travailler morceau par morceau, petit bout par petit bout, pour te sentir encouragé ?

Tu portes des lunettes SÉQUENTIELLES.



Aimes-tu voir tout dans sa totalité, du début à la fin, pour savoir où tu vas ? À table, préfères-tu connaitre tout le menu à l'avance ? As-tu besoin de connaitre le programme pour te mettre au travail ?

Tu portes des lunettes GLOBALES.

Allagi · iDB · Pédagovie · school up · vitam.org | Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

06

La mise au travail

Ce qui t'aide à te mettre au travail

Apprendre nécessite d'être ouvert et concentré : il est important de te sentir bien pour commencer à travailler. Appuie-toi au besoin sur tes forces et tes habitudes mentales pour être motivé ! Parfois, le plus dur est simplement d'arriver à s'y mettre. Adopte une routine qui va t'aider à démarrer et te guider sans t'épuiser.

Prends quelques instants pour faire le point

Comment es-tu dans ton corps ?

Qu'est-ce que tu ressens ?

Vois-tu où tu te situes dans ton travail et tes apprentissages ?

Si tu as des difficultés, n'hésite pas à consulter les fiches *Ton corps*, *Tes émotions*, *Ton organisation*.

Demande-toi de quoi tu as besoin ou envie aujourd'hui pour apprendre

Tu peux t'aider des propositions ci-dessous
et plastifier cette liste pour l'utiliser chaque jour en cochant ce qui te convient.

Ton environnement

Calme /isolé (ma chambre) ❑	/	Ambiance (cuisine, salon...) ❑
En musique (sans parole) ❑	/	En silence ❑
Dans le désordre ❑	/	Dans un endroit rangé ❑
Avec une lumière tamisée ❑	/	Avec de la lumière vive ❑

Ton comportement

Statique (assis, debout, allongé) ❑	/	En mouvement ❑
Faire seul ❑	/	Être accompagné ❑
Commencer par le facile ❑	/	Commencer par le difficile ❑
Commencer par ce que j'aime le plus ❑	/	Commencer par ce que j'aime le moins ❑

Rappelle-toi que les tâches vont aussi guider tes choix. C'est sans doute plus facile de faire des exercices de maths assis, mais pourquoi ne pas être debout pour étudier du vocabulaire ou allongé pour lire un livre ?

danstete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

Mets-toi au travail

Aide-toi du chemin des apprentissages. Mets en place le rituel, suis les étapes pas à pas.

1 Mon corps et mon cerveau sont prêts

- ❑ Reposé, éveillé, calme,
- ❑ Rassasié
- ❑ Hydraté
- ❑ Soulagé

2 Je coupe les distractions

- ❑ GSM, TV...
- ❑ Musique avec paroles
- ❑ Réseaux sociaux...



3 Je rassemble mes affaires, je m'installe

4 Je me fixe un objectif précis et un temps défini
Conseil : maximum 4 x 30 minutes

5 Je travaille

6 Je me félicite du travail accompli et m'offre une petite pause.

Je recommence autant de fois que nécessaire

Quelques manières de faire une micro-pause

- Boire un verre d'eau
- Jouer avec le chat
- Arroser les plantes
- Caresser le chien
- Faire un peu de sport
- Dessiner quelque chose
- Regarder les nuages
- Lire une page
- S'asseoir sous un arbre
- Savourer un fruit
- Écouter une chanson
- Faire un câlin à quelqu'un
- Dire merci à quelqu'un
- Bouger son corps
- Répondre à quelques messages
- Regarder quelques notifications
- Faire une micro-sieste
- Faire un tour dans le quartier

Allagi IDB PÉDAGOVIE school up vitam.org | Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

07

L'organisation

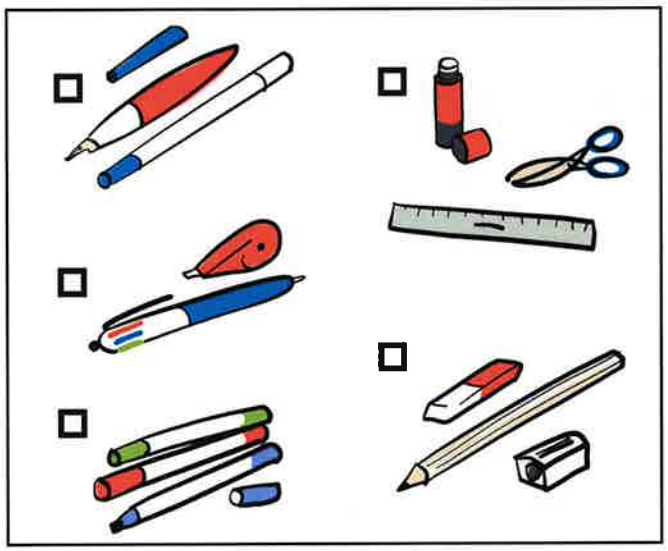
Comment t'organiser t'aide à apprendre

Ton matériel doit être en ordre et t'accompagner

Tu dois avoir sous la main tout ce dont tu as besoin pour travailler, à l'école ou à la maison. Comment faire ? Si tu oublies régulièrement des affaires, si tu as du mal à penser à tout, utilise **un outil imparable : la check-list** sous forme visuelle ou sous forme de liste.

Si tu as de nombreux cours, fais une liste du matériel pour chaque matière. Plastifie-la, affiche-la devant ton bureau. Chaque jour, grâce à ton emploi du temps (voir juste après), pointe ce dont tu as besoin. Fais ton sac dès que ton travail est terminé. Si tu le fais le matin, dans la précipitation, tu risques d'oublier certaines affaires. Mets dans ton sac uniquement ce qu'il faut ; ni plus, ni moins !

Ma trousse :



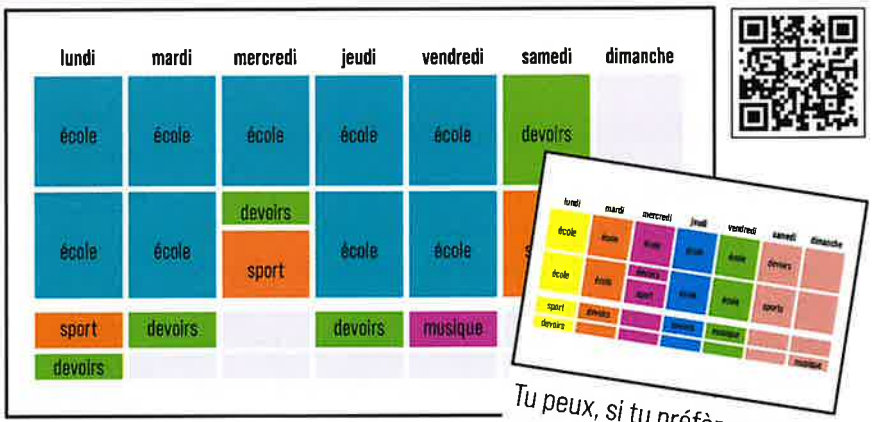
Mon sac :

- ❑ l'agenda / journal de classe
- ❑ la trousse complète
- ❑ un classeur à rabats
- ❑ des feuilles vierges
- ❑ le(s) cahier(s) / classeur(s)
- ❑ le(s) livre(s) scolaire(s)
- ❑ ...

Ton temps disponible doit être planifié

Il est important de visualiser ton emploi du temps (afin de ne pas surestimer le temps disponible) et de prévoir des plages de « non-activité », temps de famille, de copains, de jeux vidéo, etc.

Comment ? Fais un état des lieux : crée ton planning de la semaine sur une grande feuille blanche. Choisis une couleur par activité.



Tu peux, si tu préfères, choisir une couleur par jour.

danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

La répartition des tâches

Ensuite, en fonction des tâches à faire, répartis tes exercices et révisions dans les cases à l'aide de post-its (que tu pourras déplacer si besoin)

Pose des objectifs précis par séance : reste dans quelque chose de réaliste, équilibré, personnalisé, efficace, motivant.



Estime le temps que chaque exercice va te demander : 10 minutes ? 30 minutes ? une heure ?

Définis ce qui est urgent, ce qui est important, et ce qui ne l'est pas !

Une organisation simple et efficace guide, rassure et motive

Tu as une vue d'ensemble sur tout ce que tu dois faire sur ta semaine ;

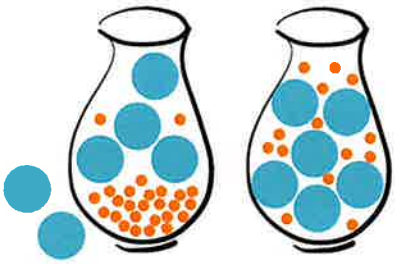
- Tu suis l'ordre des étapes que tu t'es fixé
- Tu évites de te disperser (faire un peu de tout...)
- Tu gères mieux ton temps en prévoyant les jours et les semaines qui suivent
- Tu penses à tout
- Tu démarres plus facilement ton travail parce que tu sais déjà ce que tu as à faire
- Tu te vois avancer
- Tu sais que tu as des temps d'étude et aussi des temps libres !

Comment gérer les priorités pour que les choses importantes soient faites ?

Mettre d'abord tes "gros cailloux"

Si tu remplis ton vase - qui représente le temps dont tu disposes - avec des petites pierres, tu n'auras plus de place pour les gros cailloux.

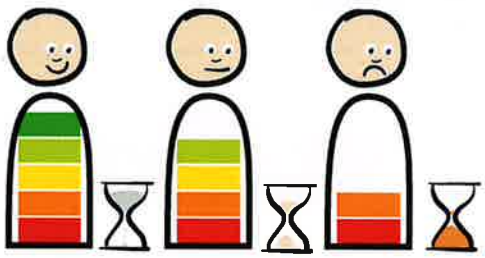
Ce qui est important (un travail de fin d'année, un livre à lire, un grand exposé) n'est pas toujours le plus urgent.



Bien utiliser ton "réservoir" de courage

Pour faire avancer ce qui est important, mieux vaut commencer par ce qui est plus difficile. En effet, quand tu commences à travailler, ton réservoir de courage est plein. Puis tu le consommes au fur et à mesure du temps.

Attention ! Si tu en es arrivé au point où toute tâche scolaire te dégoûte, dans ce cas-là, c'est peut-être mieux de commencer par un petit morceau plus facile, pour te mettre en action.



La procrastination, qu'est-ce que c'est que ça ?

La procrastination, c'est la tendance à tout remettre au lendemain. Environ un quart des élèves procrastinent et ont des soucis à l'école car ils remettent sans cesse le travail scolaire à plus tard, jusqu'à ce qu'il soit trop tard. Pourquoi ? Remettre au lendemain permet de remplacer des activités moins agréables (étudier une leçon) par des actions plus chouettes (jouer avec des copains, regarder une série).

Le plaisir immédiat l'emporte sur les conséquences désagréables à venir (rater son contrôle, ses examens, son année). C'est pourquoi c'est si facile de procrastiner.

Bonne nouvelle ! La procrastination n'est pas une fatalité, c'est un comportement que tu peux modifier. Comment ? Une première piste pour toi : aide-toi du chemin des apprentissages de la fiche *Ta mise au travail*. Mets en place un rituel, suis les étapes pas à pas.

Allagi · iDB · Pédagovie · school up · vitam.org | Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

08

Les (fausses ?) croyances

Comment tes croyances influencent tes apprentissages

Voici un petit jeu. Coche ce qui est vrai selon toi.

1. Moi je suis nul en maths ; c'est normal mon père aussi ! ❑
2. Ça va aller, je gère ! ❑
3. J'étudie différemment si je suis visuel OU auditif OU kinesthésique. ❑
4. Mémoriser efficacement, c'est écrire trois fois (un mot, une dictée). ❑
5. Quand je révise tout la veille, c'est plus frais dans mon cerveau ! ❑
6. Faire des pauses, c'est perdre son temps. ❑
7. Je suis bête, c'est comme ça. ❑
8. Pour apprendre un cours, il suffit de le relire. ❑
9. Quand j'ai compris, c'est bon, je connais. ❑
10. Celui qui fait des erreurs est forcément nul. ❑
11. Si je me concentre, je peux être attentif à tout, tout le temps. ❑
12. Beaucoup de gens peuvent faire deux choses en même temps. ❑
13. Si je ne peux pas répondre tout de suite, c'est que je ne sais pas. ❑
14. Je dois passer beaucoup de temps à étudier. ❑
15. Les garçons et les filles n'ont pas le même cerveau. ❑

Solution

Toutes ces affirmations, très répandues et entendues, sont fausses : ce sont des croyances qui ont une influence directe sur ton comportement et ta confiance en toi. Elles n'ont pas de bases scientifiques et sont limitantes pour tes apprentissages.

En page suivante, une pensée positive remplace chaque croyance limitante, contredite par les connaissances actuelles sur le cerveau et l'apprentissage.

danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

1

Moi je suis nul en maths ; c'est normal mon père aussi !

–> Si je sais comment faire, je peux y arriver comme tout le monde !

Rien de génétique dans l'apprentissage ! Certaines études montrent qu'il s'agit plutôt d'environnement éducatif. Avec de bonnes stratégies, réussir dans chaque matière est possible.

2

Ça va aller, je gère !

–> J'ai besoin de m'organiser et travailler pour réussir.

On aimerait tous qu'apprendre soit facile ; pourtant apprendre demande concentration et temps. Bonne nouvelle : en utilisant les bonnes stratégies, ce sera plus rapide et efficace.

3

J'étudie différemment si je suis visuel OU auditif OU kinesthésique.

–> J'ai besoin d'utiliser au maximum mes sens pour apprendre la même information.

Il n'existe pas de profils d'apprentissage : c'est un mythe. Ce qui est prouvé scientifiquement : plus une personne utilise ses sens pour apprendre la même information, mieux elle mémorise !

4

Mémoriser efficacement, c'est écrire trois fois (une dictée, un résumé).

–> J'associe les images et les mots dans ma tête pour mémoriser efficacement.

Pour mémoriser, il faut avant tout manipuler mentalement l'information. Pour apprendre, il faut qu'il se passe quelque chose dans la tête. Sans cela, recopier ne sert à rien !

5

Quand je révise tout la veille, c'est plus frais dans mon cerveau !

–> Je révise à différents moments pour garder plus longtemps en mémoire.

Les études montrent qu'il faut espacer les périodes d'apprentissage. Il faut réactiver plusieurs fois les connaissances pour les consolider ! En révisant la veille, la mémoire à court terme travaille mais l'information n'est pas stockée de manière durable !

6

Faire des pauses, c'est perdre son temps.

–> Je fais régulièrement des pauses pour être plus efficace et attentif quand je révise.

Faire une pause permet de respecter les besoins physiologiques : s'oxygéner, bouger, boire. Pendant une pause, le cerveau continue son travail. Après, on étudie mieux et on gagne donc du temps.

7

Je suis bête, c'est comme ça.

–> Mon cerveau peut toujours créer de nouveaux circuits pour apprendre.

L'intelligence diminue lorsqu'on ne s'en sert pas. Comme un muscle ! À tout âge, on peut décider d'utiliser son cerveau plus intensément pour le renforcer. Et grâce à la répétition, il conserve les connexions qu'il a créées.

8

Pour apprendre un cours, il suffit de le relire.

–> Plus je manipule l'information, plus j'apprends !

Quand on est passif, on n'apprend pas ! Apprendre demande de s'engager activement : être attentif, utiliser ses sens, manipuler, avoir un objectif ! C'est aussi se tester fréquemment sur les connaissances et rester curieux !

9

Quand j'ai compris, c'est bon, je connais.

–> J'ai compris, super ! Je n'ai pas fini d'apprendre !

Comprendre une première fois est une étape nécessaire, mais pas suffisante. Comprendre le jeu du meilleur tennisman du monde ne suffit pas à savoir faire la même chose. Il faudra mémoriser ses techniques et beaucoup s'entraîner ensuite.

10

Celui qui fait des fautes est forcément nul.

–> J'ai le droit de faire des erreurs !

Il y a des erreurs ? Chouette ! Cela veut dire que l'apprentissage a commencé. Apprendre demande d'oser, d'essayer, de se tromper, de rectifier. Les erreurs font partie de l'apprentissage, ce sont des tremplins pour améliorer les connaissances.

11

Si je me concentre, je peux être attentif à tout, tout le temps.

–> Me concentrer, c'est porter toute mon attention sur une cible pour un temps limité.

L'attention est très instable ; un rien peut distraire. Porter son attention demande une volonté d'être présent à ce qu'on fait, un objectif et un temps défini.

12

Beaucoup de gens peuvent faire deux choses en même temps.

–> Je peux faire deux choses en même temps si l'une des deux est automatique.

Faire deux activités en même temps est en réalité impossible : le cerveau passe rapidement de l'une à l'autre. On peut discuter avec un ami ET jongler seulement si le jonglage est maitrisé.

13

Si je ne peux pas répondre tout de suite, c'est que je ne sais pas.

–> Plus je m'entraine, plus je gagne en vitesse !

Réfléchir demande du temps et il faut s'autoriser à le prendre ! Attention, certaines connaissances gagnent à être automatisées, comme les tables de multiplication, pour ne pas surcharger le cerveau. Là, s'entrainer sur la vitesse est intéressant.

14

Je dois passer beaucoup de temps à étudier.

–> Je suis attentif et j'utilise la bonne technique pour travailler mieux et moins !

Apprendre prend du temps, c'est vrai. Mais passer beaucoup de temps ne suffit pas pour apprendre. Il faut viser la qualité plutôt que la quantité : être attentif à ce que l'on fait et utiliser de bonnes stratégies.

15

Les garçons et les filles n'ont pas le même cerveau.

–> Mon cerveau s'adapte et évolue en fonction des expériences dans mon environnement.

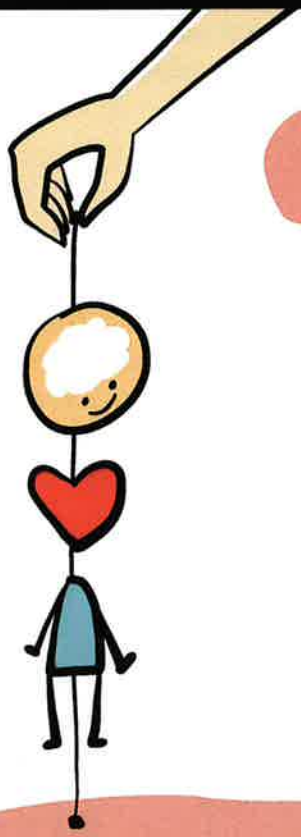
Au départ, il n'y a pas de différence entre le cerveau des filles et celui des garçons. Les différences parfois observées viennent des apprentissages et des expériences vécues dans l'environnement. Grâce à sa plasticité, rien n'est figé dans le cerveau, quel que soit le sexe.

Allagi · iDB · Pédagovie · school up · vitam.org

Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

C'est quoi apprendre ?

vidéo



Avant un apprentissage

Pour pouvoir apprendre efficacement, même si c'est ton cerveau qui travaille, ton corps et ton cœur doivent aussi être prêts.

Ton corps n'est pas que le taxi de ton cerveau (fiche 3) : il doit être reposé, correctement nourri et hydraté. Dors-tu assez ? Manges-tu correctement ? Bois-tu de l'eau ? Oui ? Ton corps est prêt.

Des émotions trop fortes - la colère, la tristesse, ou même une grande joie - peuvent bloquer tes apprentissages. Si des émotions trop fortes t'habitent, la fiche 2 te donne des techniques pour retrouver une paix intérieure. Si tu es calme, si tu ressens de la curiosité, alors ton cœur est prêt.

Tu as connecté ta tête, ton cœur et ton corps ? Tu es paré pour l'apprentissage.

Les piliers de l'apprentissage

Aujourd'hui, grâce aux neurosciences, nous savons qu'apprendre, ce n'est pas juste étudier. Il y a 4 grandes étapes qu'on appelle les piliers de l'apprentissage.



1 L'attention

Tu perçois plein de choses du monde avec tes sens : tu vois, tu entends, tu touches, tu goûtes, tu sens. Pour apprendre, tu dois être attentif, mais à quoi ? Et pour quoi faire ensuite ? Pour fixer ton attention (fiche 10), il te faut un projet précis. Choisir une cible d'apprentissage va permettre à ton cerveau de filtrer, parmi toutes les informations qui t'arrivent, celles dont tu as besoin.

Petit jeu

Essaie de redessiner le logo Coca-Cola de mémoire...

Tu n'y arrives pas ? C'est normal ! Tu l'as vu des milliers de fois, tu le reconnais de loin sans le lire, mais tu n'as jamais eu comme cible d'apprentissage de le mémoriser pour le reproduire à l'identique.

danstetete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

❷ L'engagement actif

Lire ou écouter passivement ne suffit pas pour apprendre. Pour apprendre, il faut s'engager cognitivement. Ça veut dire activer ses neurones, être actif surtout DANS SA TÊTE.

ÉVOCATIONS

Pour commencer, tu dois prendre conscience de ce qui se passe dans ta tête. Ce que tu as vu, entendu, ressenti, si tu veux l'apprendre, il va falloir le faire exister mentalement. C'est ce qu'on appelle l'évocation. Dans ta tête, tu peux avoir des images, des sons, des ressentis ou tu peux même te parler à toi-même, avec ta petite voix intérieure. L'important, progressivement, c'est d'apprendre à reconnaitre tes évocations et à en parler.



Petit jeu

Lis le mot écrit ci-dessous, et observe ce qui se passe dans ta tête...

PIZZA

Que s'est-il passé dans ta tête ? As-tu revu le mot écrit ? As-tu vu une image du mot ? Ou un carton de pizza ? Ou une pizza, comme un dessin, une photo, ou même dans un film, apportée par un livreur ? As-tu entendu le bruit du carton de pizza que l'on ouvre ou de la croûte qui croque ? As-tu entendu le mot "pizza" ? As-tu senti l'odeur de la pizza, ressenti de la joie à l'idée de manger une pizza ? Ou t'es-tu parlé dans ta tête, en te faisant des commentaires comme "Moi, j'adore la pizza" ?

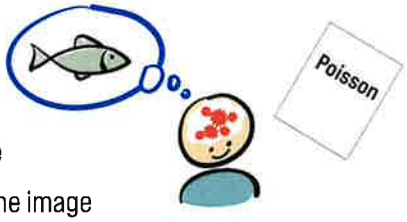
Le sais-tu ?

Le fait d'évoquer (se parler, se chanter une chanson, se faire une image de telle personne) active pratiquement les mêmes régions du cerveau que celles qui servent à percevoir les choses si elles étaient vraiment là en vrai.

Quand tu imagines que tu réalises un mouvement, cela active une grande partie des régions du cerveau qui sont impliquées dans les gestes. Quand quelqu'un te montre un pas de danse, si tu te contentes d'écouter passivement, il est peu probable que tu le mémorises : tu devras sans doute t'imaginer le réaliser. Si on t'explique l'utilisation d'un appareil, tu mémoriseras plus facilement quand, en même temps que tu écoutes, tu t'imagines utiliser l'objet en question.

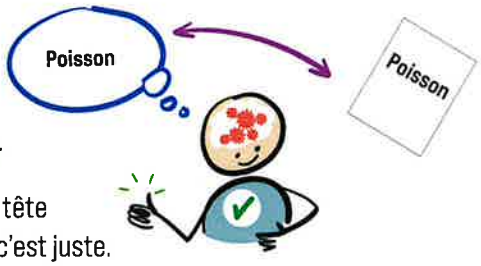
Être actif dans sa tête, c'est utiliser la puissance des évocations.

Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne



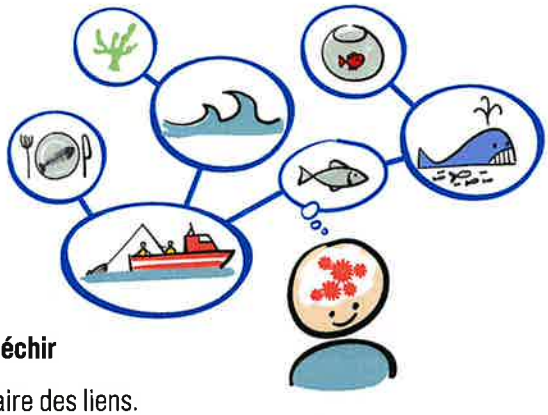
① Comprendre

C'est se faire une image concrète.



② Mémoriser

C'est avoir en tête et sentir que c'est juste.



③ Réfléchir

C'est faire des liens.

STRATÉGIES

Quand tu prends conscience de tes évocations, tu vas aussi repérer tes habitudes évocatives. Et tu vas pouvoir les modifier si c'est utile, selon la stratégie que tu veux mobiliser. Il y a trois grandes stratégies, trois "gestes mentaux" principaux pour apprendre : comprendre, mémoriser, réfléchir.

Pour apprendre efficacement, tu dois savoir comment "activer" chaque stratégie (fiches 11, 12, 13). Elles sont plus efficaces quand on les utilise une seule à la fois et dans un certain ordre :

① **comprendre**

② **mémoriser**

③ **réfléchir** sur ce qu'on a compris et mémorisé.

On sait aujourd'hui qu'aucun cerveau n'est multitâche ! Quand tu veux apprendre, il faut être conscient de ce que tu cherches à faire et ne pas vouloir tout faire d'un coup. Donc, pas la peine de lire un texte en essayant de le comprendre, de retenir des informations et de te demander en même temps quelles questions ton prof pourrait poser.

Penses-y !

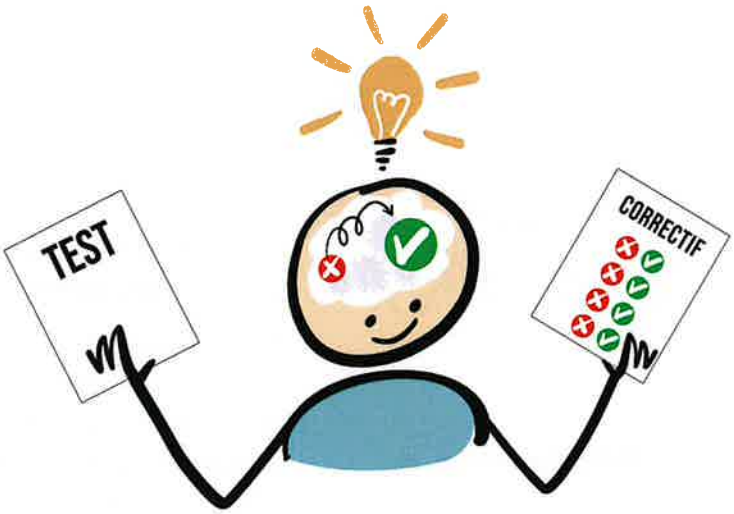
Si l'engagement cognitif, c'est avant tout être actif dans sa tête, tu peux utiliser ton corps pour aider ton cerveau : manipuler, marcher, changer de place ou de pièce, peut favoriser ton attention, ta concentration et donc tes apprentissages.

❸ Le retour sur erreur

Pour vérifier que l'objet à apprendre est dans ta tête, tu dois le faire disparaitre. Cache-le, cesse de l'avoir sous les yeux ou dans les oreilles. Mais ce n'est pas suffisant. **Pour bien apprendre, tu dois te tester ou être testé SOUVENT.** Ton cerveau a besoin de cette confrontation pour constater s'il connait vraiment ce qu'il croit connaitre.

Les incertitudes ou les erreurs sont normales, elles sont même indispensables pour apprendre ! Quand tu reçois un feedback rapide sur tes erreurs, ton cerveau ajuste au fur et à mesure ce qu'il doit faire et tu développes les bons automatismes.

En plus, cela te permet de te voir progresser, ce qui est très motivant !

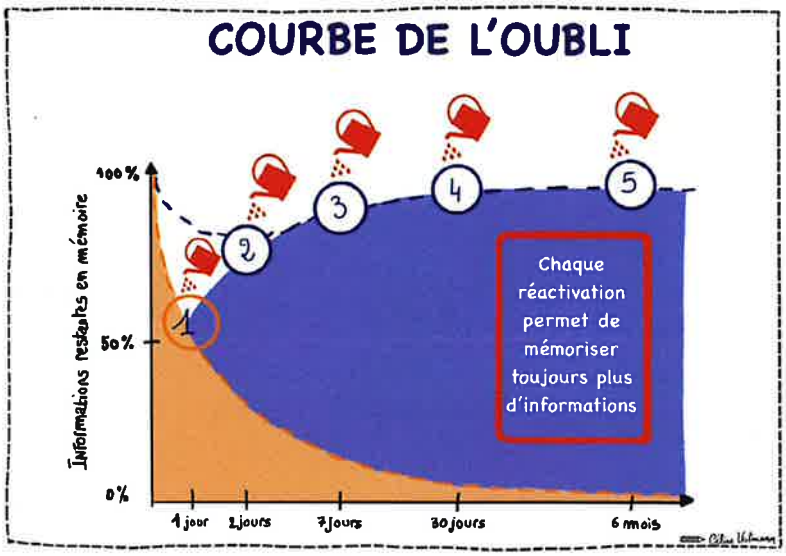


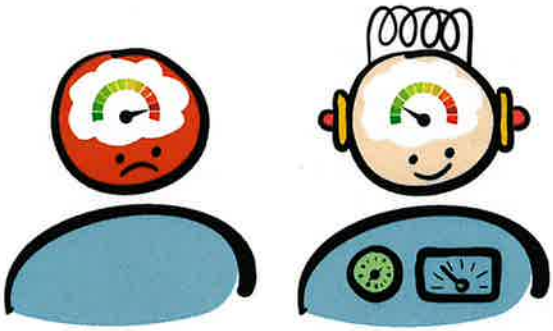
danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

4 La consolidation

Pour devenir durable, un apprentissage doit être consolidé. D'où la nécessité de réviser et de te tester systématiquement et souvent. Quand tu apprends quelque chose de nouveau, cela nécessite une grande partie des ressources de ta mémoire de travail. À force d'entrainement, elle est libérée, ce que tu as appris devient automatique, tu l'utilises sans y penser. Tu dois fournir moins d'effort. Comme un conducteur qui conduit depuis des années et peut écouter de la musique ou avoir une conversation quand il roule...

Il faut revoir plusieurs fois pour se souvenir.

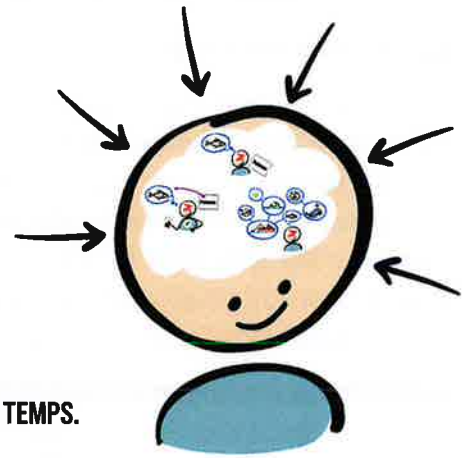




Les méthodes et les stratégies d'apprentissage



Méthodes de travail



Stratégies d'apprentissage

Il n'y a rien de magique !
Quoi qu'il arrive, apprendre demande du TEMPS.

Mais tu peux passer plein de temps à travailler sans vraiment apprendre. Avec de bonnes stratégies d'apprentissage et de bonnes méthodes de travail, ton temps va être maximisé et tu vas te sentir compétent.

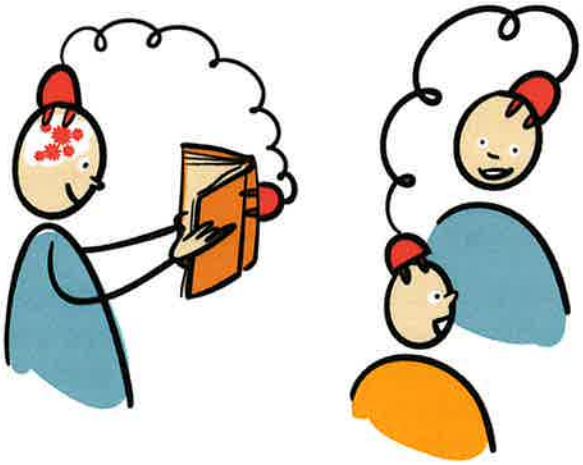
Allagi · iDB · Pédagovie · school up · vitam.org | Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

C'est quoi être attentif ?

Pourquoi être attentif ?

Quand tu es attentif, tu te connectes à quelqu'un ou quelque chose. Alors, ton cerveau s'implique et réagit plus rapidement et efficacement.

Si tu as la maîtrise de ton attention, tu contrôles ce qui occupe ton esprit, tu contrôles ta vie mentale. Alors, tu es capable de mieux comprendre, mieux mémoriser, mieux réfléchir.



À quoi être attentif ?

L'attention n'est pas possible sans une intention, un objectif. Pour pouvoir te concentrer, il est essentiel d'avoir une idée claire de ce que tu veux faire.

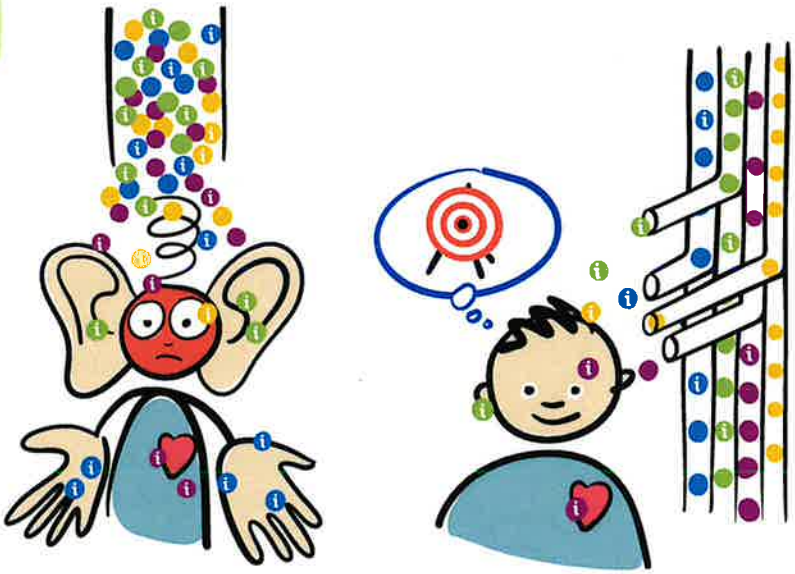
Quand tu as une cible claire pour ton attention, ton cerveau va filtrer toutes les informations qui lui arrivent : il va faire la différence entre ce qui est utile et pertinent et ce qui ne l'est pas.

Donc quand tu reçois une tâche, demande-toi **"pour quoi faire ?"** afin de choisir une cible pour fixer ton attention.

Par exemple :

Lire un texte, pour quoi faire ? Trouver des réponses à des questions ? Pouvoir raconter l'histoire ? Repérer tous les accords grammaticaux ?

Étudier 10 mots en anglais, pour quoi faire ? Pour les redonner à l'identique ? Du français vers l'anglais ? De l'anglais vers le français ? Pour les utiliser dans une phrase ? À l'oral ? À l'écrit ? Pour les écrire ? Les dire ?



Petit jeu

Deux équipes de 3 joueuses se font des passes. Compte le nombre de passes que se font les joueuses de l'équipe blanche.

danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

Une cible claire

Une cible d'attention peut être externe (le feu de signalisation, un bruit de klaxon) **ou interne** (une image mentale, ta petite voix intérieure). Mais une cible claire, c'est quoi ?

- Tu peux la percevoir facilement ;
- Tu peux décider d'y placer ton attention avec la certitude d'y arriver ;
- Tu peux ramener ton attention quand elle s'éloigne.

Ton prof te dit : "Relis pour vérifier l'orthographe". Il te donne une tâche et une intention. Tu ne sais pas trop comment faire pour détecter la bonne orthographe ? C'est une manière d'agir d'expert que tu n'as pas encore acquise ! Une cible plus simple et claire pour toi pourrait être, par exemple : "Relis pour vérifier l'accord des noms et des verbes".





Une seule cible à la fois !

Tu peux réaliser une tâche automatique sans y penser, comme un robot. Et la combiner à une tâche qui demande de l'attention.

Par exemple, tu peux marcher ou rouler à vélo tout en parlant. Par contre, il est difficile de faire en même temps plusieurs tâches qui nécessitent ta concentration, comme lire un texte et regarder un film. Tu ferais les tâches à moitié, ou plus lentement, en alternant entre l'une et l'autre.

Souvent, sans t'en rendre compte, tu essaies de te concentrer sur plusieurs choses à la fois. Or, personne ne peut réaliser correctement et en même temps plusieurs tâches qui demandent de la concentration. Le mode multitâches est source de stress, de fatigue et d'erreurs.



Petit jeu

Des changements apparaissent, observe-les.

Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

Comment être attentif ?

Tu le sais maintenant : impossible de se concentrer sur une cible trop complexe ou sur plusieurs cibles en même temps. Même si ton attention est placée sur une seule cible, tu peux avoir tendance à agir de façon automatique et peu efficace. Être attentif à la bonne cible ne suffit pas : il faut s'y connecter de façon active, en agissant mentalement ou physiquement.

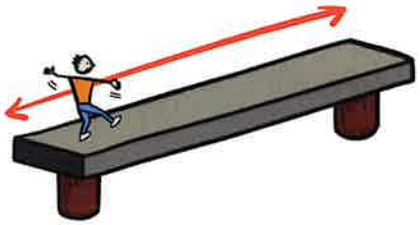


Il faut apprendre à générer des petites bulles de concentration de quelques minutes. Un signal de départ aide efficacement : enclencher une minuterie, faire 3 respirations profondes...

DURÉE



COURT
ex. : attraper un ballon)



LONG
ex. : écrire une lettre

DIFFICULTÉ



FACILE
ex. : donner son prénom et son nom

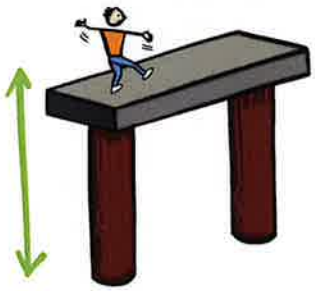


DIFFICILE
ex. : donner son numéro de mobile à l'envers

IMPORTANCE



CONSÉQUENCE MINEURE
ex. : préparer ses affaires



CONSÉQUENCE GRAVE
ex. : traverser la rue

Avant de commencer:

❶ Détermine le temps et le niveau de concentration

L'image de la poutre peut t'aider à garder un bon équilibre attentionnel. Pour trouver l'équilibre, imagine que tu dois traverser une poutre. Prends l'habitude d'estimer :

- **la durée de la tâche** à accomplir (longueur de la poutre)
- **le niveau de concentration nécessaire selon la difficulté** (largeur : intensité de la concentration)
- **l'importance de la tâche** (hauteur : risque encouru en cas de non réussite).

Petite mission

poutre courte, large, basse

Grande mission

poutre longue, étroite, haute

danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

❷ Divise la tâche

Il est difficile de réfléchir et d'agir en même temps ! Si tu dois "réviser ton cours", c'est vaste et complexe.

Par quoi débuter ? Si c'est nécessaire, commence par réfléchir, calmement, pour découper ta tâche complexe en une série de tâches simples et uniques. Diviser la tâche puis exécuter chaque micro tâche est plus agréable et plus efficace.



Comment rester attentif ?

Se concentrer ne demande pas toujours un effort : tu peux par exemple rester attentif longtemps devant une série ou un jeu vidéo. C'est la lutte contre d'autres intentions qui veulent prendre la première place qui est la source de la sensation d'effort.

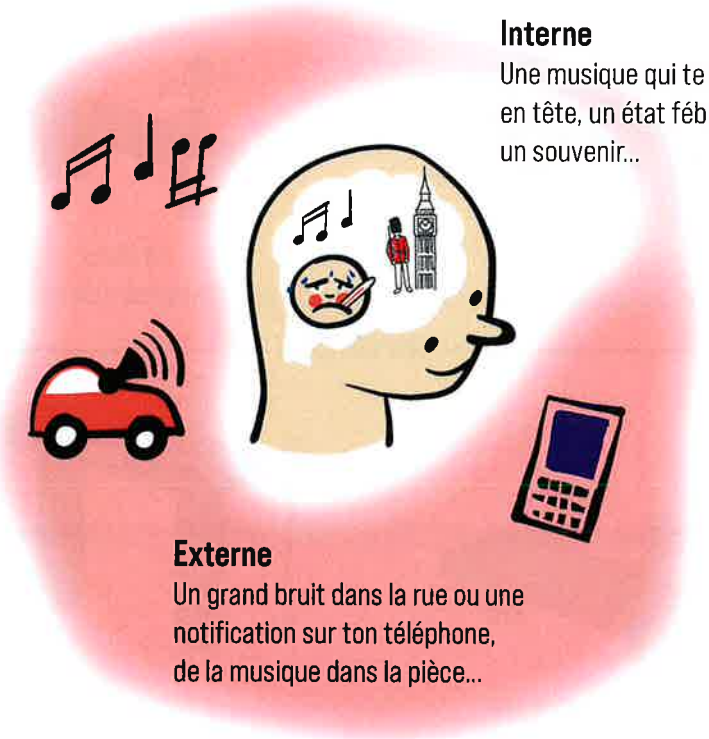
Tu es facilement distrait :

- par ce qui est amusant ou te procure un plaisir immédiat (le circuit de la récompense)
- par ce qui est frappant ou saisissant (le système préattentif qui vise à te protéger)

La distraction est donc naturelle et inévitable.

Tu dois apprendre à sentir quand tu perds l'équilibre attentionnel, à reconnaitre les premiers signes de distraction tels que ton regard qui se déplace, ta posture qui change, etc.

La distraction peut être :

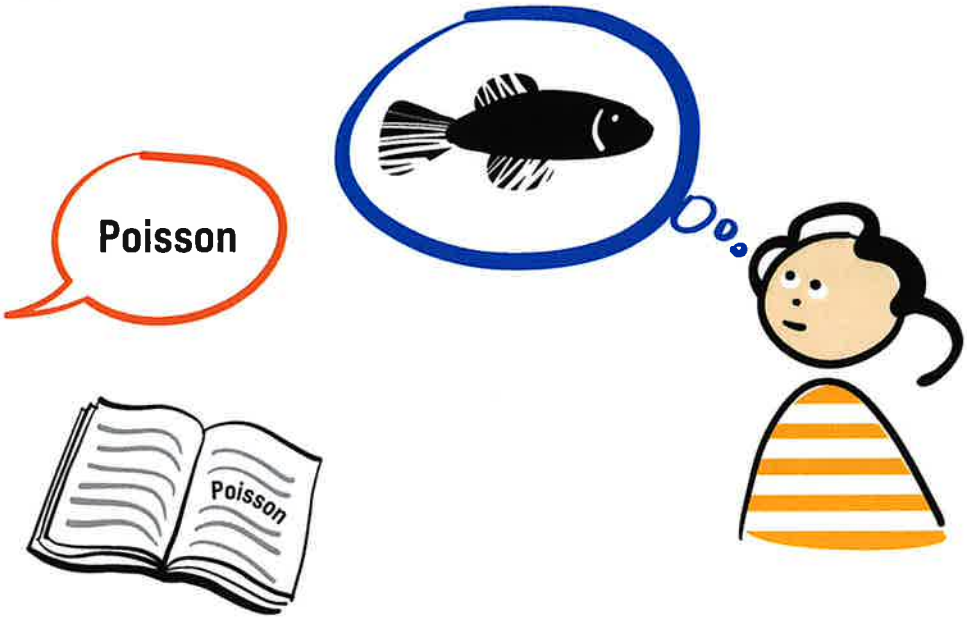


Interne
Une musique qui te reste en tête, un état fébrile, un souvenir...

Externe
Un grand bruit dans la rue ou une notification sur ton téléphone, de la musique dans la pièce...

11 La compréhension C'est quoi comprendre ?

Comprendre, c'est voir dans ta tête des images concrètes - parfois un film - de ce que tu lis ou entends. Même en maths ! Va voir la vidéo de la **fiche 21** pour en être convaincu.



Quand quelqu'un te dit quelque chose, ou que tu lis un texte, et que deux images te viennent, ce que tu as entendu ou lu est ambigu. Le contexte doit être clarifié pour que tu puisses choisir l'image qui convient !





$\frac{3}{4}$

Le double codage

Dans les années 1960, le psychologue Allan Paivio met en évidence la théorie du double codage. Les gens se souviennent plus facilement des mots concrets car ils ont été codés dans le cerveau par un système verbal (mot) ET un système pictural (image). Cela signifie que les images servent à rendre plus concrets les mots. C'est ce qu'on te propose de faire : ramener du concret dans l'abstrait grâce à l'image. Comme quand tu coupes des tartes ou des pizzas pour comprendre les fractions.

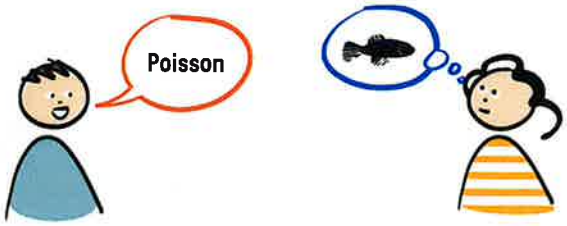
danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

Les problèmes de compréhension

S'il "suffit" de se faire des images concrètes pour comprendre, pourquoi la compréhension est-elle parfois si compliquée ?
Trois problèmes peuvent t'empêcher de bien comprendre.

1 Quand tu lis et/ou que tu entends un mot, une phrase, tu ne penses pas à te faire d'images.

La solution ? Apprends à faire des images concrètes, nettes et précises, dans ta tête. Pour t'entrainer, chaque fois que tu lis une histoire, active dans ta tête un film de ce qui est raconté. Comme si tu y avais installé un écran de cinéma...



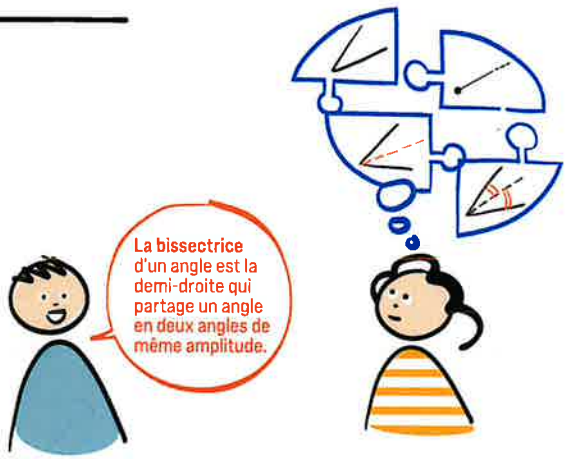
2 Quand tu lis et/ou que tu entends une phrase, tu ne connais pas certains mots. Tu n'as pas d'images pour ces mots.

La solution ? Acquiers au fur et à mesure un stock d'images pour les mots nouveaux : c'est cela "avoir du vocabulaire". Tu verras ci-dessous que plus tu as de connaissances, plus c'est facile de comprendre...



3 Quand tu lis et/ou que tu entends une phrase, tu as une image pour chaque mot séparément, mais tu n'arrives pas à construire une image globale pour représenter l'ensemble de la phrase.

La solution ? T'entrainer à combiner les images.





Maintenant que tu sais ça, le dictionnaire est utile, mais pas suffisant ! Si tu ne comprends pas un mot et que tu vas chercher sa définition, construis-toi UNE image concrète sur base de cette définition.

Aide-toi, si nécessaire, de Google "images" : tape le mot que tu cherches suivi de "icône" ("icon" en anglais).
La fiche 19 "Les définitions" peut te guider.

Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

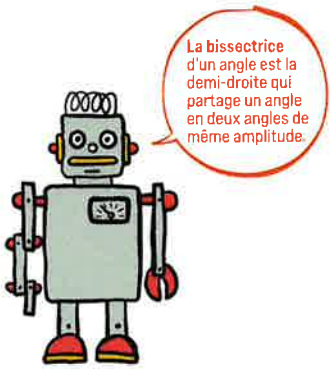
Comprendre, c'est apprendre ?

Comprendre est la première étape pour apprendre.
C'est une étape indispensable, mais pas suffisante.
Après avoir compris, tu vas mémoriser, puis réfléchir.
Ce sont des stratégies différentes, mais elles s'alimentent l'une l'autre. Plus tu sais, plus c'est facile de comprendre. Tu peux t'appuyer sur ce que tu connais déjà pour comprendre ce que tu es en train d'apprendre.
Puis, grâce à tes connaissances, tu vas pouvoir réfléchir.
Voici trois principes issus des neurosciences pour guider tes apprentissages.



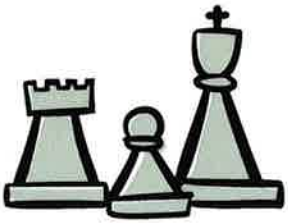
① Comme tout le monde, tu as déjà réussi à mémoriser quelque chose que tu n'avais pas compris. Mais après, c'est difficile d'utiliser ce savoir, à part pour le redire par cœur comme un robot... **Il est donc bien plus malin de comprendre avant de mémoriser.**

Par exemple, tu peux retenir par cœur qu'un autotrophe, c'est "un organisme vivant qui fabrique lui-même sa propre matière organique à partir de la photo-synthèse". Mais si à l'interro, on te demande d'entourer les autotrophes dans une liste, seras-tu capable de le faire si tu n'as pas compris la définition ?



② Aujourd'hui, le savoir est partout ! Il suffit de prendre ton téléphone et d'aller sur internet. Cela ne veut pas dire qu'il ne faut plus mémoriser quoi que ce soit ! **Tu t'appuies sur ce que tu as mémorisé pour comprendre** : tes connaissances antérieures.

Par exemple, si tu veux apprendre à jouer aux échecs, ce sera plus facile si tu connais déjà le nom des pièces - le fou, la reine, le cavalier - et que tu sais comment chacune de ces pièces se déplace sur l'échiquier. Alors, tu es prêt à comprendre ce subtil jeu de stratégie.



③ **Ce n'est pas parce que tu as compris quelque chose que tu vas forcément le mémoriser.** Pour mettre en mémoire, tu dois vouloir le faire et réaliser un effort conscient pour atteindre cet objectif. Va voir la fiche 12 à ce sujet.

Par exemple, tu peux parfaitement comprendre comment fonctionnent les tables de multiplication (maintenant que tu as la fiche 20), mais tu dois faire l'effort de les retenir ! Tu as peut-être bien compris comment Lionel Messi joue au football, mais il te reste à mémoriser les bons gestes et à les automatiser pour pouvoir le remplacer...



danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

Se faire une image dans la tête ou dessiner ?

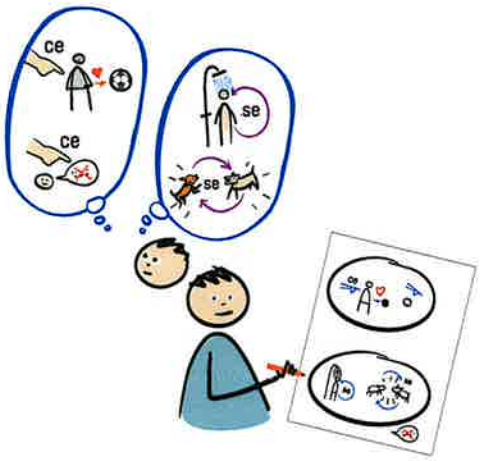
Pourquoi dessiner ?

Comprendre une définition, une phrase, un mot... c'est avoir une image concrète dans ta tête. Mais les images mentales s'effacent au fur et à mesure de la mémoire.

Un conseil : dessine !

Pourquoi ? Parce qu'un dessin te permet :

- de **vérifier** que l'image dans ta tête est nette, et donc que tu as bien compris ;
- de **mémoriser** plus facilement ce que tu as compris ;
- de **réviser** bien plus rapidement et donc plus régulièrement.



Comment dessiner ?

Il faut faire des petits dessins simples et rapides à réaliser, avec un crayon à papier, un stylo... L'important, c'est le sens de ton image. Ce n'est pas une œuvre d'art ! Va voir la vidéo de 3 minutes à ce sujet en scannant le QR code. Lance-toi !

Petit jeu

Essaie de dessiner :

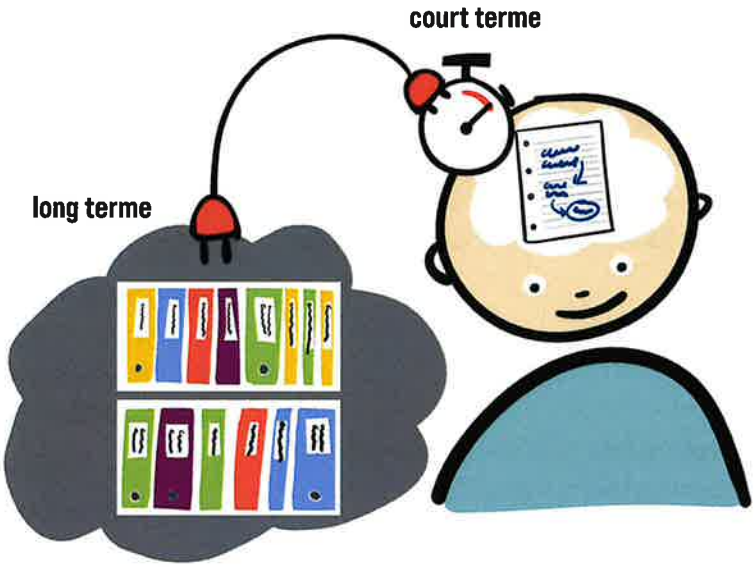
chat, robot, tasse, manger, éruption, ébullition, république, monarchie, courage

Tu coinces? Lis les explications avant de comparer tes dessins avec ceux qu'on te propose en scannant le QR code.

- Les mots concrets (chat, robot, tasse...) sont les plus faciles à dessiner.
- Les mots processus (manger, éruption, ébullition...) contiennent une action qu'on peut schématiser par une flèche.
- Les mots concepts (république, monarchie...) sont plus complexes à dessiner, car ils contiennent plusieurs notions regroupées en une image globale.
- Enfin, pour comprendre les mots valeurs (courage), il faut visualiser des contextes précis et dessiner au moins deux images reliées entre elles de situations illustrant la valeur.

Allagi IDB PÉDAGOVIE school up vitam.org | Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

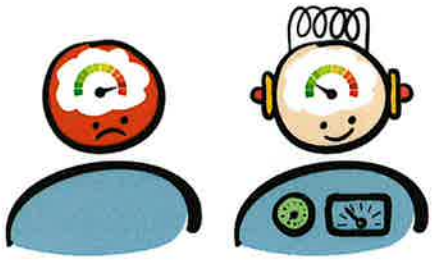
C'est quoi mémoriser ?



La mémoire à court terme garde l'information quelques secondes. Cette mémoire permet aussi de manipuler mentalement des informations pour accomplir une tâche. Par exemple lors d'un calcul mental.

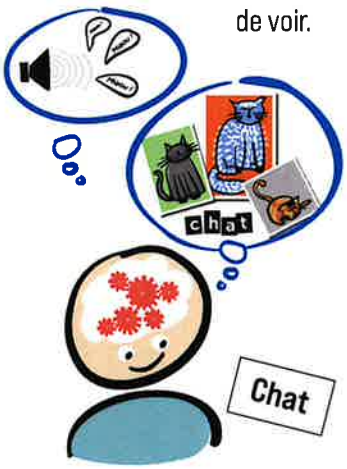
Si tu utilises les informations ou si tu fais l'effort de t'en souvenir plusieurs fois, elles sont stockées dans **ta mémoire à long terme**, pour quelques mois ou pour toujours, et récupérées quand tu en as besoin.

Tu pourrais te dire qu'aujourd'hui, grâce à internet, on peut retrouver facilement et vite les informations, et qu'il n'est plus nécessaire de s'encombrer le cerveau... C'est faux ! Par exemple, si tu ne connais pas tes tables de multiplication, et que tu dois résoudre un problème, ta mémoire de travail va être "remplie" avec le calcul d'une table et va se perdre dans le reste des tâches à exécuter. Donc, **tu dois automatiser certaines choses** (les mettre dans ta mémoire à long terme) pour que ta mémoire de travail reste disponible.



Comment mémoriser à court terme ?

Tu dois t'entrainer à "mettre dans ta tête", c'est-à-dire activer l'évocation (une image, un son) de ce que tu viens d'entendre, de lire, de voir.



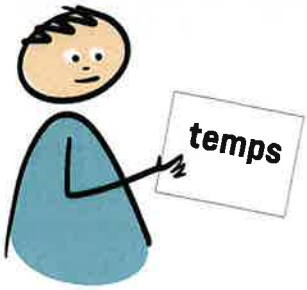
Petit jeu

Essaie de retenir le nombre "cent vingt-trois millions, quatre cent cinquante-six mille, sept cent quatre-vingt-neuf" en fermant les yeux juste après l'avoir lu.

Solution

Si tu as répété ce nombre comme une petite phrase, tu l'as peut-être retenu... est-ce que ça ne t'a pas demandé beaucoup d'énergie ? Si tu as vu ce nombre comme une suite de chiffres dans une image, tu as constaté qu'il s'agissait de chiffres allant de 1 à 9 dans l'ordre. Trop facile...

danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0



Pour mémoriser efficacement

❶ **Observe ce que tu dois mémoriser** : un mot d'orthographe, deux ou trois mots à recopier du tableau, une formule mathématique, quelques pays sur une carte de géo... Vois les formes et les particularités.

Attention : si le mot que tu veux mémoriser est écrit tout petit, ou à peine déchiffrable, si la carte que tu apprends est mal photocopiée, toute noire, tu as un problème ! Le support avec lequel tu étudies doit être de bonne qualité et clair pour pouvoir bien observer.



❷ **Revois l'image dans ta tête.** Si tu ne la revois pas bien, regarde à nouveau attentivement ton support.

Important ! Visualise dans ta tête des situations du quotidien : ta chambre et la couleur de ta couette, ton assiette au repas d'hier soir, l'endroit de tes dernières vacances, le lieu où tu dormais, la couleur de la porte de cette pièce. Observe le mouvement de tes yeux. Pour revoir dans ta tête, tes yeux vont vers le haut.



❸ **Dès que l'image dans ta tête est claire, écris ce que tu as retenu.** C'est indispensable : cela va te permettre de vérifier si ce que tu as dans la tête, tu peux le reproduire.

❹ **Revois l'image dans ta tête, puis vois si tu sens comme juste** ce que tu as écrit.



Important ! Que ressens-tu quand tu lis "*fenaitre*" ou "*orthografe*" ? Certains élèves manifestent une réaction "épidermique", comme s'ils avaient mal de voir une telle faute. Cette réaction est en fait la deuxième partie de la stratégie de mémorisation, qui est un ressenti : apprends à faire confiance à tes images mentales.

Une très bonne manière d'entrainer ta mémoire est de mémoriser l'orthographe des mots (voir fiche 15).

Petit jeu

Va sur le site memozor.com

Choisis 12 mots à mémoriser en une minute. Essaie d'en mémoriser un maximum de 3 manières différentes :

① Avec une 1re liste, répète les mots dans ta tête.

② Avec une 2e liste, fais-toi une image pour chaque mot dans ta tête.

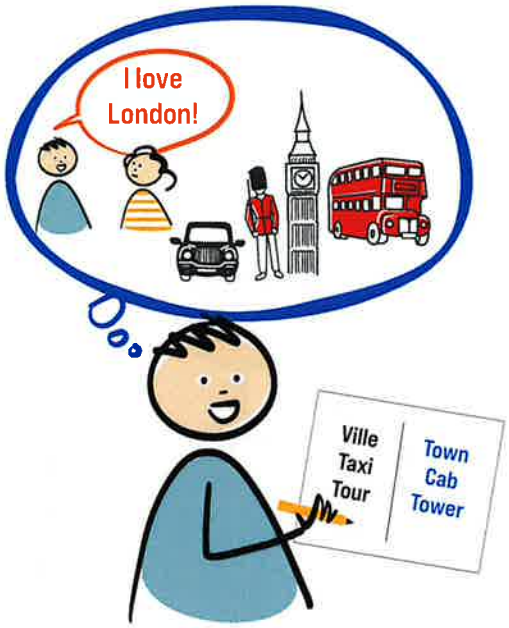
③ Avec une 3e liste, associe les images des mots en t'imaginant une histoire sous forme de petit film.

Quel est ton score pour chaque liste ?

Solution

Souvent, pour mémoriser quelque chose, tu répètes cela plusieurs fois. Puis tu vas "réciter" à quelqu'un. Pourtant ce petit test te montre que si les sons peuvent maintenir une information un court moment en mémoire, ils sont moins efficaces que les images, surtout si elles sont associées entre elles.

Comment mémoriser à long terme ?



Tu peux bien sûr mémoriser "par cœur" sans comprendre, c'est possible. Mais beaucoup moins efficace. Commence donc par comprendre, va voir la fiche 11 pour le faire. Alors, tu pourras réutiliser ce que tu as mémorisé, tu sauras où "ranger" ce que tu mémorises, et tu seras capable de faire des liens avec ce que tu connais déjà.

Mémoriser permet d'avoir des bases solides pour ensuite mieux comprendre de nouvelles informations et mieux réfléchir. C'est pour cela qu'il est essentiel, quand tu mémorises, d'anticiper mentalement des lieux et des moments où ce que tu retiens pourra t'être utile. Quand tu te mets en projet d'utiliser tes nouvelles connaissances dans le futur, tu génères en plus des émotions positives. Ton cerveau est en état de retenir plus durablement !



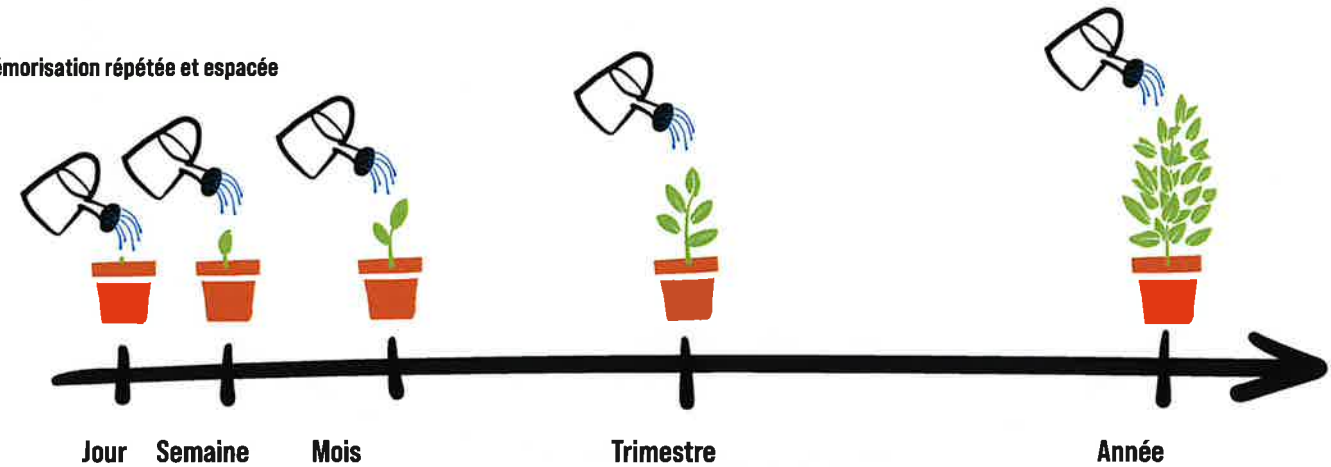
Ta mémoire est comme un classeur. Quand tu apprends de nouvelles notions, il faut établir des liens entre les connaissances et les classer. Organiser les informations va te permettre de les récupérer, de les retrouver plus facilement. Comment faire ? Par exemple en utilisant la synthèse visuelle (voir fiche 14).



Mémorisation en 1 fois

Il y a deux manières de mémoriser des informations : les utiliser ou les réviser. Pour lutter contre l'oubli, tu dois consolider ce que tu as appris, à petites doses, de manière répétée ET espacée.

Mémorisation répétée et espacée



danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

Quand tu veux mémoriser, lire ou regarder passivement n'est pas efficace !

Pour activer tes neurones, implique-toi.
Comment ?



1 **Cache les informations** pour vérifier ce que tu as en tête.



2 **Déplace-toi.** Mets ce que tu dois mémoriser dans une pièce, et la feuille où tu écris dans une autre.



3 **Pose-toi des questions** comme si tu étais dans la peau du prof.



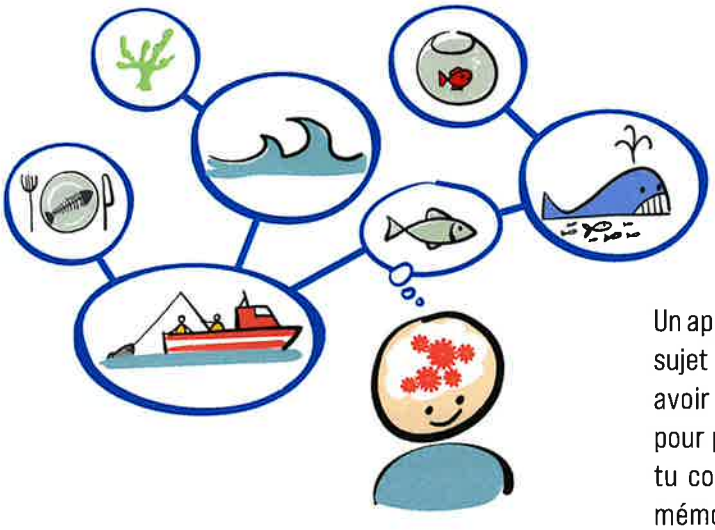
5 **Explique à quelqu'un** ce que tu as retenu.



4 **Imagine-toi au test** en train de réutiliser ce que tu as mémorisé.

Allagi · iD3 · Pédagovie · school up · vitam.org | Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

13 La réflexion c'est quoi réfléchir ?



Un apprentissage est réussi si tu es capable de réfléchir sur le sujet de manière adaptée, rapide et facile. Pour cela, tu dois avoir compris le sujet et avoir mémorisé les informations pour pouvoir réfléchir dessus. Par exemple, en grammaire : tu comprends la règle grâce aux exemples-types que tu mémorises, puis tu réfléchis : tu fais le lien entre chaque exercice que tu rencontres, la règle comprise et les exemples mémorisés.

Réfléchir, c'est faire un retour en toi et questionner les connaissances que tu as déjà sur le sujet. Il s'agit donc toujours de solliciter ce que tu as dans ta tête sur le sujet dans le but de le confronter à ce qui est à réfléchir. Réfléchir, c'est te questionner et faire des liens avec les idées proches.

Petit jeu

Pour apprendre à te poser des questions, et donc à réfléchir, entraine-toi ! Comment ? Il y a une chouette activité pour cela : résoudre des petites devinettes ou des petites énigmes. Fais cela en groupe, avec des copains ou ta famille. Et utilise les techniques de questionnement (ci-après) pour trouver les solutions. Voici quelques énigmes :

1. Bien que j'aime rester dans mon coin, il m'arrive de faire le tour du monde. Qui suis-je ?
2. Quel lien de parenté existe-t-il entre moi et le frère de mon père ?
3. Qu'est-ce qu'on a toujours devant soi mais qu'on ne voit pas ?
4. Qu'est-ce qui va du haut vers le bas en restant toujours au même endroit ?
5. Je commence la nuit et termine le matin. Qui suis-je ?

Solutions

1. Un timbre/ 2. Mon oncle/ 3. Son nez / 4. Des escaliers / 5. La lettre "n"

Comment réfléchir ?

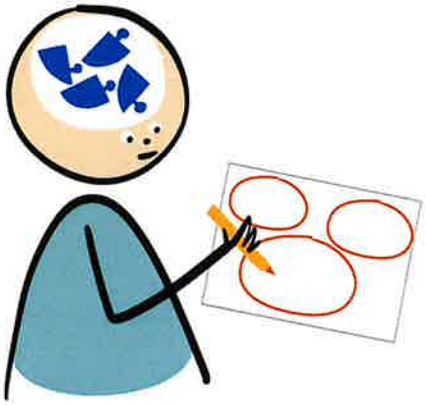
Le piège, c'est de lancer trop vite la réflexion. Il faut d'abord comprendre (te faire une image concrète du sens de ce qui est écrit ou dit) et mémoriser (avoir stocké dans ta tête), puis tu peux utiliser tes connaissances :

- pour aller au-delà de ce qui est dit/écrit
- pour appliquer des règles et des procédés
- pour résoudre des problèmes.

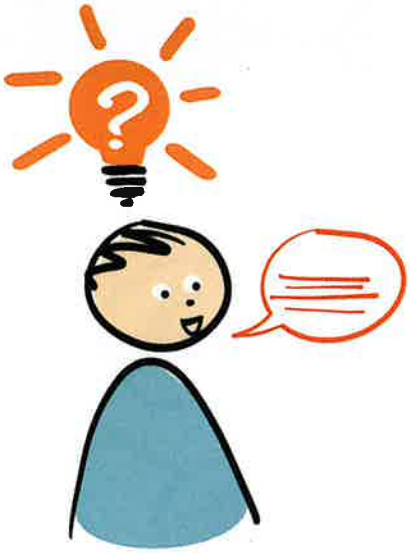
À la page suivante, les étapes nécessaires à la réflexion te sont expliquées.

danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

Voici les étapes pour élaborer une réflexion



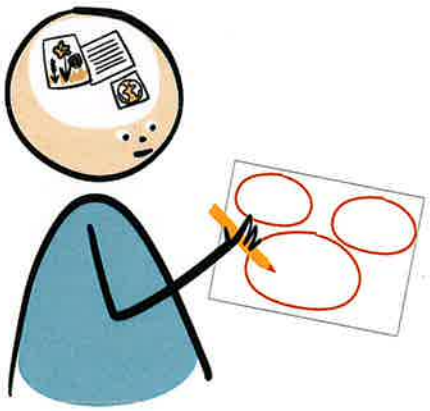
1 Lis le thème, le sujet, la consigne, l'exercice. Va à ton rythme, vérifie que tu as une image pour chaque élément, puis combine ces images. Pour t'aider, tu peux faire un schéma, un dessin, sur ta feuille. Mets l'énoncé dans ta tête, le plus clairement possible.



2 Pour t'assurer que tu as compris et mémorisé l'énoncé, reformule-le avec tes mots. Vérifie que tu sais ce qui est demandé, ce qu'on attend de toi. Pose-toi une question qui précise ce que tu dois faire.



3 Fais appel à tes connaissances. Va dans le stock de ce que tu connais déjà. À quoi l'énoncé te fait penser ? En te posant des questions, tu retrouves dans ta mémoire tout ce qui peut être en lien avec l'énoncé.



4 Trie et choisis les connaissances utiles par rapport à ce qui t'est demandé. Pour faire les bons choix, confronte la question qui t'est posée ou que tu as formulée avec ce que tu sais. Il te reste à exploiter ces connaissances utiles pour faire ce qui est demandé.

Attention : quand tes connaissances sont imprécises, incomplètes, mal comprises, pire, quand tu n'as pas de connaissances à aller rechercher dans ta tête, tu ne pourras pas faire des liens. Comme on te l'a déjà dit, c'est pour cela que tu dois bien comprendre puis mémoriser ce que tu as compris : alors tu pourras réfléchir. C'est tout cela, apprendre !

Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

Se poser des questions

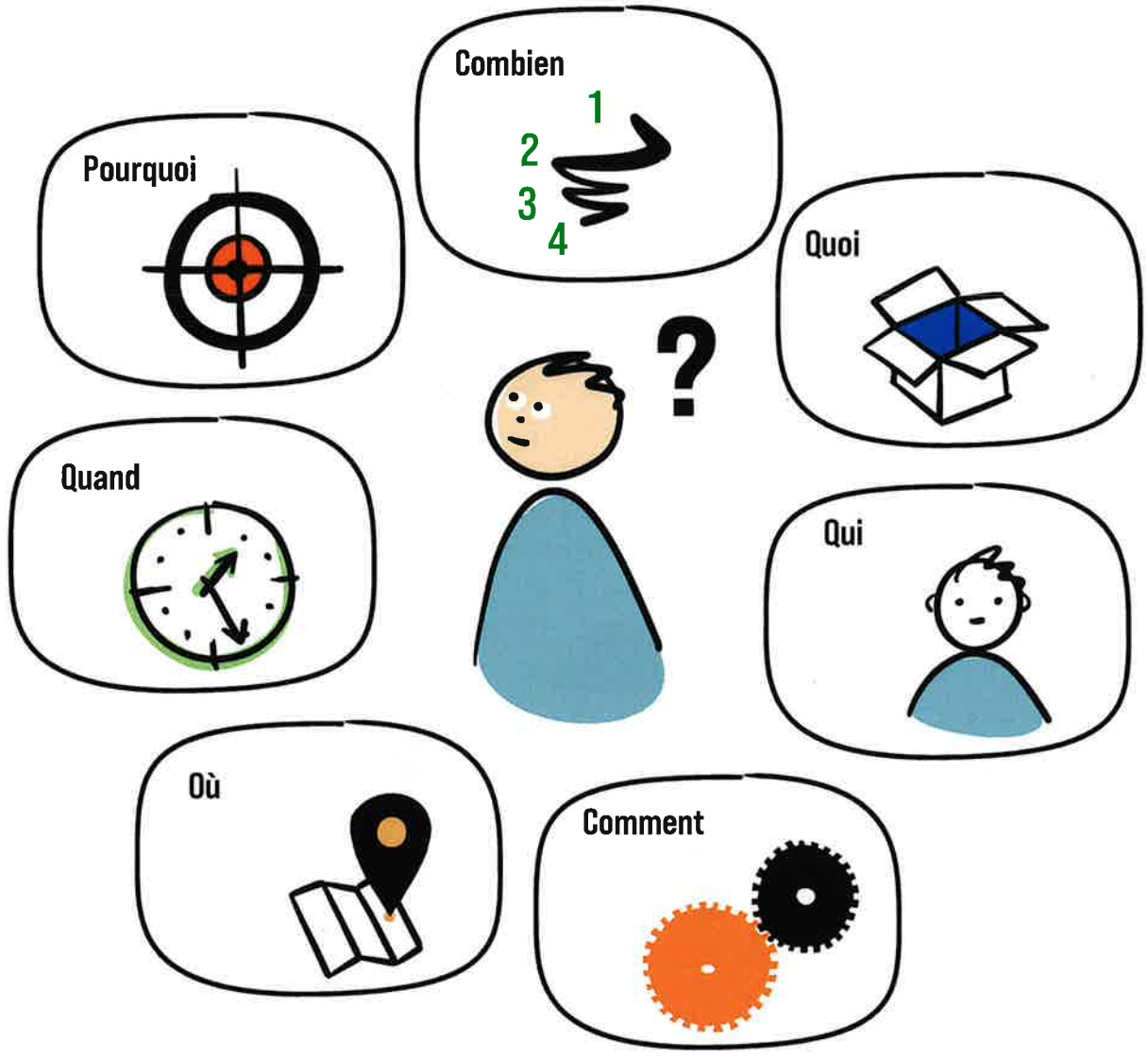
Pour réfléchir, pour faire des liens, tu dois te questionner. Ta "petite voix intérieure" va te permettre de te poser des questions qui vont enclencher la réflexion.

Attention, certaines questions vont te pousser à mieux voir, à avoir une meilleure image dans ta tête. Ce sont des questions de compréhension : As-tu une image pour ce mot ? Quelle différence d'images as-tu pour ces deux concepts proches ? As-tu un film précis du récit dans ta tête ?

D'autres questions vont te pousser à faire des liens. Ce sont des questions de réflexion : Que ressent le personnage vu son comportement ? En quoi cette information contredit-elle la précédente ? Pourquoi l'auteur parle-t-il de cela ?

Il est donc essentiel d'apprendre à te poser des questions. Voici trois techniques pour t'aider.

❶ CQQCOQP



danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

❷ Niveaux de connaissance

Les questions en niveaux de connaissance te permettent d'atteindre le niveau "expert" d'un sujet.



Niveau conceptuel

Qu'est-ce que c'est ? (définition conceptuelle). À quoi cela sert ? (finalité) Quelle est sa spécificité ?



Niveau structurel

Quelles sont les grandes parties ? Comment sont-elles agencées ?



Niveau opérationnel

Comment dois-tu t'y prendre ? Quels sont tous les détails ?

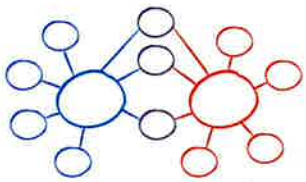


Niveau détectionnel

Quels sont les éléments pour te faire penser à cette notion ? Comment repérer quand tu dois l' utiliser ? Qu'est-ce que tu dois rechercher ? Et si tu trouves, que dois-tu faire ?

❸ Autres questionnements

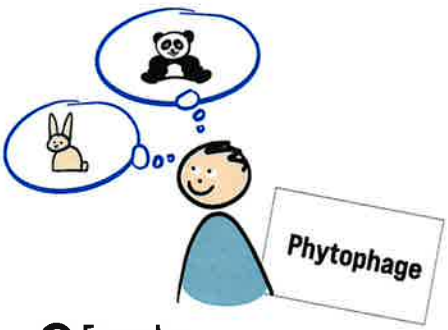




❶ Comparaisons

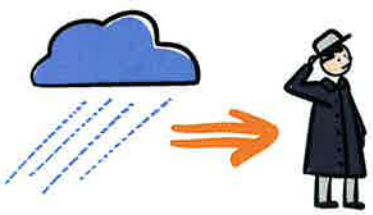
Quels liens y a-t-il (de ressemblance, de parallélisme, de différence, d'opposition, de complémentarité...) ? Ceci est comme... car...

Pour mieux constater les ressemblances ET différences, complète le double webbing.



❷ Exemples

Quelle situation concrète illustre ce concept ? Par exemple...



❸ Hypothèses

Si... alors ?



❹ Anticipation

Quelles questions le professeur pourrait-il poser ?

14 La synthèse visuelle Comment la réaliser et l'utiliser ?

Tu le sais à présent. Apprendre, c'est activer tes neurones.

Pour comprendre, tu te fais des images.

Pour mémoriser, tu revois dans ta tête et tu sens que c'est juste.

Pour réfléchir, tu fais des liens

Quand tu as des images dans la tête, tu as appris à les dessiner simplement grâce à la fiche 11. Tu sais aussi, grâce à la fiche 12, qu'organiser les informations va te permettre de les récupérer, de les retrouver plus facilement.

Comment faire tout cela ? **Grâce à une synthèse visuelle !**

Pourquoi une synthèse visuelle ?

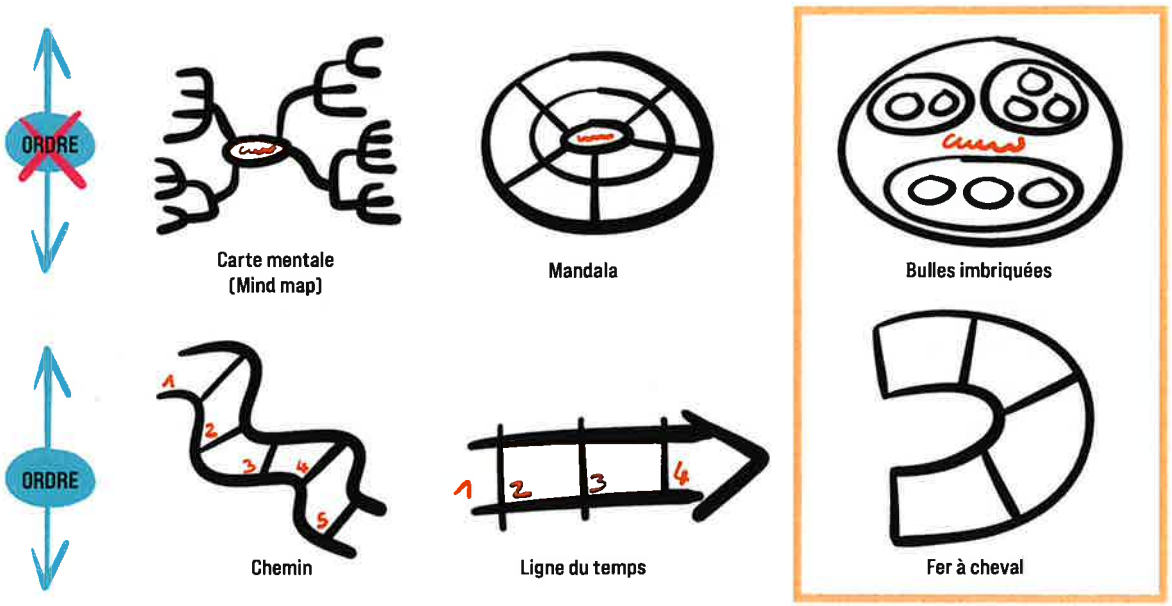
1 Structurer la matière

La synthèse visuelle est un outil puissant, d'abord parce qu'elle structure la pensée et donc la matière.

Elle permet d'avoir une vision "hélicoptère" : de nombreuses informations, placées sur un seul support, peuvent être traitées en même temps. Les informations sont hiérarchisées, et les liens entre elles apparaissent plus clairement. En même temps, pour être expliquée, la synthèse demande à être observée avec une vision "loupe", détail après détail.

En associant l'espace (la place des éléments sur la page) et le temps (le déroulement de l'explication), ainsi que la vision globale puis séquentielle, la synthèse visuelle augmente la flexibilité cognitive, c'est-à-dire la capacité à passer d'une habitude mentale à l'autre (voir fiche 5).

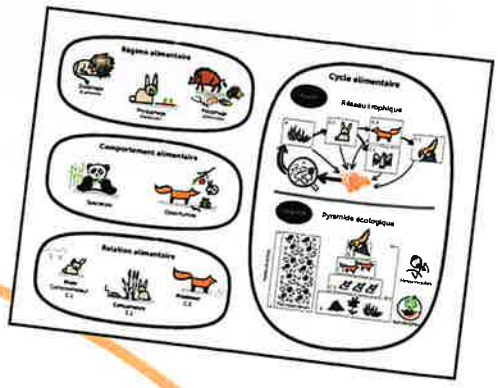
Différentes façons de structurer l'information existent :

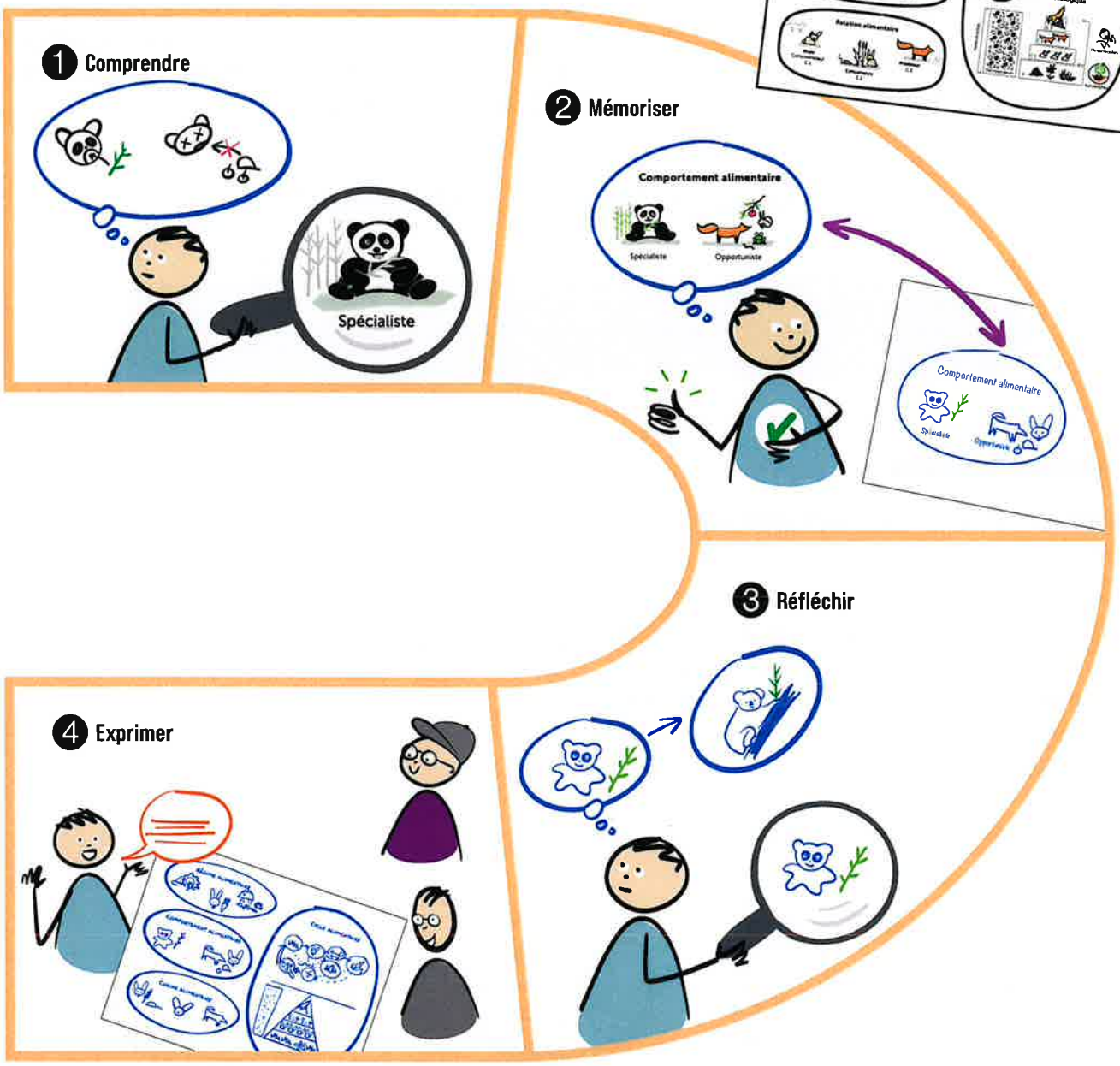


danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

❷ Appliquer les stratégies

Une synthèse visuelle te permet de bien distinguer les différentes stratégies d'apprentissage et de les appliquer, une à la fois, dans le bon ordre.





① D'abord tu comprends. Tu saisis le sens plus vite sans passer par un texte. Si tu ne peux pas expliquer l'image de la synthèse, c'est que tu n'as pas compris. Tu repères cela rapidement, et tu peux demander précisément les explications qui te manquent.

② Ensuite, tu mémorises. Facile : pas de longues définitions. Chaque mot important qui doit être connu est associé à une image, et la disposition sur la page aide à mieux retenir.

③ Après, tu peux réfléchir : te poser des questions pour faire des liens. C'est plus simple quand tous les concepts sont rassemblés en images dans ta tête comme sur la feuille.

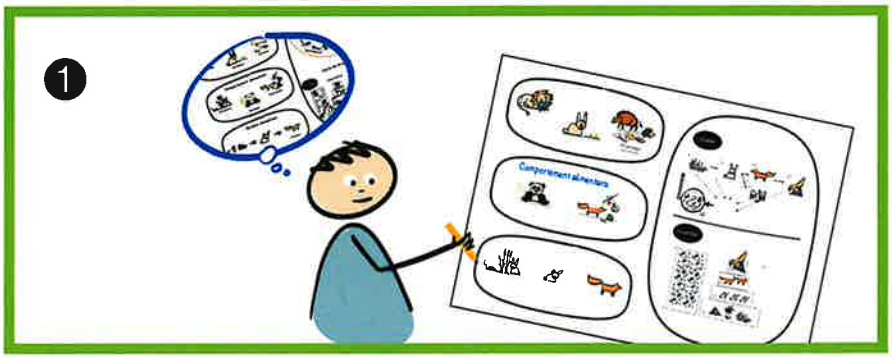
④ Enfin, tu apprends à t'exprimer : tu déroules chaque partie de la synthèse dans ton discours. D'abord dans tes propres mots, puis avec un vocabulaire de plus en plus expert.

❸ Réviser rapidement

Avec une synthèse visuelle, la révision est facile, rapide, drôle. Ce qui veut dire que tu peux réviser de façon répétée et espacée en étant motivé pour le faire ! Ce qui te permet de consolider tes apprentissages, d'apprendre à long terme. Tu peux y aller à ton rythme, étudier ou revoir bulle par bulle. Tu peux aussi utiliser 5 niveaux de progression.

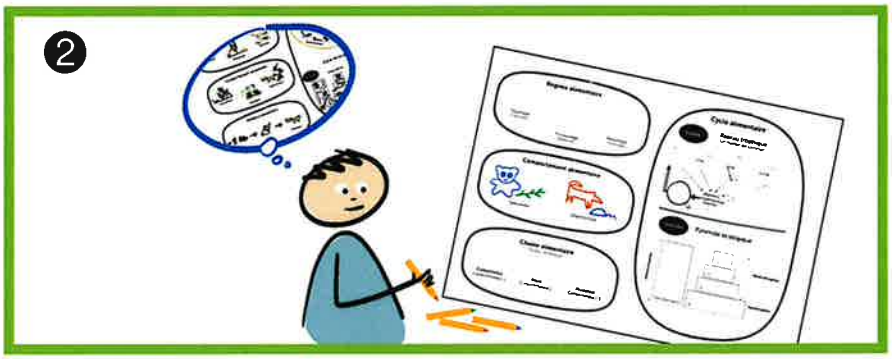
Niveau 1

Tu reçois les images,
tu notes les mots.



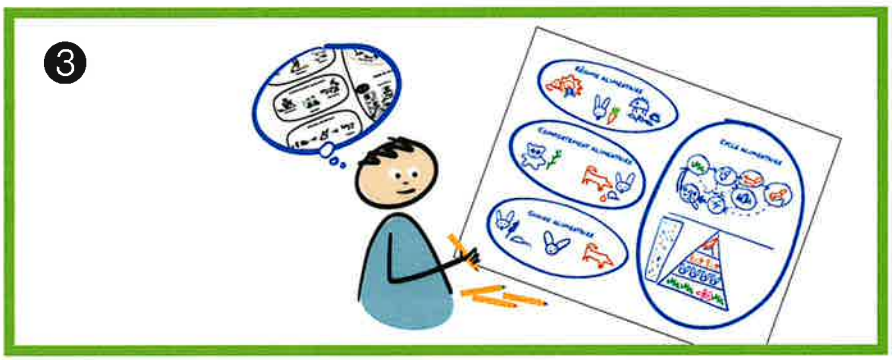
Niveau 2

Tu reçois les mots,
tu schématises les images.



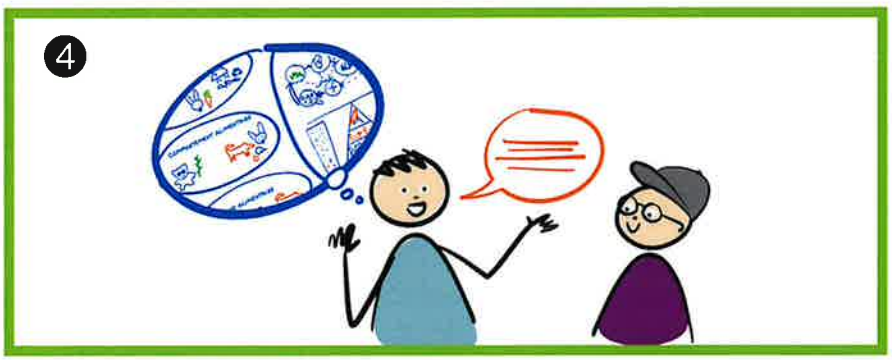
Niveau 3

Tu reçois une feuille blanche,
tu écris tout, mots et images.



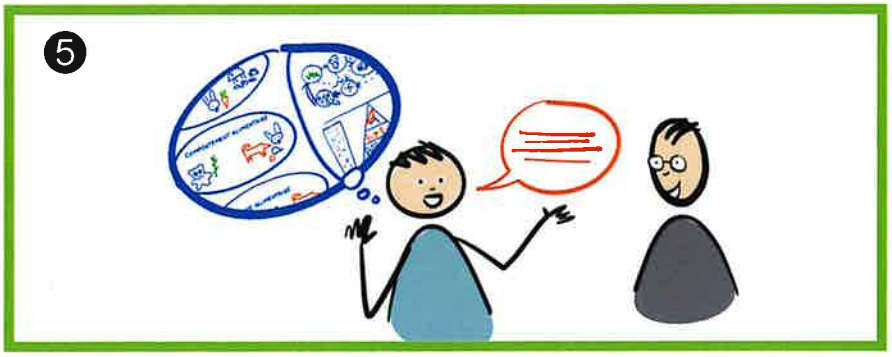
Niveau 4

Après avoir refait la synthèse visuelle de mémoire,
tu expliques la matière
à quelqu'un avec TES mots.



Niveau 5

Après avoir refait la synthèse visuelle de mémoire,
tu expliques la matière
à quelqu'un avec les mots
du prof.



danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

Comment faire une synthèse visuelle ?

Construire ou utiliser une synthèse faite ?

On entend souvent qu'il faut nécessairement construire la synthèse visuelle. **Info ou intox ?**

Vrai !

C'est génial de construire sa propre synthèse. Le temps investi est important mais ça vaut le coup : tu es actif et tu t'appropries la matière.

et... Faux !

Les synthèses déjà faites sont précieuses. On apprend en imitant. Rien de tel que d'avoir plusieurs modèles, ça aide à savoir comment s'y prendre !

- Si tu reçois une synthèse en texte, transforme-là en synthèse visuelle.
- Si tu reçois une synthèse visuelle, tu dois te l'approprier : comprends les dessins ou demande des explications, mémorise en étapes et entraine-toi à l'expliquer. Va voir sur www.schoolup.be.

Bref, dans tous les cas, voir, ce n'est pas savoir ! Pour apprendre, tu as besoin de temps et d'activer tes neurones.

Quelques principes pour faire soi-même une synthèse visuelle

Utilise ta feuille à l'horizontal.

Hiérarchise les idées, regroupe les informations qui vont ensemble, avec des titres, de manière à voir clairement les grandes parties, sans effort d'observation.

Limite si possible à cinq éléments par partie : tes yeux peuvent les repérer sans les compter, ta mémoire de travail les traite facilement.

Fais un dessin concret, pas un symbole ou un rébus, pour illustrer chaque mot-clé que tu notes (voir le double codage, fiche 11).

Les 4 étapes de construction

① Survole la matière avec des lunettes globales, dans une vision "hélicoptère".

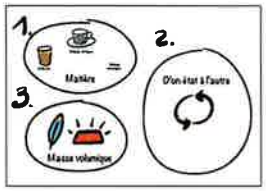


Repère la structure ou structure les informations en petits groupes qui ont du sens. Fais-toi une image pour chaque grande partie.

② Pour chaque partie, mets mes lunettes séquentielles, dans une vision à la loupe.

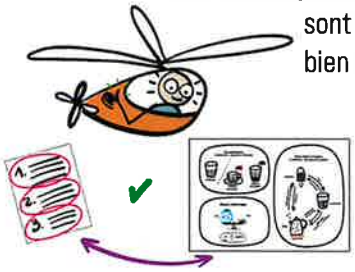


Lis en te faisant des images des mots-clés. Dessine le plus simplement possible ce que tu as compris. Recommence jusqu'à la fin du texte. Cela prend du temps, mais tu es actif dans ta tête (tu es en train de comprendre) et sur ta feuille (tu dessines tes images mentales).



③ Écris les titres de chaque bulle et les mots-clés sous les dessins.

④ Quand tu as fini, relis le texte. Vérifie que tout ce qui est important est sur ta synthèse, que tes dessins sont clairs et correspondent bien à la matière.

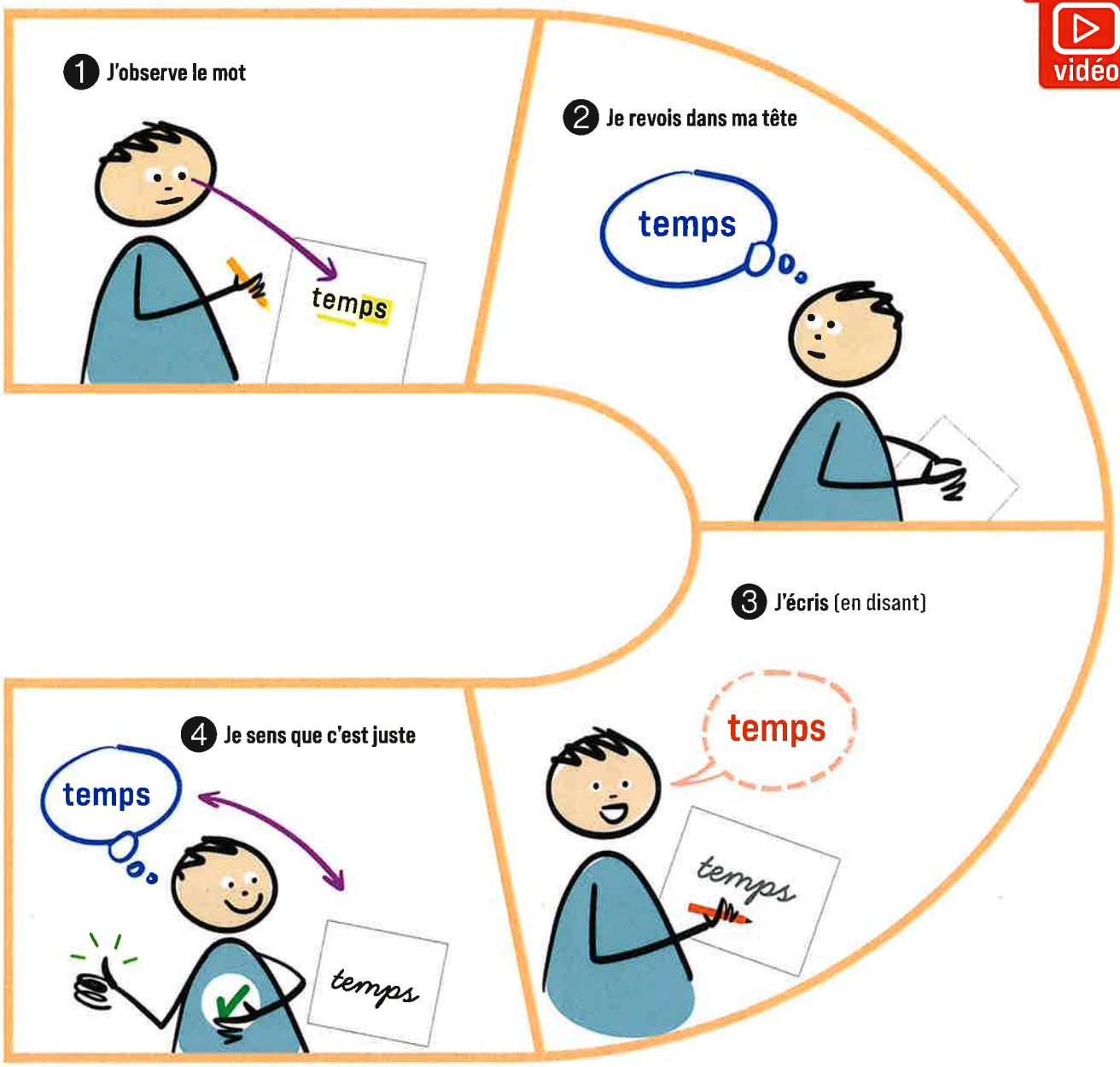


Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

15 L'orthographe des mots

Je mémorise les mots : je serai capable de les orthographier correctement quand je devrai les écrire.
Cette technique est expliquée avec le mot "temps".

vidéo



1 **J'observe attentivement le mot** : Je regarde la forme du mot (longueur, taille des lettres, etc.), je regarde les particularités (doubles lettres, lettres muettes, etc.)

Je peux repasser sur les lettres que je trouve importantes ou difficiles. Pour un mot très long, je peux le couper en plusieurs parties avec une ou des barres.

2 **Je fais une "photo" dans ma tête de ce que j'ai observé.** Je cache le mot et je continue à le voir clairement et entièrement. Je revois donc bien le mot dans ma tête.

Si c'est flou, si c'est incomplet, si ça bouge dans ma tête, je recommence à observer le mot écrit attentivement. Je peux le faire autant de fois que j'en ai besoin !

3 **Dès que le mot est clair dans ma tête, j'écris le mot sur une feuille.** Si ça m'aide, je peux dire le mot en même temps que je l'écris.

4 **Je regarde le mot que je viens d'écrire et je le compare à la photo du mot dans ma tête.** Si je ressens que c'est juste, super ! Sinon je vérifie.

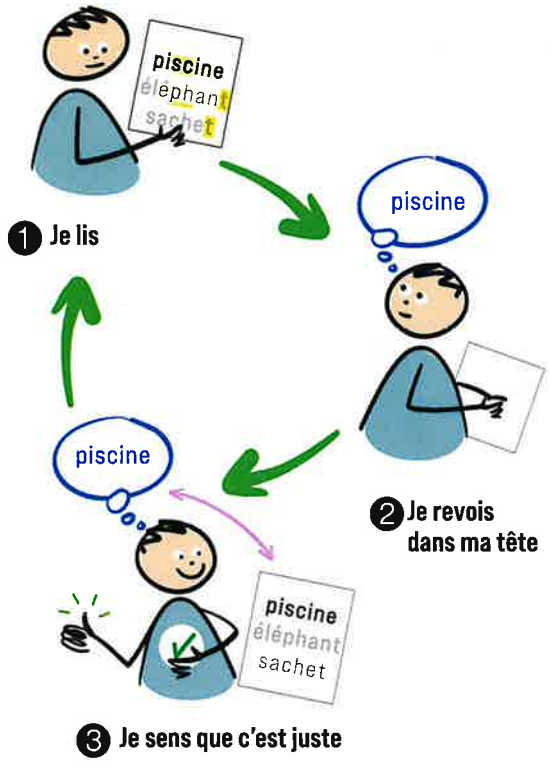
Si le mot est mal orthographié, je recommence à l'étape 1.

5 Souvent, à l'école, je reçois une liste de mots que je dois pouvoir orthographier. J'applique la tactique pour chaque mot de la liste.

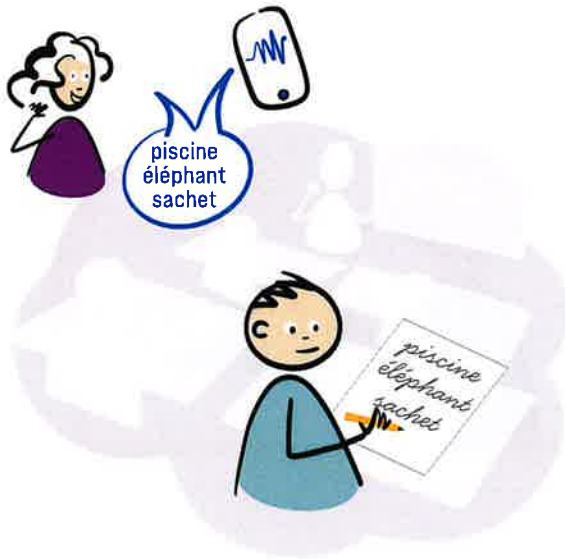
danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

Je révise

Quand j'ai appliqué la technique pour tous les mots d'une liste, je fais une révision. Pour chaque mot : je lis en observant bien le mot, je revois le mot dans ma tête (en cachant ma feuille), je sens que mon image est juste.



Je me teste



Je demande à quelqu'un de me dicter les mots ; si je suis seul, j'enregistre les mots et je les réécoute pour les écrire.

J'imagine que je suis en train de faire cela en classe : *Où suis-je ? Qui est présent autour de moi ? Qu'est-ce que je ressens ?* Me projeter dans l'avenir et penser que j'utilise mes nouvelles connaissances, cela va m'aider à être plus à l'aise au bon moment.

Entrainement

Si tu n'as pas de liste de mots sous la main, entraîne-toi à la tactique proposée dans cette fiche avec ceci :

Niveau 1 (mots de cinq lettres) :

temps, blond, géant, idiot, poing, océan, rhume, sourd, vieux, femme.

Niveau 2 (mots plus longs) :

public, beauté, sachet, piscine, éléphant, applaudir, photographie, femelle, Monsieur, évidemment.

Astuces

1 **Ça ne sert à rien de vouloir retenir l'orthographe d'un mot que tu ne connais pas : ton cerveau va oublier !** Quand tu découvres une liste, assure-toi que tu sais prononcer et que tu comprends chaque mot.

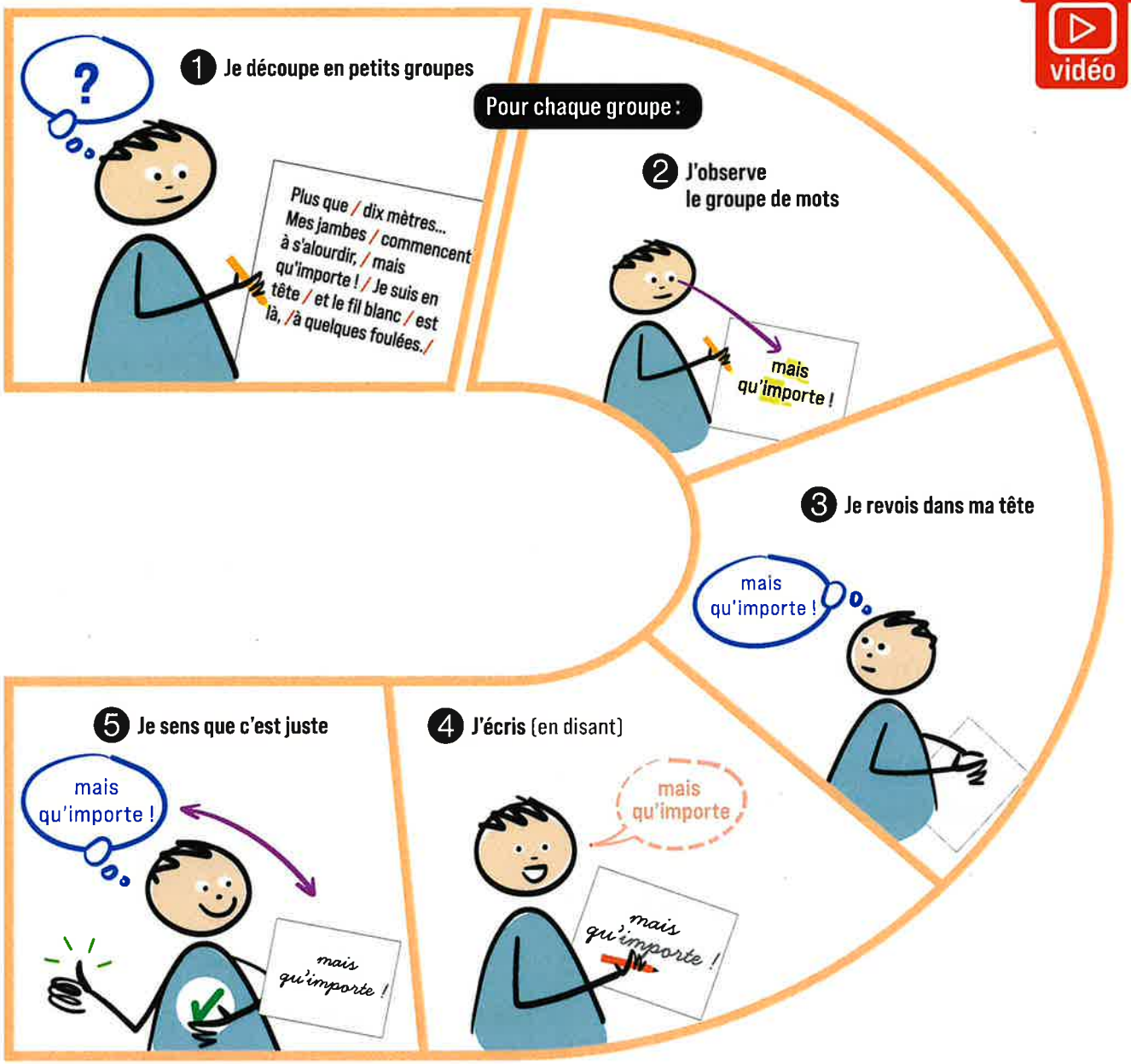
2 **Amuse-toi :** tu peux mettre la feuille avec les mots à un endroit, et aller écrire les mots à un autre endroit. Tu muscles ton cerveau, qui apprend à garder l'image du mot en mémoire plus longtemps. En plus, tu bouges ton corps, ce qui favorise ta concentration.

Allagi IDB PÉDAGOVIE school up vitam.org | Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

16 La dictée préparée

Je prépare ma dictée : quand on me dictera le texte à voix haute, je serai capable de l'écrire sans erreur. Cette technique est expliquée avec le groupe de mots "mais qu'importe !"

vidéo



1 Je découpe le texte en petits groupes qui ont du sens pour moi. J'utilise des barres d'une couleur différente du texte pour le découper. Ces barres sont placées après la ponctuation.

Je choisis des morceaux d'une longueur raisonnable pour moi, car je vais devoir les recopier sans regarder le modèle.

Si c'est plus simple, je commence mot par mot. Progressivement, je pourrai gérer des groupes plus longs : rapide et efficace !

2 J'observe attentivement le premier groupe de mots. Je regarde la forme de chaque mot (longueur, taille des lettres, etc.), je regarde les particularités (doubles lettres, lettres muettes, etc.). Je peux repasser sur ce que je trouve important ou difficile.

3 Je fais une "photo" dans ma tête de ce que j'ai observé. Je cache le groupe de mots et je continue à le voir clairement et entièrement. Je revois le groupe de mots dans ma tête.

Si c'est flou, si c'est incomplet, si ça bouge dans ma tête, j'observe à nouveau attentivement. Je peux le faire autant de fois que j'en ai besoin !

4 Dès que c'est clair, j'écris une seule fois le groupe de mots sur une feuille. Je peux dire le groupe de mots en même temps que je l'écris.

5 Je regarde et je compare les mots à l'image des mots dans ma tête. Si je ressens que c'est juste, super ! Sinon je vérifie.

Si un mot est mal orthographié, je recommence à l'étape 2. Je vérifie au fur et à mesure.

6 J'applique la tactique pour chaque groupe de mots, jusqu'à ce que toute la dictée soit préparée de cette façon.

danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

Je révise

Pour chaque groupe de mots de ma dictée : je lis en observant bien, je revois la photo dans ma tête (en cachant ma feuille), je sens que c'est juste.



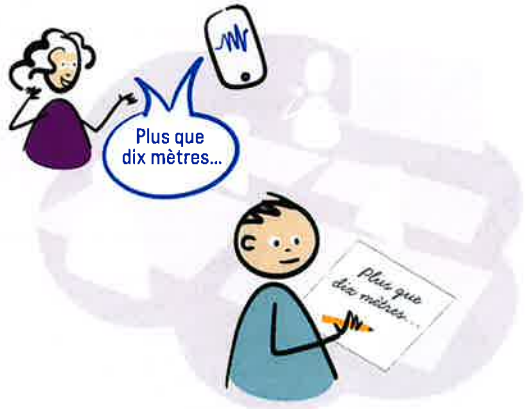
Entrainement

Si tu n'as pas de dictée sous la main, en voici une. Scanne le QR code pour des propositions de découpage.

Victoire - Plus que dix mètres...
Mes jambes commencent à s'alourdir, mais qu'importe ! Je suis en tête et le fil blanc est là, à quelques foulées.
Je sens mon cœur battre et retentir dans ma poitrine sous le coup de l'émotion devant la victoire si proche. J'ai besoin de respirer. J'ouvre la bouche toute grande, car ce que j'aspire, ce n'est pas seulement l'air qui emplit mes poumons, c'est le stade entier qui s'engouffre en moi... Gagné ! J'ai gagné !

R. Boisset

Je me teste



Je demande à quelqu'un de me dicter le texte ; si je suis seul, je m'enregistre avec mon smartphone en train de le lire. Je réécoute le texte pour l'écrire.

J'imagine que je suis en train de faire cela en classe.

Astuces

Utilise des caches pour voir un seul groupe de mots à la fois. Cela évite à tes yeux d'être distraits par le reste du texte. Imprime les caches en scannant le QR code.



Pour corriger efficacement :

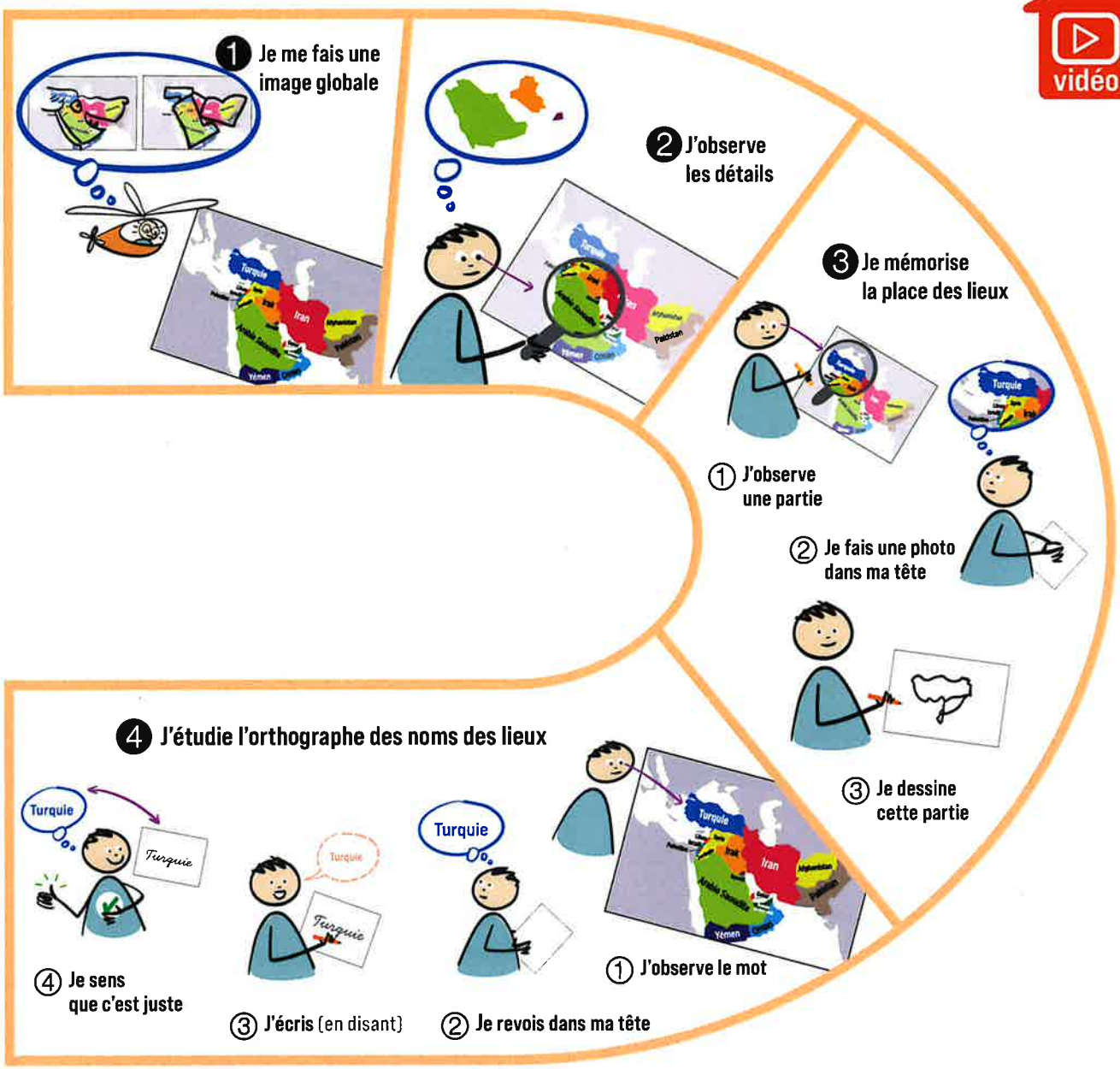
1. Fais disparaitre l'erreur avec un feutre noir. Ne la souligne pas, ton cerveau risquerait de la mémoriser !
2. Corrige le mot dans ta tête (c'est le plus important !)
3. Réécris correctement le mot sur ta feuille.



17 Les cartes de géographie

Je mémorise la carte de géographie : je serai capable de la reproduire, de placer les noms et de répondre à des questions portant sur la carte. Cette technique est expliquée avec la carte du Proche/Moyen Orient.

vidéo



1 Je me fais une image globale de la carte comme si j'étais dans un hélicoptère : *à quoi sa forme me fait-elle penser ? Par exemple : une paire de bottes ? une tête de chien ?* Cette forme globale m'aide à mieux regarder la carte.

2 J'observe les détails de la carte comme si j'avais une loupe : la position, la taille, le nombre d'éléments (utile pour vérifier que je peux tout restituer).

Je me pose des questions qui m'aident à bien regarder : *Quel est le plus grand pays ? Quels sont les plus petits pays ? Quels pays touchent une mer ?* Etc.

3 Je mémorise la carte en 3 étapes.
D'abord, j'observe une partie.
Ensuite, je garde l'image dans ma tête et les noms qui correspondent. Enfin, je dessine ce que j'ai retenu en cachant la carte et en me souvenant des noms.

Je recommence plusieurs fois cette étape jusqu'à ce que ma carte soit complète dans ma tête et sur ma feuille.

4 J'étudie l'orthographe des mots de la carte pour pouvoir les écrire correctement. Voir la fiche 15. Je place les noms sur la carte que j'ai dessinée.

danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

Je révise

Sur une feuille blanche, sans regarder le modèle, je dessine la carte et j'écris les noms de mémoire.



Entrainement

Niveau 1

Apprends la carte de cette fiche, puis réponds aux questions posées. Scanne le QR code pour accéder à la carte et au correctif.

Niveau 2

Apprends la carte de l'Europe pour pouvoir répondre à des questions sur la taille et la position des pays sans carte sous les yeux, et en orthographiant correctement les noms. Scanne le QR code pour accéder à la carte.



Je me teste



Je demande à quelqu'un de me poser des questions. Si je suis seul, j'invente moi-même des questions. Je suis capable d'y répondre sans regarder la carte.

Par exemple : *Quel est le plus grand pays sur la carte ? Et le plus petit ? Quels sont les pays limitrophes de la Turquie ? Et de la Jordanie ? Est-ce que ces pays ont une frontière commune : Syrie et Irak ? Syrie et Iran ? Syrie et Jordanie ? Syrie et Arabie saoudite ?*

Astuces

❶ **La carte n'est pas lisible : photocopie de mauvaise qualité, trop petite, trop d'informations ?** Ton cerveau va surchauffer ! Sens-toi libre d'aller chercher une carte plus claire ! Une bonne source pour toi :

d-maps.com

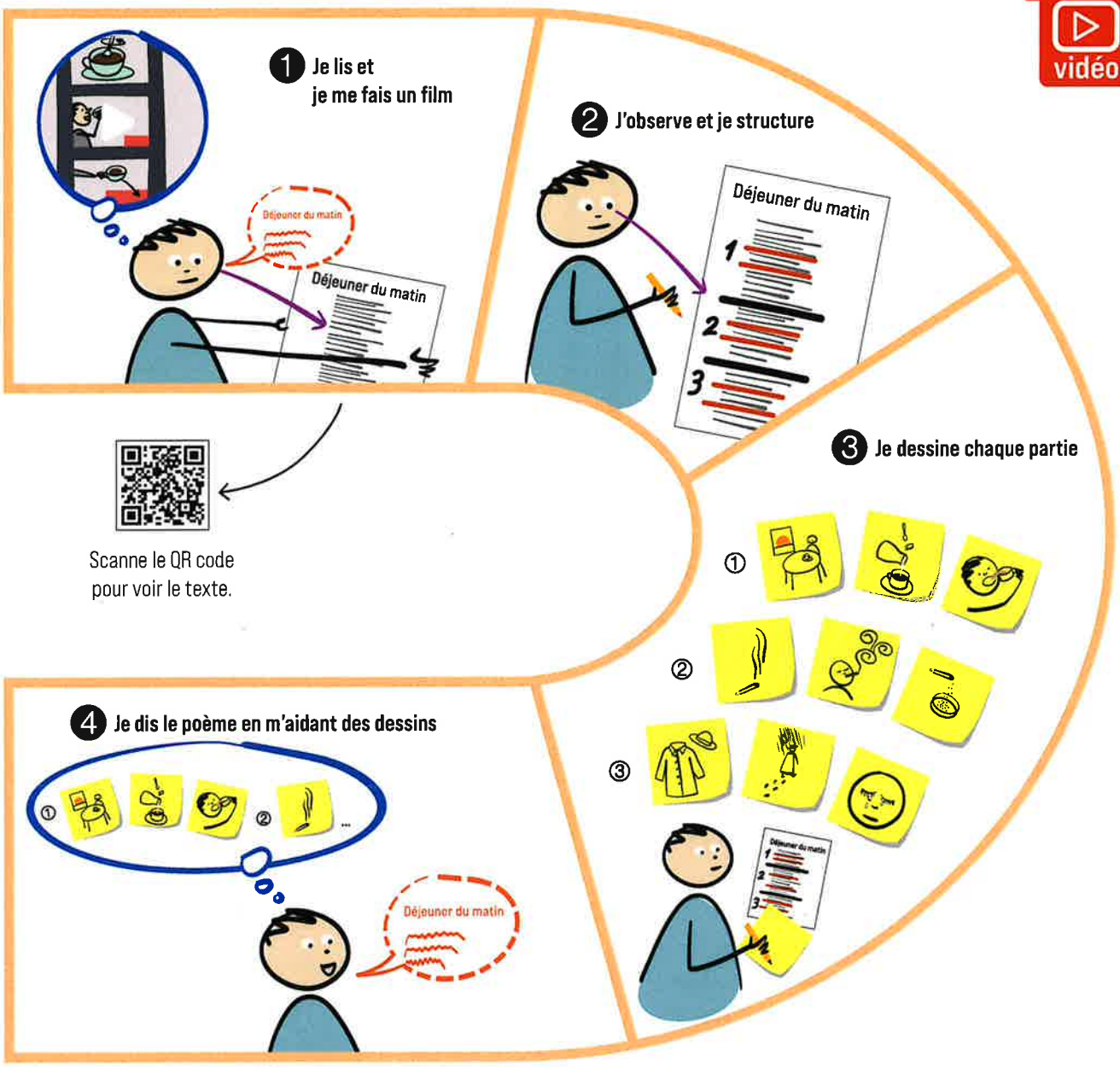
❷ **Autorise-toi à mettre la carte à un endroit et à aller la reproduire à un autre endroit de la pièce.** Tu muscles ton cerveau, qui apprend à garder l'image plus longtemps en mémoire. En plus, tu bouges ton corps, ce qui favorise ta concentration.

Allagi IDB PÉDAGOVIE school up vitam.org | Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

18 Les poèmes

J'apprends un poème : je serai capable de le réciter devant un public. Cette technique est expliquée avec *Déjeuner du matin* de Jacques Prévert.

vidéo



1 Je lis le poème plusieurs fois, et au moins une fois à voix haute. Je suis actif : en lisant, je me fais un film dans la tête. Je vérifie que je comprends, c'est-à-dire que j'ai des images des mots du poème (sinon j'aurai du mal à mémoriser). Et je (me) pose des questions si ce n'est pas le cas. Après mes lectures, grâce au film que j'ai construit dans ma tête, je suis capable de raconter le contenu du texte avec mes mots.

2 Je regarde comment le poème est construit : la structure générale, les strophes, les phrases, les vers, les rimes. J'ose surligner, souligner, entourer pour mettre en avant ce que j'observe. Si le poème est long, je le découpe.

Je peux utiliser un "story-board" : je coupe le poème en 3 grandes parties qui ont du sens pour moi, puis chaque partie en 3 plus petites. Je crée ainsi 9 parties.

3 Je dessine le plus simplement et le plus rapidement possible chaque partie. Je peux utiliser des post-its. Si j'en ai vraiment besoin, je peux ajouter un ou deux mots-clés ou quelques mots-liens.

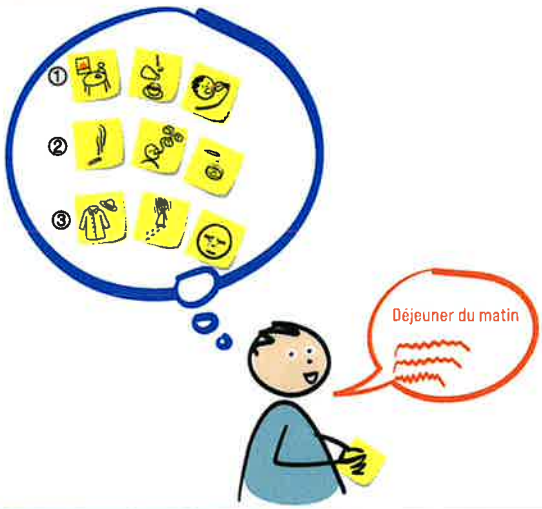
4 Je dis le poème en m'aidant des dessins. J'exprime les 3 premières parties du poème à l'aide de mes 3 premiers dessins. Je vérifie (seul ou avec quelqu'un) que j'utilise bien les mots de l'auteur car, dans cet exercice, c'est important. Si ce n'est pas ok, je peux modifier mes images et redessiner d'autres éléments pour mieux faire. Quand c'est OK, je passe aux 3 dessins suivants, puis aux 3 derniers.

Je finis par réciter exactement tout le poème avec mes dessins sous les yeux.

danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

Je révise

Je redis le poème à voix haute en cachant les dessins. Quand j'ai un doute, je peux bien sûr retourner les voir, jusqu'à ce que je sois capable de m'en passer complètement.



Entrainement

Apprends le poème *Déjeuner du matin* grâce aux images déjà créées de cette fiche. Scanne le QR code pour voir le texte et des exemples d'images.

Le chat et le soleil

Le chat ouvrit les yeux,
Le soleil y entra.
Le chat ferma les yeux,
Le soleil y resta.

Voilà pourquoi, le soir
Quand le chat se réveille,
J'aperçois dans le noir
Deux morceaux de soleil.

Maurice Carême

La Grenouille aux souliers percés

A demandé la charité
Les arbres lui ont donné
Des feuilles mortes et tombées.
Les champignons lui ont donné
Le duvet de leur grand chapeau.
L'écureuil lui a donné
Quatre poils de son manteau
L'herbe lui a donné
Trois petites graines.
Le ciel lui a donné
Sa plus douce haleine.
Mais la grenouille demande toujours,
Demande encore la charité
Car ses souliers sont toujours,
Sont encore percés.

Robert Desnos

Je me teste



Pour bien me préparer, je récite à voix haute, avec de l'intonation, des gestes, etc. Le mieux est de le faire devant de vraies personnes : papa ou maman, frère(s) ou sœur(s), copain(s), etc. Cela me permet de m'entrainer à parler en public et de recevoir des avis et conseils.

Astuces

❶ Pour dessiner, tu peux utiliser des post-its, mais aussi (scanne le QR code) :

- un story-board avec le découpage en 3 x 3 parties
- un "fer à cheval" comme sur chaque fiche avec un ou deux vers par case (dans plusieurs fers à cheval si le poème est trop long)

❷ Rappelle-toi : utiliser tes mains et ton corps permet à ton cerveau de rester actif. Découpe le texte en vrai, déplace tes post-its dans une autre pièce, trace un chemin avec ceux-ci, dessine debout, etc.

❸ Recherche le poème sur internet :

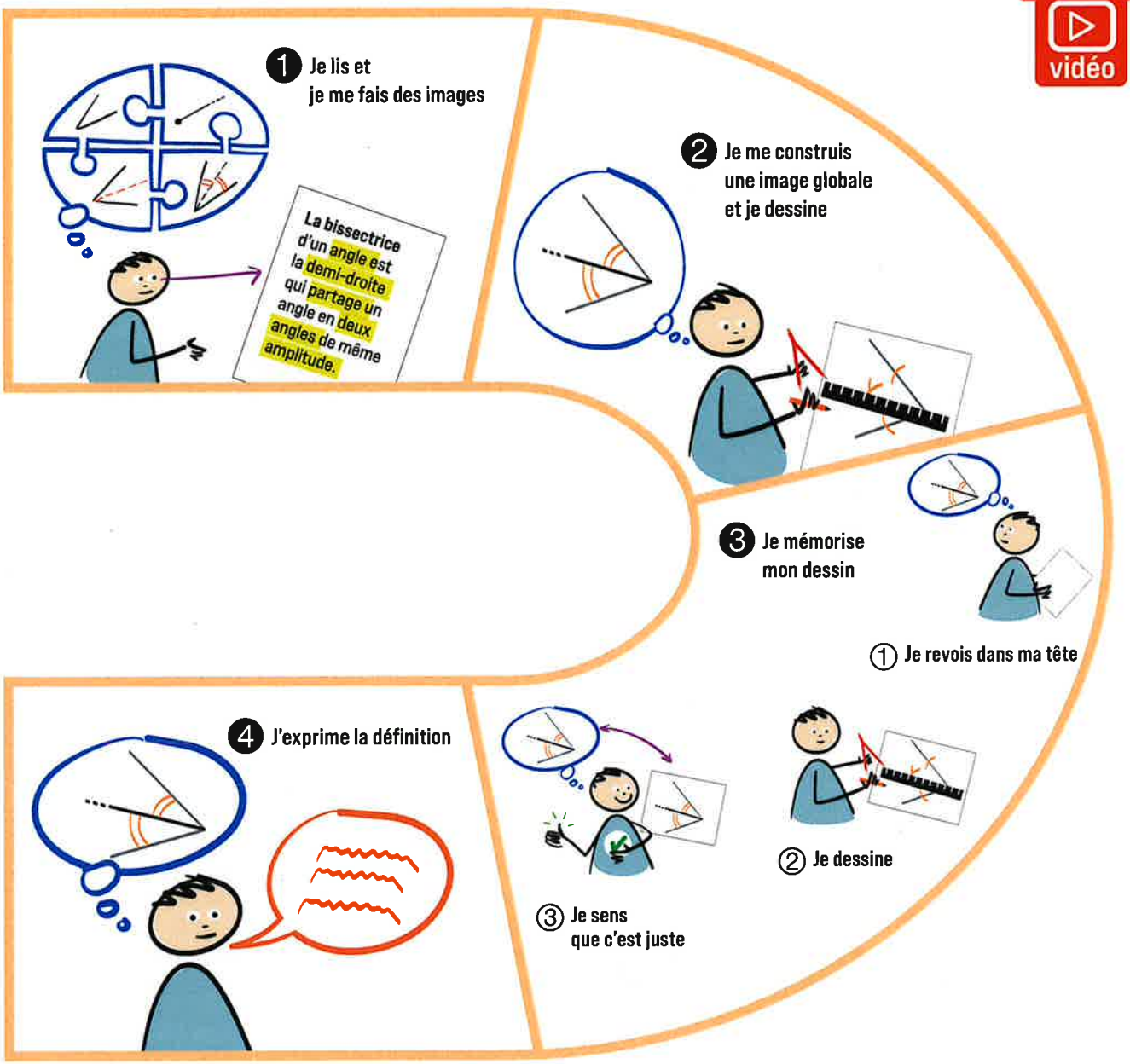
- en version audio : écoute-le dans la voiture, en te lavant les dents, etc.
- en version dessin animé/vidéo : regarde-le et compare avec ce que tu avais imaginé.

Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

19 Les définitions

J'apprends ma définition : je serai capable de l'expliquer avec mes mots, de la redonner à l'identique et d'appliquer la notion apprise. Cette technique est expliquée avec la définition de la bissectrice d'un angle.

vidéo



1 Je lis la définition attentivement, au moins deux fois. Je suis actif : en lisant, je vérifie que je comprends chaque mot, c'est-à-dire que j'ai une image pour chacun. Et je (me) pose des questions si ce n'est pas le cas.

2 À partir de toutes les images dans ma tête, je cherche à comprendre le sens de la définition. Je me construis une image globale et je dessine ce que j'ai compris.

3 Je mémorise mon dessin :

- Je l'observe.
- Je continue à le voir clairement et entièrement. Si c'est flou, si c'est incomplet, si ça bouge dans ma tête, j'observe à nouveau attentivement. Je peux le faire autant de fois que j'en ai besoin !
- Dès que c'est clair dans ma tête, je le dessine. Si je sens que c'est juste, super ! Sinon je vérifie. S'il y a un problème, je recommence.

4 Je vérifie que je peux expliquer mon dessin à voix haute, avec mes propres mots. Si c'est difficile, c'est que mon dessin n'est pas assez clair ou précis : je recommence à l'étape 1.

danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

Je révise

Je revois dans ma tête l'image que je me suis faite de la définition, et je m'entraine à exprimer ce que j'ai compris. J'explique mon image :

❶ avec mes mots, comme si je parlais à un copain.



❷ avec des mots très faciles, lentement, comme si je parlais à quelqu'un qui ne comprend vraiment rien à rien.



❸ avec les mots de la définition, comme si je parlais au professeur.



Astuces

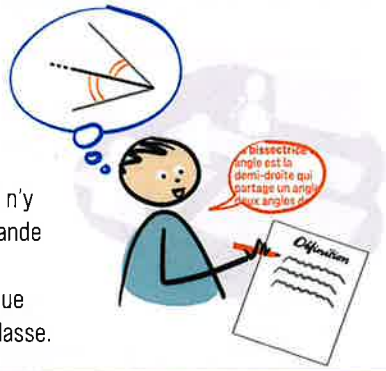
Demande des images à ton prof

Quand tu as des difficultés, évite de dire : « *Je ne comprends pas* ". Ton prof va te réexpliquer avec des mots. Demande plutôt : « *Auriez-vous une image pour moi, pour que je visualise mieux ?* " Ton prof a plein d'images en stock, il n'est parfois pas conscient de ton besoin.

Fais une fiche de révision visuelle (voir Fiche 14)

Quand tu as plusieurs définitions sur un même thème, organise tes dessins dans une fiche de révision, qui va t'aider à structurer les idées entre elles.

Je me teste



Quelqu'un (ou moi s'il n'y a personne) me demande la définition.
Je l'écris ou je l'explique comme si j'étais en classe.

Entrainement

Niveau 1

Voici une autre définition en mathématiques :

La médiatrice d'un segment est la droite qui coupe perpendiculairement ce segment en son milieu. Elle peut également être définie comme l'ensemble des points équidistants des deux extrémités du segment.

Niveau 2

Fais-toi des images puis étudie les définitions de vassal, suzerain, fief, féodalité à partir du texte suivant :

"La féodalité ou le féodalisme (du latin feudum, "fief") est un système politique [...] qui se développa en Europe du Xe siècle au XVe siècle [...]. La féodalité est une organisation de la société où les relations entre personnes (vassalité) sont basées sur des contrats entre ces mêmes personnes. Les seigneurs ont tout pouvoir sur leur territoire, mais ils sont de puissance inégale. Ils se mettent donc sous la protection d'un seigneur plus important, ce qui leur impose des devoirs (fidélité, service des troupes) mais en impose aussi au seigneur supérieur (attributions de terres, aides économiques, aide juridique).

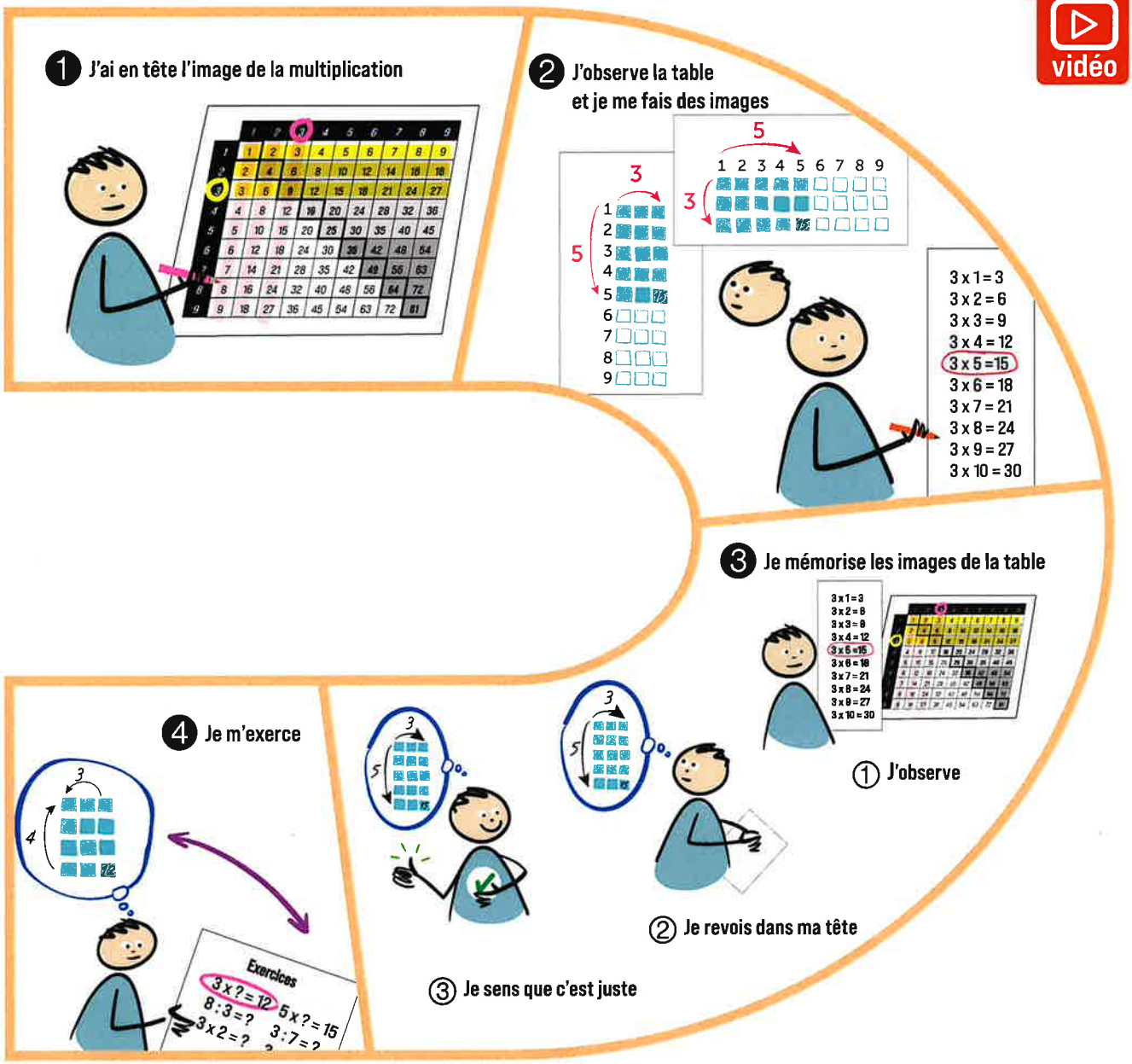
Le seigneur qui protège est appelé suzerain, le seigneur qui est protégé vassal. Ces deux seigneurs nouent un lien particulier lors de la cérémonie de l'hommage. Le vassal jure sur les reliques de saints de rester toujours fidèle à son suzerain. Le suzerain lui donne un territoire, nommé le fief. Il sert à assurer les moyens de vivre au vassal. Le suzerain doit également protéger son vassal lorsqu'il est attaqué. En échange, le vassal doit apporter une aide financière à son suzerain si celui-ci le lui demande. Le suzerain peut lui-même être le vassal d'un seigneur plus puissant, ce qui entraîne une organisation en pyramide."

Scanne le QR code pour avoir des propositions de dessins.

20 Les tables de multiplication

J'apprends une table : je serai capable de la redonner à l'identique et de l'utiliser dans des exercices sans calculer. Cette technique est expliquée avec la table de 3.

vidéo



1 Avant d'étudier une table, je comprends ce qu'est la multiplication : j'ai une image concrète. Cette image existe depuis des milliers d'années : le grand mathématicien Pythagore a créé une seule image pour visualiser toutes les tables.

Ainsi, si je multiplie 3 par 2, j'avance de 3 cases, je fais un quart de tour, puis j'avance de 2 cases.

Le résultat est la surface obtenue : 6 cases.

2 J'observe les calculs de la table à étudier et je me fais une image de chaque calcul.

Pour me faire cette image, je peux dessiner ou utiliser des images toutes faites :

- **la table de Pythagore**
- www.apprendre-a-apprendre.info, je peux "mémoriser une table" visuellement (onglet "multiplication").

3 Je mémorise la table. J'observe (le calcul ou mon dessin), je revois dans ma tête l'image du calcul et le résultat, je sens que c'est juste.

4 Dès que j'ai mémorisé la table, je fais des exercices. Pour chacun, je fais des allers-retours entre les images de la table dans ma tête et le calcul, pour que la réponse soit évidente.

Le mieux est de faire des exercices dans tous les sens. Pas que 3 x 1 = ? et 3 x 2 = ?, mais aussi 18 : 3 = ? ou 6 x ? = 18.

danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

Je révise

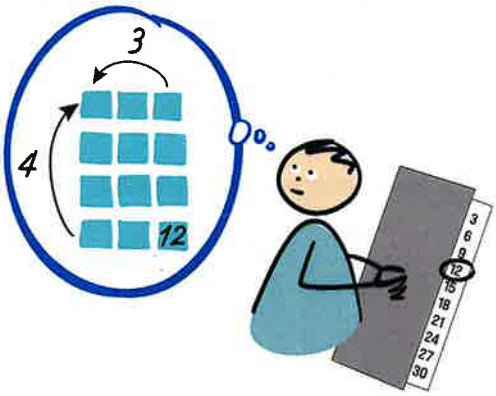
Régulièrement, je révise toute une table.

Une bonne façon de réviser rapidement ? Je regarde le résultat, et je revois l'image dans ma tête. Si l'image ne revient pas tout de suite, je recommence à mémoriser.

Je révise aussi les autres tables déjà étudiées.

Je peux également 'faire un exercice' (A ou B) sur le site

www.apprendre-a-apprendre.info



Je me teste / je m'entraîne

Je peux utiliser mes tables sans devoir calculer les résultats, qui apparaissent dans ma tête. Pour devenir super rapide :

❶ tables-de-multiplication.fr

Après "start", je choisis des tables. Je m'entraine à répondre de plus en plus vite à tous les calculs. Si je fais une erreur, la bonne réponse s'affiche, ce qui me permet de corriger tout de suite **dans ma tête**. Quand tous les calculs sont verts, j'ai fini.

❷ gomaths.ch/cm_livret_carte.php

Je choisis des tables (appelées "livrets" sur ce site) et une durée d'entraînement. Objectif ? Donner le plus de bonnes réponses. Je sélectionne en plus le mode "au hasard" pour revoir mes tables dans des opérations mélangées.

Sur ces sites, quand je commence à bien connaître mes tables, je choisis uniquement les tables de 6-7-8-9.

❸ "Défi Tables"

Je télécharge l'application (sur tablette ou smartphone) pour jouer en solo mais aussi en duo sur le même écran. Très fun !

Astuces

Observe bien la table de Pythagore ci-contre.
En plus de te donner une bonne image de la multiplication, elle te montre qu'il y a beaucoup de répétitions dans les tables.

3 x 6 et **6 x 3** donnent **18**, le même résultat.

Quand tu l'as étudié dans la table de 3, tu le connais dans la table de 6. Il n'y a donc que 36 nombres à connaître (les cases grisées) !

Deux autres visuels te montrent la même chose : les tables simplifiées ou le mandala des tables.

Flashe le QR code et utilise ce qui te convient le mieux pour apprendre !

Table de Pythagore

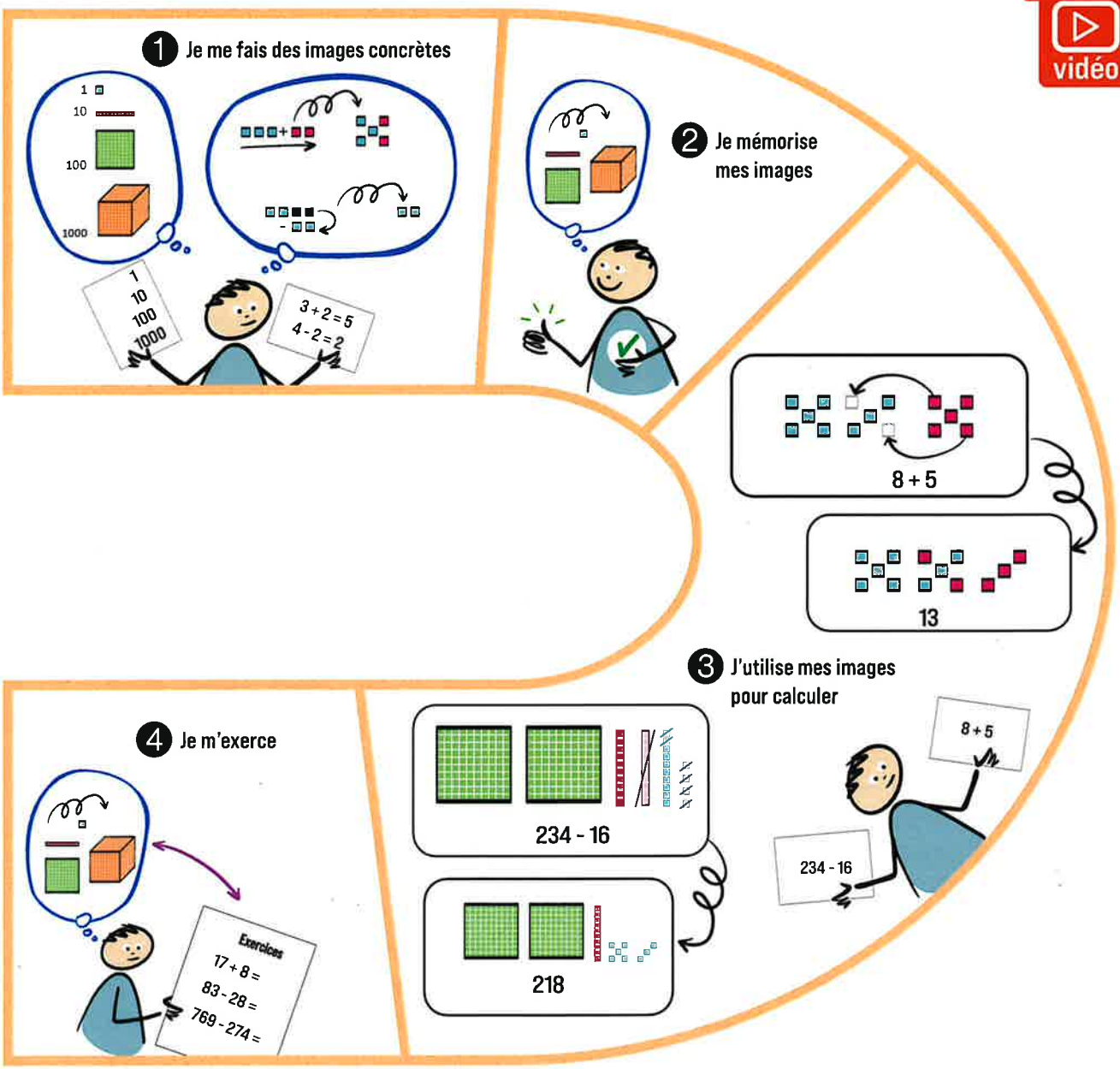
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	2	**4**	**6**	**8**	**10**	**12**	**14**	**16**	**18**
3	3	6	**9**	**12**	**15**	**18**	**21**	**24**	**27**
4	4	8	12	**16**	**20**	**24**	**28**	**32**	**36**
5	5	10	15	20	**25**	**30**	**35**	**40**	**45**
6	6	12	18	24	30	**36**	**42**	**48**	**54**
7	7	14	21	28	35	42	**49**	**56**	**63**
8	8	16	24	32	40	48	56	**64**	**72**
9	9	18	27	36	45	54	63	72	**81**

Allagi IDB PÉDAGOVIE school up vitam.org | Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

21 Le calcul mental

Je calcule mentalement : je serai capable, sans support écrit, de donner rapidement la réponse à une addition ou soustraction (jusqu'à 10, 100, 1000, avec ou sans décimaux).

vidéo



1 Je me fais une image concrète des nombres 1, 10, 100, 1000. Je peux les combiner pour me représenter n'importe quel nombre. Puis j'ai une image concrète pour l'addition et la soustraction : additionner, c'est ajouter ; soustraire, c'est retirer.

2 Je mémorise ces images pour pouvoir les utiliser quand j'en aurai besoin : je les revois dans ma tête, je les dessine, je sens que ce que j'ai dessiné est juste.

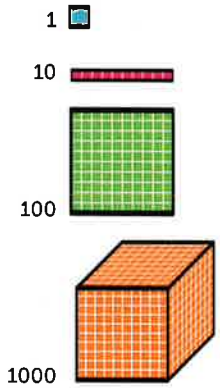
3 J'observe un calcul que je dois faire, et je le transforme en images. Au début, je peux dessiner mes images sur ma feuille (il existe des exercices avec ces images : www.mathslibres.com/basedix.php) Je passe du calcul aux images des nombres dans ma tête. Elles bougent et se combinent pour donner le résultat.

4 Je m'exerce, encore et encore, pour que cette "gymnastique" mentale devienne facile. Quand c'est le cas, je passe à des calculs un peu plus compliqués, ou avec des nombres plus grands.

danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

Je révise

Régulièrement, j'essaie de m'en souvenir. Les images des nombres (avec la forme, la couleur) et des opérations me viennent en tête. En fait, si j'utilise mes images, je révise à chaque fois que je calcule.



Je me teste / je m'entraîne

Je me teste pour vérifier que ce que j'ai appris devienne automatique. Le but ? Devenir rapide au point de ne plus avoir conscience des images utilisées.

Pour gagner en vitesse, je peux utiliser internet :

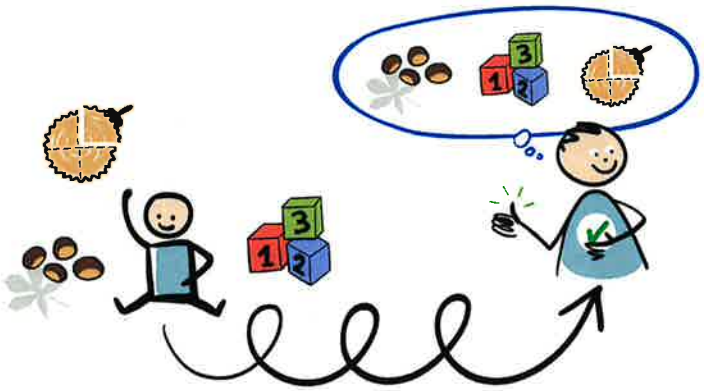
❶ www.gomaths.ch et micetf.fr/calculmental/, deux sites avec des exercices qui calculent ton temps de réponse. Tu te vois progresser !



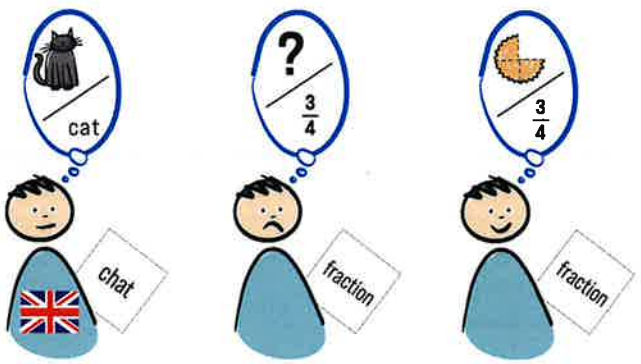
❷ L'application 120 secondes (pour tablette ou smartphone). Très fun !

Astuces

❶ **Rappelle-toi... Quand tu étais petit, tu as manipulé du matériel. Tu as eu des images concrètes des nombres et des opérations.** Si tu n'as pas mis ces images dans ta tête, tu n'as pas pu faire le lien avec les calculs que tu as ensuite reçus. N'hésite pas à repasser par du matériel. Utiliser ton corps permet à ton cerveau d'être actif. Puis, surtout, pense à mettre **dans ta tête** ces manipulations.



❷ **Les bons matheux sont des paresseux !** Ils cherchent le moyen le plus facile pour trouver la réponse. C'est à cela que servent toutes les techniques de calcul : prendre un chemin court et efficace.



❸ **Les maths, c'est comme une langue étrangère.** Tu as le mot "chat" en français et "cat" en anglais, qui renvoient tous les deux à la même image.

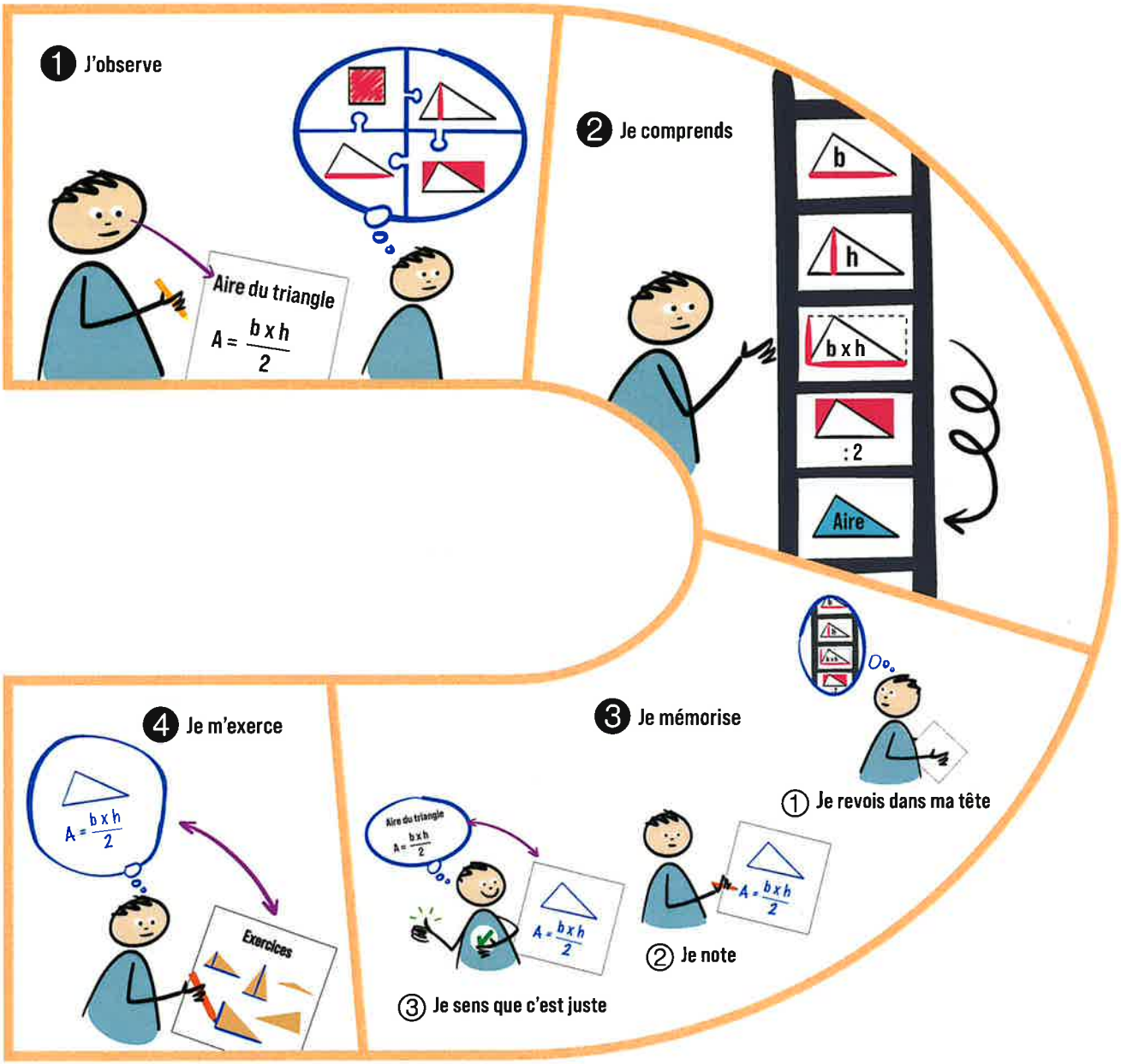
En maths, tu as le mot "fraction" et le symbole "$\frac{3}{4}$". Tu devrais avoir une image, la même pour les deux. Souvent, en mathématiques, tu peux croire que tu comprends parce que tu connais le symbole... mais ce n'est pas suffisant !

Un truc quand tu es perdu ? Demande à quelqu'un qui est fort en maths de te partager ses images.

Allagi IDB PÉDAGOVIE school up vitam.org | Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

22 Les formules mathématiques

J'apprends une formule : je serai capable de la redonner à l'identique et de l'appliquer quand j'en aurai besoin. Cette technique est expliquée avec la formule de l'aire du triangle.



1 J'observe attentivement la formule : Je regarde ses particularités, les détails (les lettres, les signes, etc.). Je peux repasser sur ce que je trouve important ou difficile. En même temps, je me fais une image concrète pour chaque élément de la formule. Pour ça, je fais appel à ce que je sais déjà pour m'éclairer. Ou je pose des questions s'il s'agit de connaissances que je n'ai pas.

2 Quand j'ai tous les éléments, je visualise un film de ce qui se passe, étape par étape, quand je déroule la formule. Il est plus facile de mémoriser ce qu'on comprend.

En partant d'une image mentale concrète, la formule est appliquée et l'image se transforme. Je peux alors la reconstruire par la logique. Je dessine le déroulé ou le résultat final.

3 Je mémorise la formule de façon dynamique : je revois dans ma tête la formule et ce qu'elle provoque comme changements dans l'image, je note, je sens que ce que j'ai noté est juste.

4 Je m'exerce à utiliser la formule : je vérifie que j'ai la formule bien en tête et que mes images mentales me permettent de l'appliquer facilement. Si je dois résoudre des problèmes, j'apprends à détecter grâce à mes images quand j'ai besoin de la formule.

danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

Je révise

Une bonne façon de réviser rapidement ? J'essaie de me souvenir de la formule. Régulièrement, je vérifie que je peux l'écrire et l'expliquer à voix haute, avec mes propres mots. Si j'utilise souvent la formule, dans des calculs ou des problèmes, je la révise souvent !

Je me teste

Si l'enseignant me demande de redonner la formule, je récupère en mémoire celle-ci.

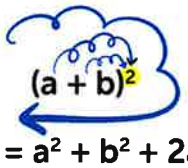
Si l'enseignant me demande d'appliquer la règle dans des problèmes, alors je fais des liens entre la formule et ce que je lis !

Je fais des allers-retours entre ce qu'il y a dans ma tête et l'exercice pour trouver la réponse.

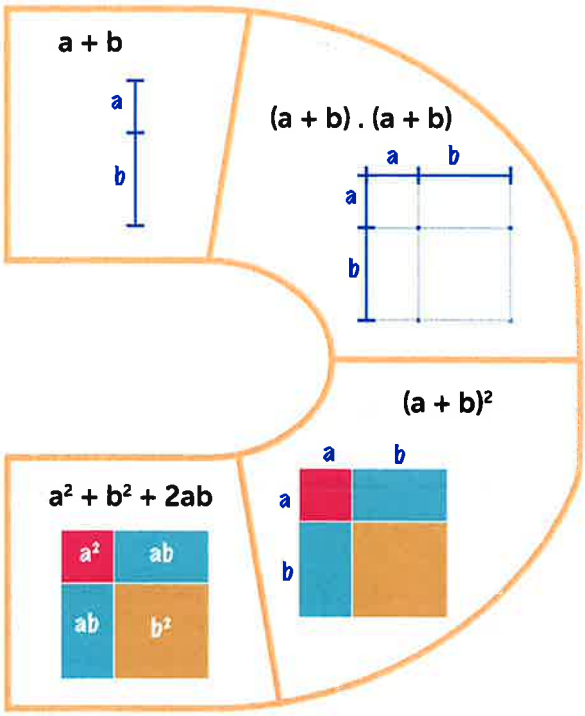
Entrainement

Voici une formule plus difficile sur l'identité remarquable :

$(a+b)^2 = a^2 + b^2 + 2ab$



$= a^2 + b^2 + 2ab$



Astuces

Pour comprendre et mémoriser les formules, les bonnes images de base en mathématiques sont essentielles. Comme l'image des nombres ou celle de la multiplication. Va voir les fiches 20 et 21 à ce sujet.

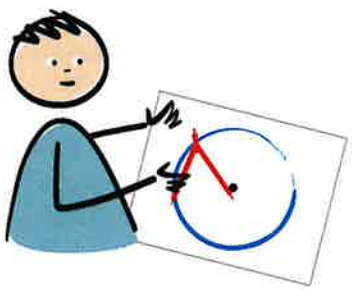
Les moyens mnémotechniques sont souvent présentés comme LA solution magique pour apprendre tes formules. Méfie-toi des propositions de raconter une histoire avec des objets concrets.

Pour πR^2, une "pie avec un disque dans le bec nargue deux gros rats en train d'essayer de l'attraper"...

Tu vas peut-être retenir l'histoire facilement, mais elle ne te permet pas de comprendre la formule. Difficile alors d'espérer l'utiliser convenablement ou penser à la mobiliser quand ce sera nécessaire !

Par contre, le "truc" qui dit que :
- le périmètre du cercle c'est $2\pi R$ ("deux PIeRres")
- l'aire c'est πR^2 ("PIeRre CARRÉE")

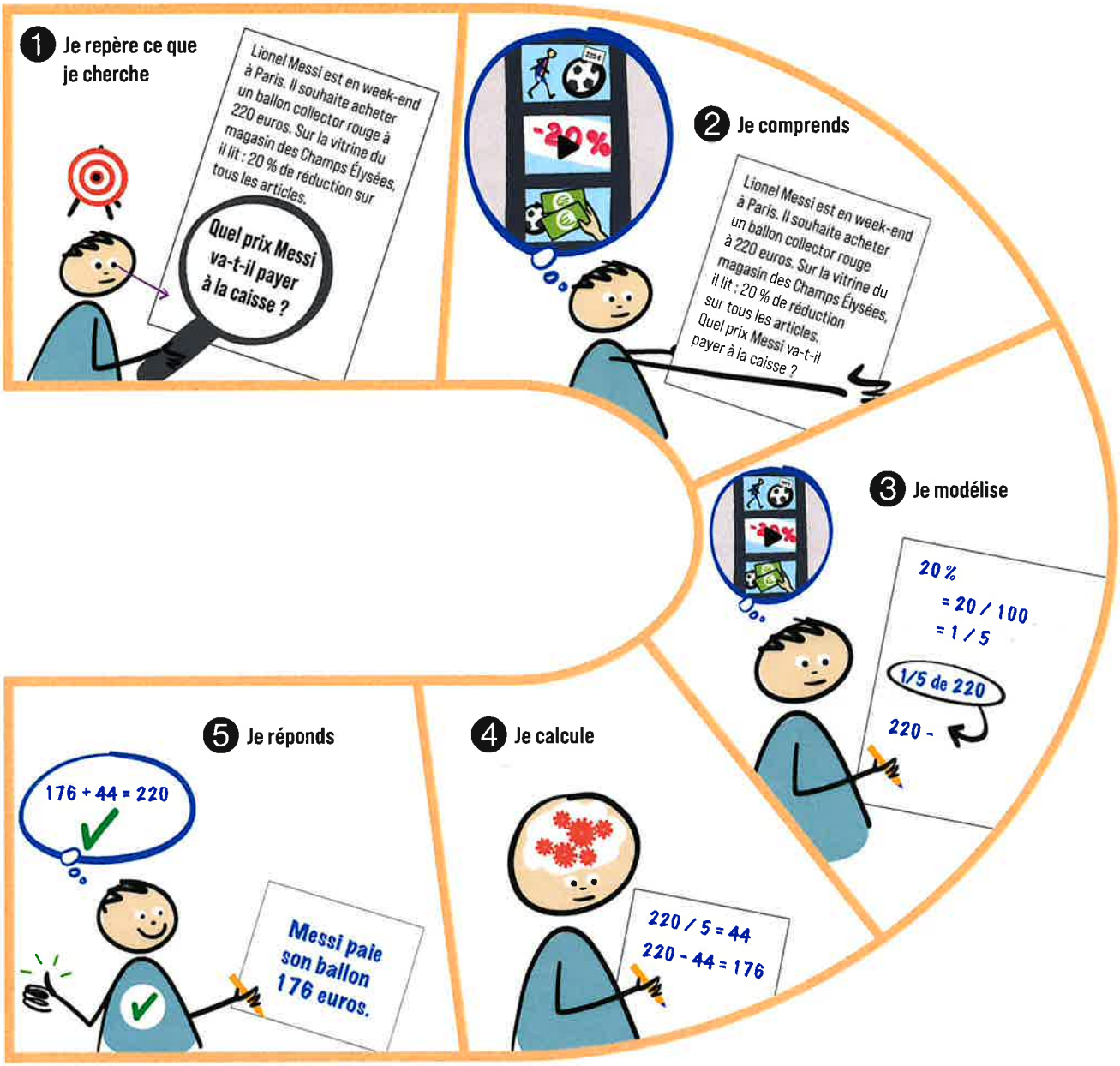
peut venir soutenir ta mémorisation s'il ne remplace pas ta compréhension.



Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

23 La résolution de problèmes

Je suis capable de résoudre un problème avec des connaissances mathématiques que je maitrise. Cette technique est expliquée avec un problème de pourcentage.



1 Je survole le problème pour trouver la question à laquelle je vais devoir répondre (souvent à la fin). C'est ça que je lis d'abord ! Je commence par comprendre ce qui m'est demandé. Quand c'est clair pour moi, je le formule dans mes mots.

Par exemple : "Messi paie le ballon combien ?" Voilà, je sais ce que je cherche : j'ai une cible qui me permet de filtrer les informations essentielles (et inutiles) du problème.

2 Je comprends. Grâce à ma cible, je lis attentivement le problème, plusieurs fois si nécessaire. Je suis actif : je vérifie que je comprends, c'est-à-dire que j'ai des images claires des mots. En lisant, je vois le problème comme le scénario d'un film que je construis dans ma tête. Et c'est encore mieux si je schématise cela sur ma feuille.

3 Je modélise. Je traduis l'histoire, le film, en langage mathématique. Je mets en évidence les données de la situation réelle, et je les transforme en une suite d'opérations à résoudre.

4 Je résous les opérations identifiées à l'étape précédente. J'effectue les calculs nécessaires.

5 Je réponds. Attention, ce n'est pas fini ! Je relis la question de départ. Je contrôle ma réponse : est-elle **cohérente** (si Messi paie plus cher après réduction, je dois reprendre) et **vérifiable** (176 + 44 = 220) ?

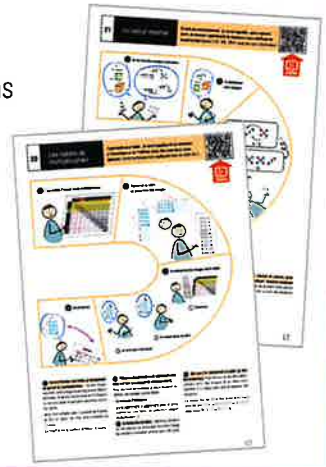
Si c'est OK, j'exprime ma réponse en une phrase et je pense à l'unité (euros).

danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

Je révise

Relire pour "revoir" des problèmes déjà résolus est peu efficace. Je suis passif, mes neurones ne s'activent pas ! Si je refais complètement les problèmes sur une feuille blanche, alors c'est de l'entrainement, et c'est super.

Ce qui est important, c'est de réviser les notions et les techniques de calcul qui me permettent de résoudre les problèmes. Par exemple, connaître les formules fiche 22 et les tables fiche 21.



Je me teste / je m'entraîne

Je peux refaire des problèmes déjà donnés. Le mieux, c'est d'en faire de nouveaux, avec des corrigés, pour m'améliorer tout de suite. Je peux en trouver sur internet en flashant le QR code :

Le site micetf.fr présente des problèmes rangés par niveaux du CE1 au CM2 (Primaire 2 à 5) qui peuvent être résolus en ligne (avec feedback immédiat) ou imprimés.

Le dossier AuRORE contient de nombreux problèmes, classés en niveaux, et les solutions : une mine d'or à imprimer !

AuRORE
Automatisation et rétroaction
Outils de renforcement par exercices différenciés

Astuces

1 Pour parvenir à te faire un film de l'histoire du problème, quelques trucs :

- relire plusieurs fois,
- repérer les mots qui représentent des actions en maths (ajouter, donner, prendre, séparer...),
- voir clairement et concrètement les nombres et les quantités dans ta tête (fiche 21),
- faire un schéma avec des dessins de l'essentiel sur ta feuille.

2 Si tu te sens dépassé, apprends à repérer ce qui est difficile pour toi afin de mieux cibler l'aide dont tu as besoin et de progresser rapidement.



Les connaissances antérieures

Quand tu commences par lire la question du problème, tu peux t'interroger : as-tu les connaissances nécessaires pour le comprendre ? Si on te demande l'aire d'un disque, et que tu ne sais pas ce qu'est un disque, tu sais par quoi commencer !

Ensuite, le texte de l'énoncé peut être difficile à cause d'un vocabulaire très spécifique qui te perturbe (plantation d'hévéas, latex, coagulation, saignée, acide formique...). Prends quelques informations sur le contexte (la production de caoutchouc).

La structure du problème

Dans un problème, parfois une seule étape te permet de trouver la réponse mais souvent, plusieurs étapes et calculs sont nécessaires.

Par exemple :
1/ à quel montant correspond 20 % de 220 €, **2/** retrancher 20 % de 220 €.

Sois-en conscient, et si tu ne les a pas repérés tout de suite, n'hésite pas à revenir en arrière.

Les nombres

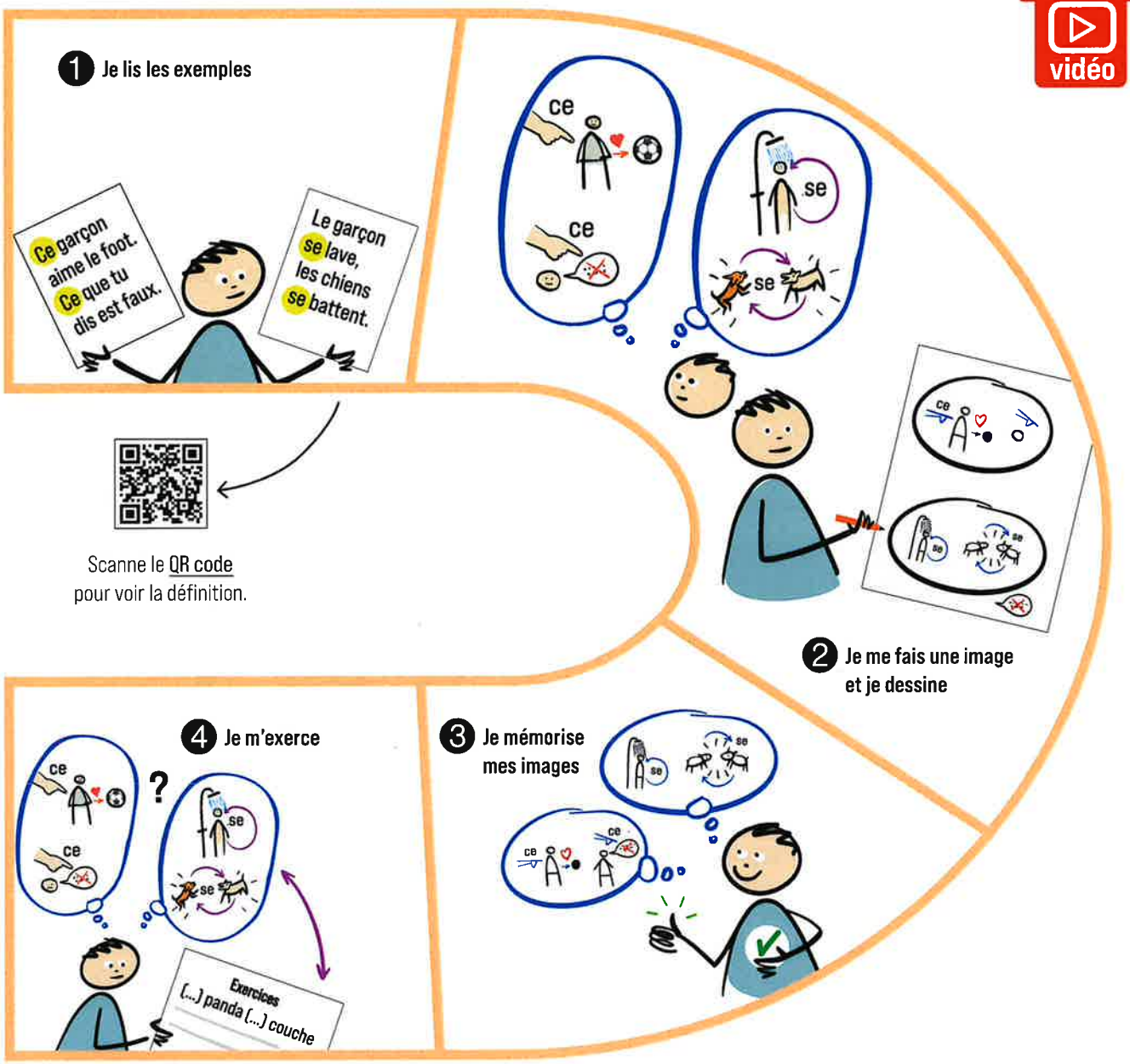
Ce qui est parfois compliqué, c'est que le problème contient des grands nombres, des nombres décimaux, des fractions, des écritures ou des unités différentes à transformer... C'est là que tu vas concentrer tes efforts, et peut-être demander de l'aide ou des exercices.

Allagi · iDB · Pédagovie · school up · vitam.org
Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

24 Les règles de grammaire

J'apprends une règle de grammaire : je serai capable de l'expliquer avec mes mots et de l'utiliser quand j'en aurai besoin (exercices, rédaction, lettres, mails, etc.)
Cette technique est expliquée avec les homophones "se" - "ce".

vidéo



1 Je commence par repérer les exemples-types qui sont très importants. Je les lis au moins deux fois, je les observe attentivement. Ensuite, seulement, je lis les règles (et les exceptions) que je dois savoir utiliser.

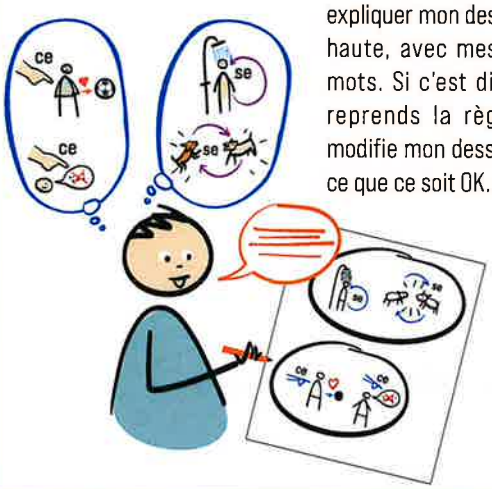
2 Je me fais une image dans la tête des exemples. Je dessine le plus simplement possible pour chaque règle ou chaque exception au moins un exemple-type. J'écris la règle à connaître dans le dessin avec le moins de mots possible. Par exemple, j'écris CE ou SE.

3 Je prends le temps de bien mémoriser mes images car j'en aurai besoin pour faire les exercices : j'observe mes dessins, je revois mes images dans ma tête, je les dessine, je sens que c'est juste.

4 Je m'exerce : je prends d'autres exemples, d'autres phrases, dans des exercices. Je vérifie que mes images mentales me permettent d'appliquer facilement la règle. Je fais des liens et des allers-retours entre ce qu'il y a dans ma tête et la phrase que je lis pour que la réponse soit évidente.

danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

Je révise



Je dessine de mémoire les images de la règle apprise. Je vérifie que je peux expliquer mon dessin à voix haute, avec mes propres mots. Si c'est difficile, je reprends la règle ou je modifie mon dessin jusqu'à ce que ce soit OK.

Entrainement

Entraine-toi avec le pluriel des noms. Scanne le QR code pour avoir une version en tableau de la même règle.

Quand un nom désigne une chose/ un animal / une personne, on dit qu'il est au singulier. Le déterminant, devant le nom, peut être : le, la, un, une, l', mon, ma, son...

Quand un nom désigne plusieurs choses / animaux / personnes, on dit qu'il est au pluriel. Le déterminant, devant le nom au pluriel, peut être : les, des, mes, ses...

Pour écrire un nom au pluriel, on ajoute souvent "s" à la fin, mais il y a des exceptions.

Les noms en -eau/au/eu prennent "x" à la fin :
des feux - les bateaux

SAUF landaus, pneus, bleus

Les noms en -ou prennent "s" à la fin : des clous

SAUF choux, genoux, joujoux, bijoux, cailloux, hiboux, poux

Les noms en -al deviennent -aux : des chevaux

SAUF des bals, des chacals, des récitals, des carnavals, des festivals, des régals

Les noms en -ail prennent "s" à la fin : des rails

SAUF travaux, baux, soupiraux, coraux, vitraux

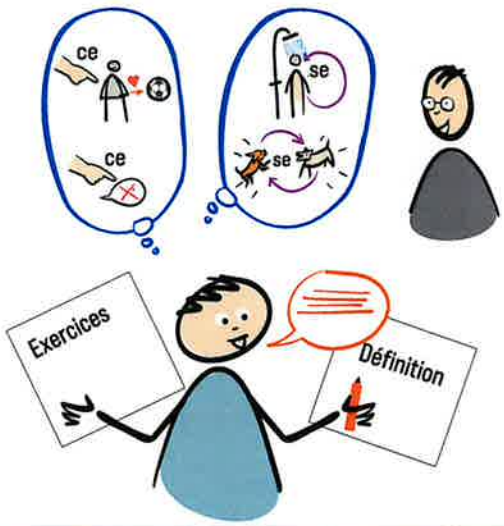
Les noms en -s/x/z restent identiques :
des nez, des souris, des noix

Certains noms se transforment complètement au pluriel :
un œil, des yeux ; un monsieur, des messieurs.

Je me teste

Si l'enseignant me demande de redonner la règle, j'utilise la fiche "Les définitions", pour apprendre les mots du prof grâce à l'image que j'ai construite dans ma tête.

Si l'enseignant me demande d'appliquer la règle dans des exercices, alors je fais des liens entre la règle et ce que je lis ! Je fais des allers-retours entre ce qu'il y a dans ma tête et l'exercice pour trouver la réponse.



Astuces

❶ Quand un prof te dit : *Apprends ta règle de grammaire* ; si tu en as l'occasion, demande-lui comment il va t'interroger (écrire la règle de mémoire ou faire des exercices, par exemple).

❷ Prends garde aux astuces que le prof ou le manuel te donne : ce n'est pas la règle ! Si tu te contentes d'étudier l'astuce sans comprendre, alors tu vas avoir du mal à l'appliquer ou à te repérer quand tu en auras besoin.

❸ Pense à faire la même chose avec une règle de grammaire dans une autre langue !

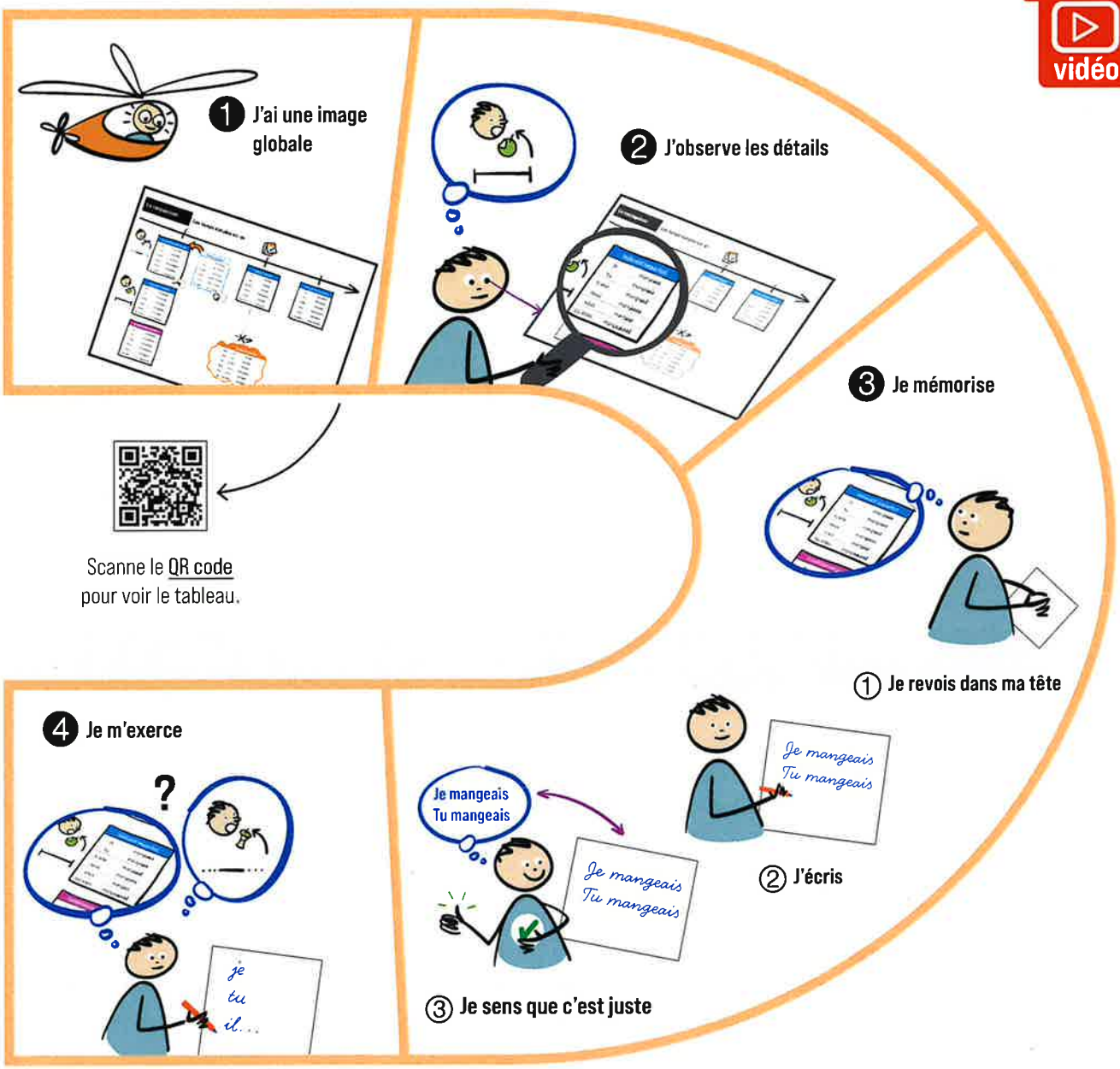
La technique proposée ici est la plus durable et la plus complète pour pouvoir mobiliser la règle dans des exercices et dans tes productions écrites quand tu en auras besoin.

Allagi IDB PÉDAGOVIE school up vitam.org | Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

25 La conjugaison

Je suis capable d'identifier le temps d'un verbe, de 'construire' un verbe à un temps défini, et d'utiliser ce temps de manière appropriée dans un texte.

vidéo



1 Je me fais une image globale du système des temps.

Combien y a-t-il de modes, de temps, de personnes ?

Combien de temps au passé, au présent, au futur ?

Comment les identifier, les construire et les utiliser ?

Scanne le QR Code pour accéder à la synthèse des temps simples du français.

2 J'observe les détails du temps que j'étudie. Je me pose des questions qui m'aident à bien regarder le temps de conjugaison :

Comment j'identifie ce temps ? (passé et terminaison en -ais)

Comment je le construis ? (radical + terminaison)

Comment je l'utilise ? (image qu'il génère dans ma tête)

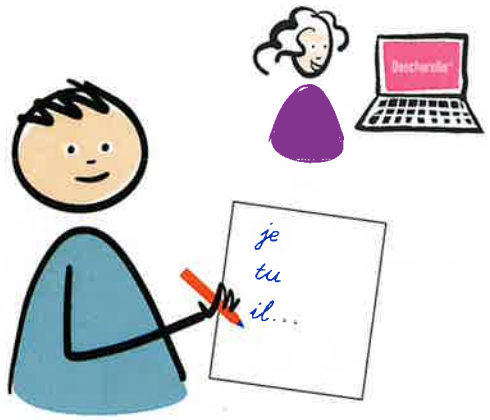
3 Je mémorise le temps que j'étudie : je revois dans ma tête, j'écris, je sens que c'est juste.

4 Je m'exerce, encore et encore. Je prends des textes pour repérer le temps étudié, je conjugue des verbes en m'aidant du 'petit mot' (voir ci-après), j'écris des textes au temps étudié.

danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

Je révise

Sur une feuille blanche, sans regarder le modèle, je réécris un ou plusieurs verbes au temps étudié. Et je vérifie tout de suite (avec quelqu'un ou sur internet) ce que j'ai écrit pour corriger au besoin, sur ma feuille et dans ma tête.



Je me teste / entrainement

Je fais des exercices, encore et encore, avec des corrigés, pour m'améliorer tout de suite.

Je peux en trouver sur internet en flashant le QR code :

- **Le site ortholud.com/conjugaison** présente des exercices différents, ordonnés ou mélangés, sur les principaux verbes, avec une correction immédiate.
- **le dossier AuRORE** te permet de t'entrainer à ton niveau et des solutions disponibles : une mine d'or à imprimer !

AuRORE
Automatisation et rétroaction
Outils de renforcement
par exercices différenciés

Astuces

Si le français est ta langue maternelle, tu connais la plupart de tes conjugaisons depuis tes 6 ans. Il te reste à faire le lien entre les temps que tu utilises et leurs noms. Pour t'aider à conjuguer au bon temps, retiens et utilise pour chaque temps les "petits mots" proposés. Scanne le QR code pour cela.

Si tu connais la conjugaison des verbes être et avoir, tu maitrises la moitié des temps en français, puisque tous les temps composés utilisent être ou avoir comme auxiliaire. Commence par étudier ces deux verbes, en scannant le QR code.

	Temps simples racine + terminaison	**Temps composés** être / avoir au temps simple + participe passé du verbe à conjuguer	**Petit mot pour conjuguer**
Indicatif	Présent	Passé composé	Maintenant...
	Pussé simple	Passé antérieur	Hier, tout à coup, il...
	Imparfait	Plus-que-parfait	Quand j'étais petit, je...
	Futur simple	Futur antérieur	Plus tard...
Conditionnel	Présent	Passé	Si j'étais riche, je...
Subjonctif	Présent	Passé	Il faut que...
Impératif	Présent	Passé	Vas-y...



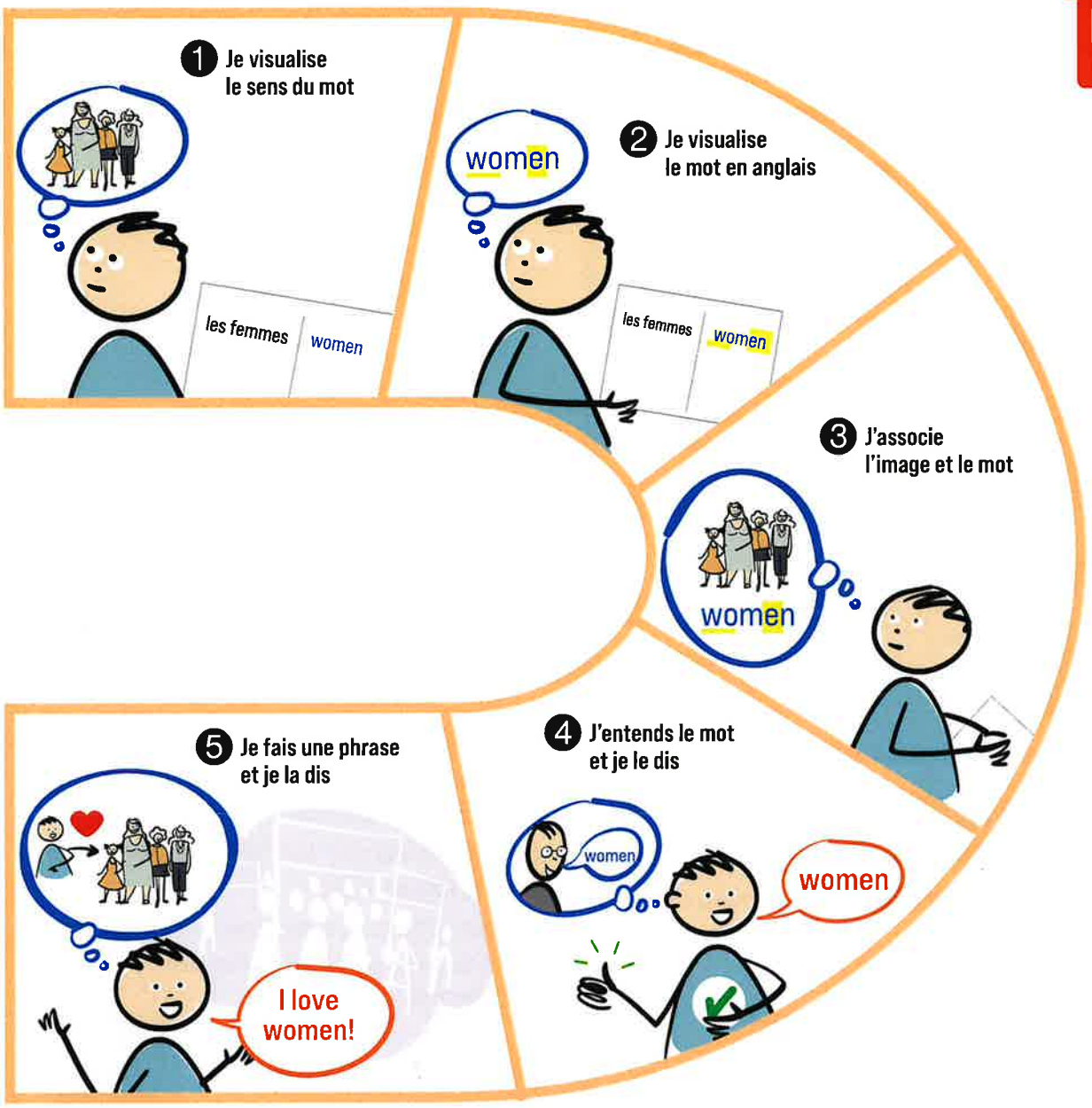
Et pour les langues étrangères ? Quand tu apprends une langue, commence par te faire une image globale du système des temps. Combien y a-t-il de types de conjugaison ? Combien de temps au passé, au présent, au futur ? Comment les identifier, les construire et les utiliser ? Ton apprentissage sera grandement facilité.

Allagi IDB PÉDAGOVIE school up vitam.org | Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

26 Le vocabulaire en langue étrangère

J'apprends une liste de vocabulaire : pour chaque mot, je serai capable de l'écrire correctement, de le prononcer et de l'utiliser quand j'en aurai besoin.
Cette technique est expliquée avec le mot anglais "women".

vidéo



1 Je lis le mot en français. Je me fais une image du sens du mot. Par exemple, si je lis "chien", je vois dans ma tête un chien avec une tête, des pattes, des poils, etc.

2 J'observe le mot anglais et je repasse sur les lettres que je trouve importantes ou difficiles. Je continue à voir le mot clairement et entièrement dans ma tête.

3 Dans ma tête, j'associe l'image du sens du mot et le mot anglais. Si ce n'est pas clair, je recommence les étapes 1 et 2, autant que nécessaire.

4 Dans ma tête encore, je réentends le mot avec la voix du prof ou de quelqu'un qui parle bien anglais. Puis je prononce le mot à voix haute et je sens si c'est OK. Sinon, je recommence autant de fois que nécessaire.

5 Avec le mot, j'invente une phrase, même très simple, qui a du sens pour moi. Je la prononce jusqu'à ce que ma voix soit assurée (forte et rapide), en m'imaginant l'utiliser pour de vrai.

danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

Je révise

Je cache totalement les réponses.

Pendant l'étude, quand j'ai appris 10 mots de la liste :

Je cache le français, je lis les mots en anglais, c'est OK quand je revois tout de suite dans ma tête l'image du sens du mot.



Quelques jours plus tard :

Je cache l'anglais, je lis les mots français, c'est OK quand je revois dans ma tête l'image du sens du mot ET le mot anglais.



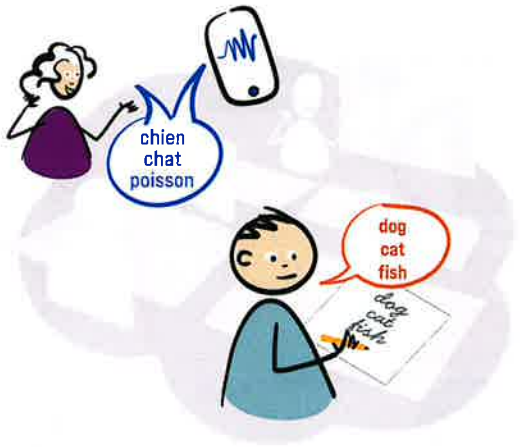
Quand ce n'est pas OK pour un mot, je recommence tout de suite.

Entrainement

Si tu n'as pas de liste de mots sous la main, entraine-toi avec ces deux listes :

Niveau 1		Niveau 2	
chien	dog	un arbre	a tree
chat	cat	la lune	the moon
poisson	fish	la lumière	the light
oiseau	bird	Terre	Earth
cheval	horse	se souvenir	to remember
loup	wolf	apprendre	to learn
lion	lion	rire	to laugh
souris	mouse	réaliser	to achieve
ours	bear	juste	right
serpent	snake	entre	between

Je me teste



Je demande à quelqu'un de me dire les mots en français (ou je les enregistre) et je les traduis en anglais, à l'écrit ou à l'oral, selon ce que le professeur risque de me demander.

J'imagine que je suis en classe.

Astuces

1 Quand la liste est longue, organise-la.

Repère les mots connus. C'est rassurant. Concentre-toi en priorité sur les mots inconnus.

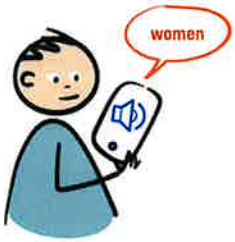
Rassemble ces mots par "sacs" en faisant des groupes qui ont du sens pour toi.

Au moment d'écrire les mots, commence par les mots en français, même si les listes sont souvent présentées en sens inverse.

2 Tu peux t'aider d'un ordinateur.

Quizlet t'aide à créer tes listes de mots pour les revoir.

quizlet.com/fr-fr

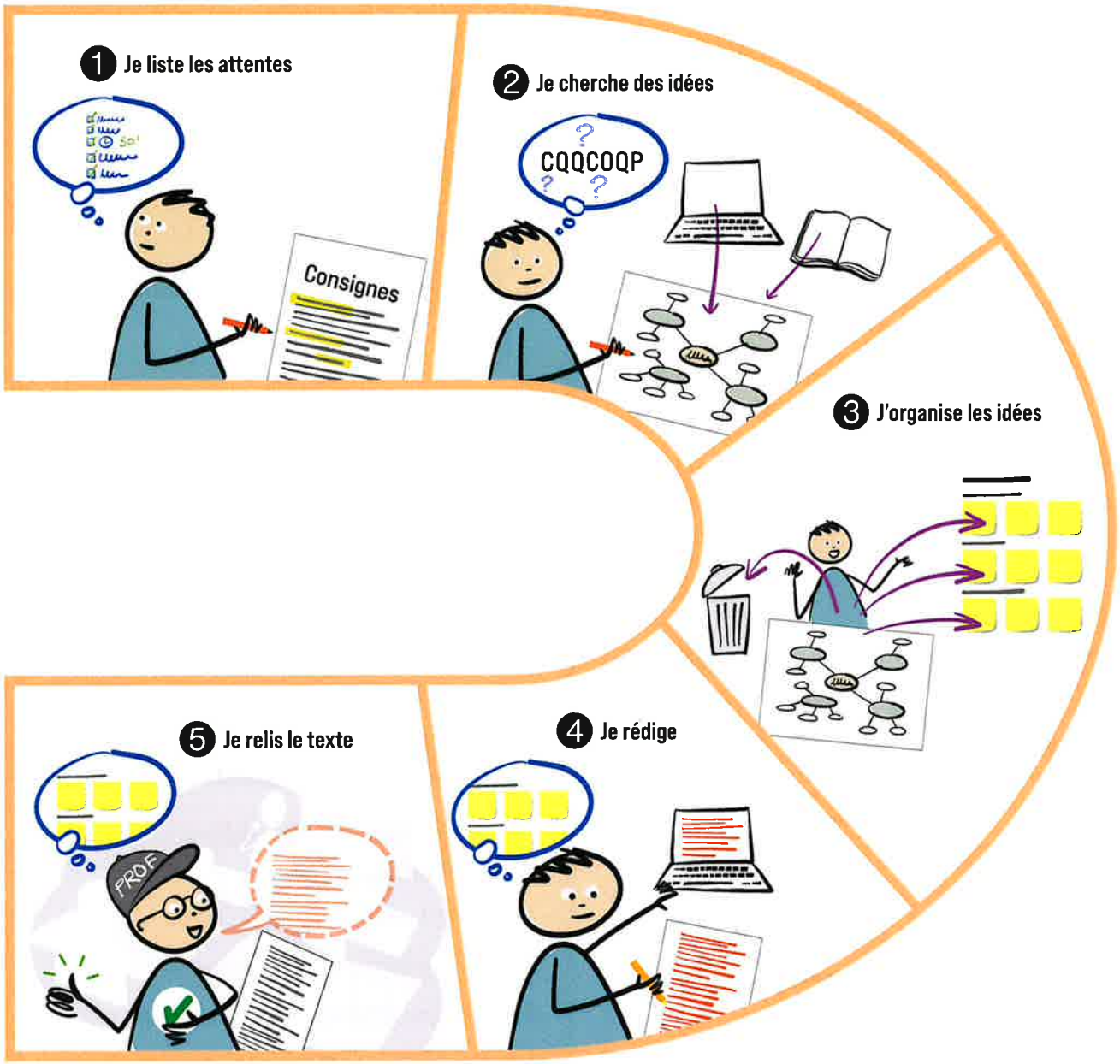


Translate te permet d'entendre la prononciation avec la voix de Google. Un truc : réentends dans ta tête la voix d'un natif du sexe opposé pour la distinguer de ta voix. translate.google.fr

Allagi iDB PÉDAGOVIE school up vitam.org | Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

27 La rédaction

Je suis capable d'écrire un texte qui respecte les consignes données et les usages de la langue française.



1 Je lis (ou j'écoute) attentivement les consignes. Je me pose des questions : qu'est-ce qu'on attend de mon texte ? Doit-il raconter une histoire, défendre mon opinion, rassembler des informations sur un sujet ? Quelle doit être sa longueur ? Quels sont les autres critères ? Si je ne reçois pas de grille d'évaluation, je fais moi-même une liste précise des attentes.

2 Pour trouver mes idées, je me pose des questions. Je me sers des sept questions CQQCOQP (Comment ? Quoi ? Qui ? Combien ? Où ? Quand ? Pourquoi ?). Au besoin, je vérifie mes informations ou je cherche des données complémentaires. Je note toutes mes idées sur une grande feuille.

3 J'organise mes idées en réfléchissant aux liens qu'elles ont entre elles. À partir de là, je trie. Qu'est-ce que je garde ou je jette ? Tout n'est peut-être pas utile. Je choisis le nombre de paragraphes et les mots-liens que j'utiliserai (*d'abord, ensuite, parce que, mais, donc, etc.*)

4 Je rédige. J'écris un brouillon : cela m'oblige à formuler mes pensées avec des mots de la langue écrite.

5 Je relis, si possible à voix haute. Je me mets dans la peau d'un lecteur qui découvre mon texte, comme mon prof par exemple. Je me demande si c'est clair. Je peux encore changer l'ordre et la formulation des idées.

danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

Je révise

❶ Je m'assure que mon texte respecte les consignes, soit avec la grille de correction donnée par mon prof, soit avec la liste que j'ai faite. Et je rectifie si ce n'est pas le cas.



❷ Je vérifie que mon texte respecte les codes de la langue écrite. Je relis 5 fois, chaque fois avec une paire de lunettes différente :

1. les phrases



2. les reprises nominales et pronominales



3. la conjugaison



4. les accords



5. les "petits" mots



Entrainement

Dès qu'un prof te donne un sujet, utilise cette fiche, elle t'accompagnera pas à pas.



Je me teste



Je fais lire ma production à quelqu'un.
Je pose les questions suivantes :
- *Qu'est-ce qui n'est pas clair ?*
- *Quelles sont les deux choses que je peux améliorer ?*

Attention : si j'écris mon texte à la main, je montre mon brouillon avant de rédiger au propre pour gagner du temps et rester motivé.

Astuces

❶ **Les chiffres 1, 3 et 5 sont magiques pour te guider dans ton écriture :**

1 évènement surprenant, **1** lieu, **1** époque

3 parties, **3** paragraphes, **3** personnages

5 informations différentes ou **5** péripéties maximum

Si tu dépasses, tu risques que ce soit trop complexe ou confus. Le mieux est l'ennemi du bien !

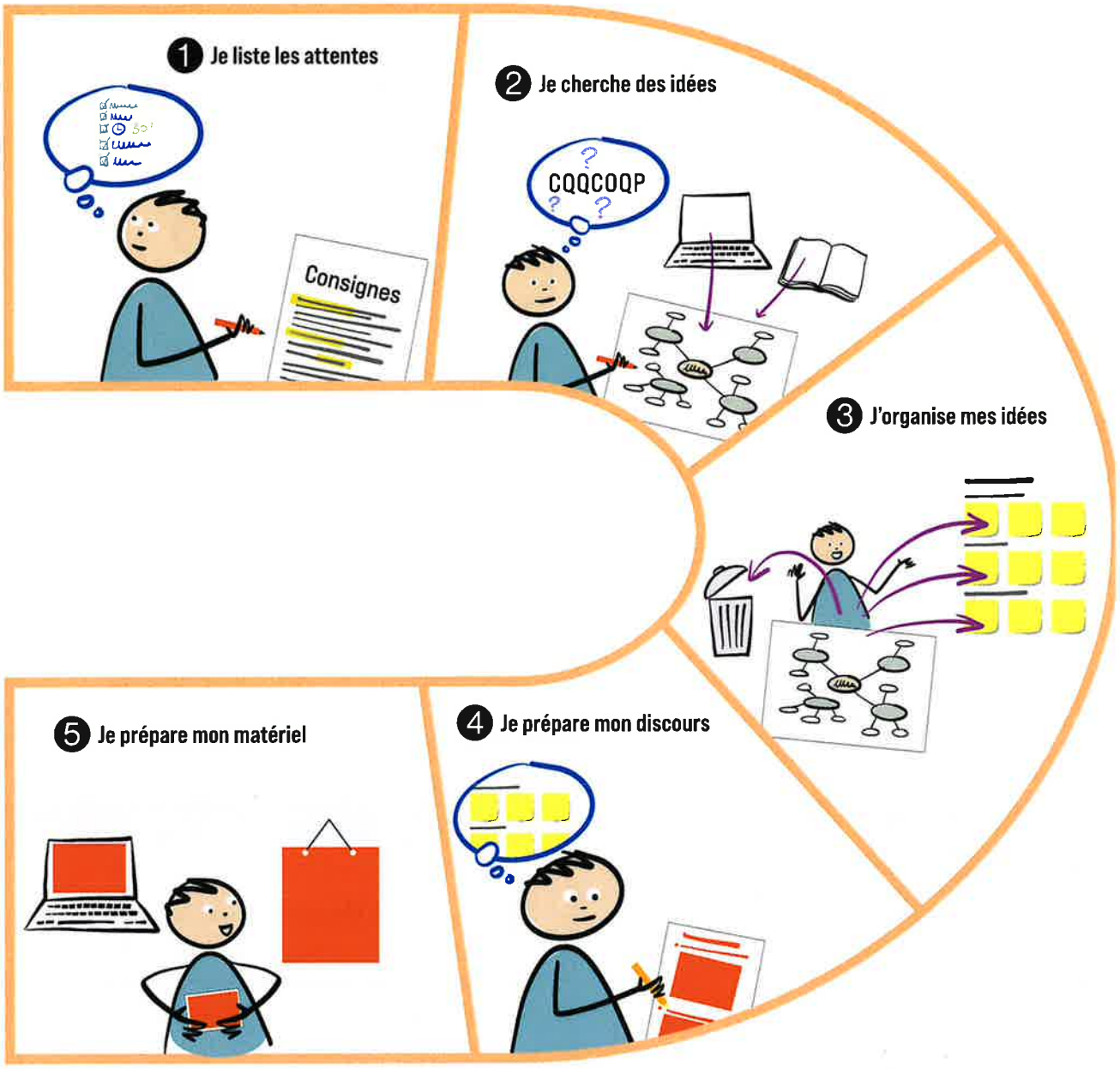
❷ Avant de rédiger, autorise-toi à dessiner, avec la technique du story-board ou du fer à cheval (fiche 18). C'est très efficace pour clarifier et structurer ta pensée.

❸ Tu peux évaluer que ton texte respecte les codes de la langue écrite à l'aide d'une grille de relecture. Tu en trouveras une en flashant le QR code.

Allagi IDB PÉDAGOVIE school up vitam.org | Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

28 L'exposé oral

Je prépare un exposé oral : je serai capable de le présenter devant un public, grâce à un support réalisé à l'avance.



1 **Je liste les attentes** du prof pour mon exposé : durée, lieu, public, matériel pour présenter...

2 **À partir du sujet choisi ou imposé, je pose une question à laquelle mon exposé va répondre.** Je cherche ensuite des idées en m'appuyant sur les sept questions CQQCOQP (Comment ? Quoi ? Qui ? Combien ? Où ? Quand ? Pourquoi ?). Au besoin, je cherche des informations complémentaires dans des ressources pour compléter et/ou illustrer mes idées. Je note toutes mes idées sur une grande feuille.

3 **J'organise mes idées en réfléchissant aux liens qu'elles ont entre elles.** À partir de là, je trie : qu'est-ce que je garde ou je laisse ? Je construis un plan et j'ajoute des exemples concrets ou des anecdotes. C'est indispensable pour capter l'attention d'un public.

4 **Je prépare mon discours** : ma question, un bref résumé du sujet, l'annonce du plan que je vais suivre, le déroulé et la conclusion (rappel des informations importantes, ouverture).

5 **Je prépare mon matériel** :
- le pense-bête (le plan avec des mots ou des dessins),
- le visuel pour mon public (panneau, diaporama, maquette, vidéo).

danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

Je révise

1 **Je m'assure que mon exposé respecte les consignes** et je rectifie si ce n'est pas le cas.



2 **Je m'entraine à dire mon exposé à voix haute.**
Je m'imagine devant un public. Je me chronomètre et je joue avec ma voix, mes gestes, mon regard et mes supports.

Je peux encore changer ce qui n'est pas facile à dire ou améliorer mes supports (mon pense-bête, mon panneau).



Entrainement

Dès qu'un prof te donne un sujet, utilise cette fiche, elle t'accompagnera pas à pas.



Je me teste



Je fais l'exposé devant un petit public.
Je pose les questions suivantes :
- *Qu'est ce qui n'est pas clair ?*
- *Quelles sont les deux choses que je peux améliorer ?*

Sinon, je me filme pour me regarder en train de faire l'exposé et je repère les améliorations possibles.

Astuces

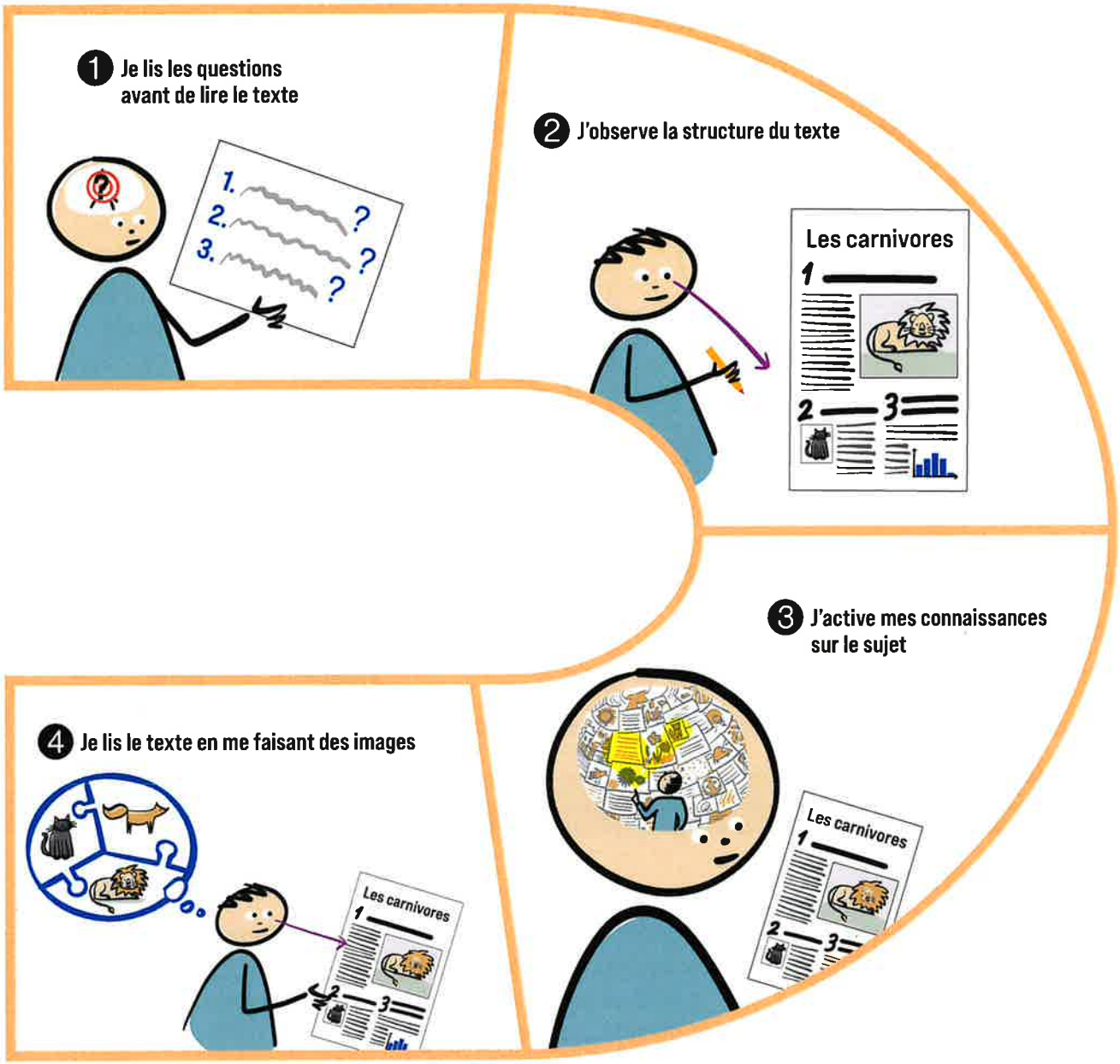
1 Si tu es particulièrement stressé lors de l'exposé, regarde quelqu'un qui semble attentif. Avant ta présentation, tu peux même demander à un camarade s'il peut jouer ce rôle.

2 Il ne faut pas rédiger de texte à lire ou à réciter lors de ton exposé. C'est une mauvaise idée. Tu ne seras pas naturel. En plus, écouter un texte écrit est difficile, ton public va s'ennuyer.

3 Tu peux évaluer ton exposé à l'aide d'une grille. Tu en trouveras une en flashant le QR code.

29 Les textes informatifs

Je lis un texte informatif: je suis capable de comprendre les informations, de les expliquer avec mes mots et de répondre aux questions posées.



1 Je me pose la question de mon objectif de lecture : repérage, survol, étude, lecture approfondie. Surtout, je lis les questions avant de lire le texte. De cette façon, je fais une lecture active, orientée en fonction de ce que je cherche (ma cible).

2 Ensuite, quel que soit l'objectif de ma lecture, je fais un premier survol du texte. J'observe attentivement les nombreux indices visuels : titre, sous-titres, illustrations, etc. Je repère comment sont organisées les informations, la logique du texte, et je me demande quelles informations je vais pouvoir en retirer.

3 Les connaissances occupent une place importante dans les textes informatifs, tant les connaissances antérieures que les connaissances à acquérir. Plus je sais, plus je suis capable de comprendre ma lecture, plus c'est facile pour moi de retenir les informations nouvelles. J'active donc mes connaissances antérieures. Par exemple, en faisant un schéma ou une liste, en une minute, avec ce que je sais déjà sur le sujet.

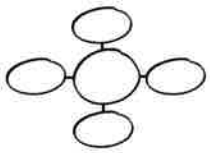
4 Je lis le texte. Pour cela, je crée des images dans ma tête des informations que je lis. Au besoin pour me poser des questions et faire des liens avec ce que j'ai lu ou avec ce que je sais déjà.

danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

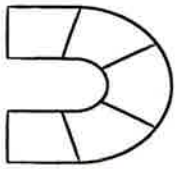
Je révise

Je fais un schéma visuel. Je repère la structure du texte, qui va m'aider à dégager l'essentiel des idées. Les 5 structures courantes du texte informatif sont :

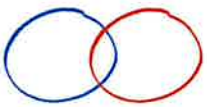
1 Description

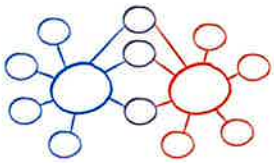


2 Séquence (fer à cheval)

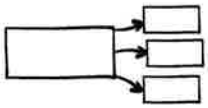


3 Comparaison

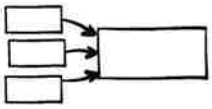




4 Causse-effet



5 Problème-solution



Je me teste

Je lis les questions avant d'avoir lu le texte. Quand j'ai fini de lire le texte, je reviens aux questions. Je me demande si la réponse est dans le texte ou non, et j'utilise une des trois procédures :

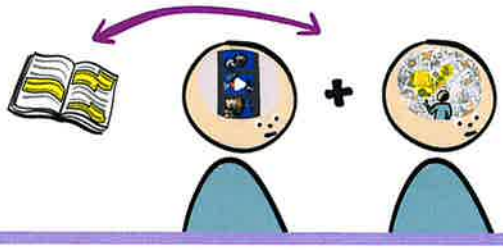


La réponse est écrite dans le texte : je la recopie.



La réponse n'est pas écrite, mais toutes les informations sont dans le texte : je la construis à partir des éléments.

La réponse n'est pas dans le texte : je la rédige grâce aux images dans ma tête et à mes connaissances du monde.



Astuces

Idée principale et résumé

Attention ! L'idée principale d'un texte, c'est l'information que l'**auteur du texte** considère comme importante, pas ce qui t'a marqué toi.

Dans des textes simples, l'information principale est exprimée explicitement. Il suffit que tu la trouves et que tu la soulignes. Dans des textes plus complexes, tu vas souvent devoir formuler cette idée.

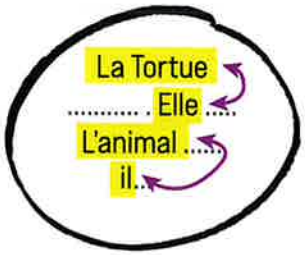
Fais bien la distinction entre le sujet d'un texte et son idée principale. Le sujet est ce dont on parle (exemple, le réchauffement climatique). L'idée principale est ce qu'on dit de ce sujet (exemple "Il faut agir concrètement pour lutter contre le réchauffement climatique"). Deux questions simples pour t'aider à formuler l'idée principale :

Quel est le sujet du texte ?
De quoi parle le texte ?
Qu'est-ce qui est dit de ce sujet ?

Les mots de substitution

Lorsque tu lis un texte, tu comprends qu'un mot peut être remplacé par un autre mot (ou groupe de mots) qui représente la même chose.

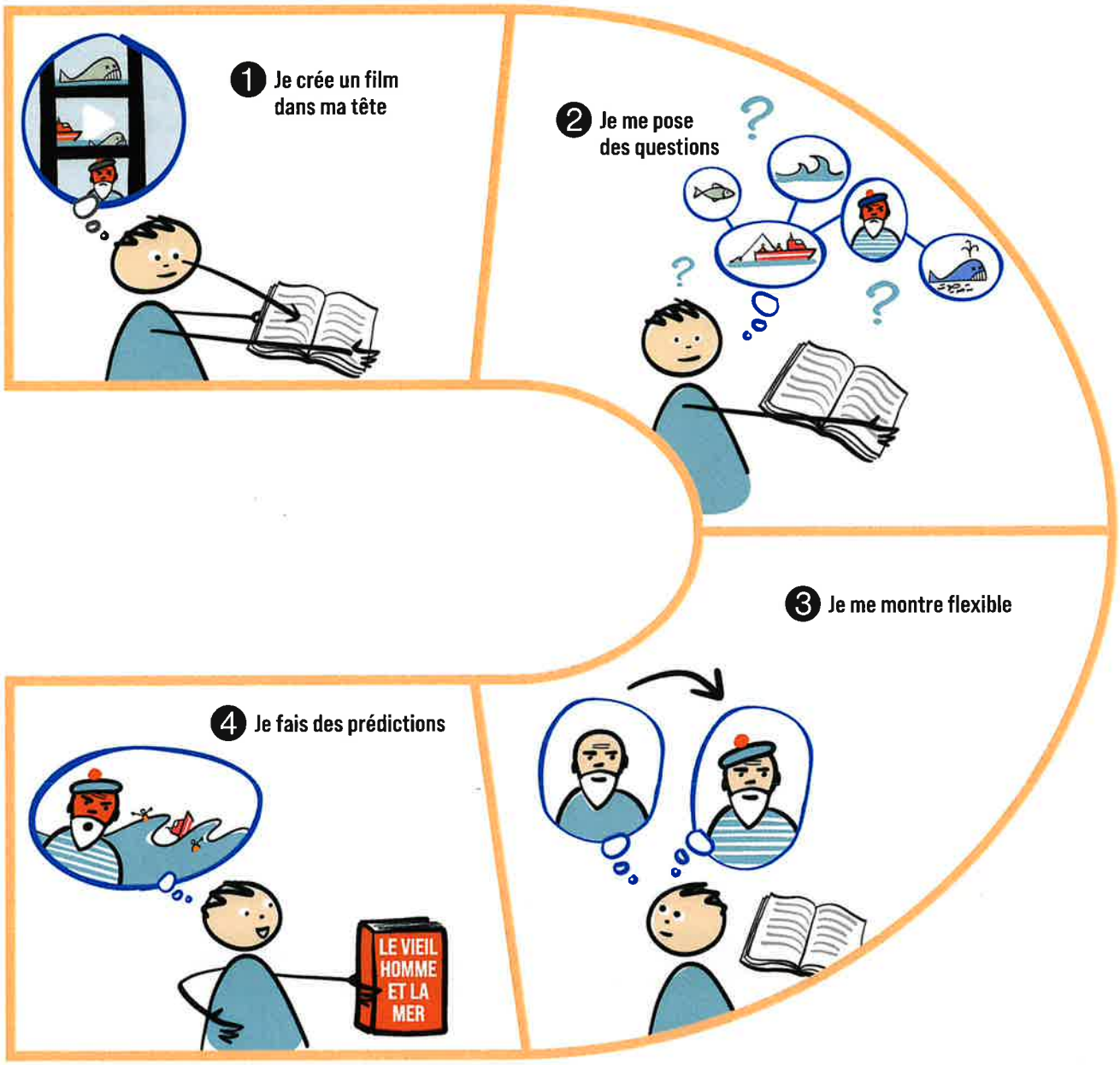
Identifie le(s) mot(s) de substitution, cherche le référent auquel il(s) renvoie(nt) en te fiant au sens (contexte) et aux marques de genre et nombre.



Allagi IDB PÉDAGOVIE school up vitam.org | Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

30 Les textes narratifs

Je lis un texte narratif : je suis capable de comprendre les informations explicites et implicites, de l'expliquer avec mes mots et de répondre à des questions posées sur le texte.



1 Je crée une représentation mentale de l'histoire, c'est-à-dire un film dans ma tête. Je dois VOIR la scène et les actions des personnages. Je dois aussi construire un décor en fonction de ce que le texte dit, et même au-delà. Si je lis "Jules est en classe", je vois une classe, c'est-à-dire un local avec des bancs, des chaises, un tableau, etc.

2 Quand le film dans ma tête est flou, je m'arrête. Je reviens en arrière ou j'avance un peu dans le texte. Je me pose des questions qui m'aident à mieux comprendre, à préciser mes images, ou à remplir les "blancs" du texte, ce que l'auteur choisit de ne pas dire. Je cherche les liens entre les informations données au fil du texte. Par exemple : pourquoi le personnage agit-il ainsi, que ressent-il, que pense-t-il ?

3 Je reste flexible, j'accepte de modifier le film dans ma tête au fur et à mesure du texte. Par exemple, pour "Jules est en classe", j'ai peut-être vu un garçon de 14 ans dans un collège. Si, plus loin dans le texte, j'apprends que Jules a sept ans, je dois modifier mon image mentale et faire de Jules un enfant dans une classe de primaire. Je reste sur mes gardes, je fais attention aux informations nouvelles et inattendues, et je suis capable de changer d'image si le texte l'exige.

4 Je suis un lecteur actif, en projet. J'anticipe et je fais des prédictions. Face au titre ou à l'illustration, j'imagine déjà des histoires et des personnages possibles. Au cours de ma lecture, je me sers des éléments de l'histoire pour imaginer ce qui pourrait se passer ensuite tout en gardant à l'esprit que l'auteur peut tendre des pièges...

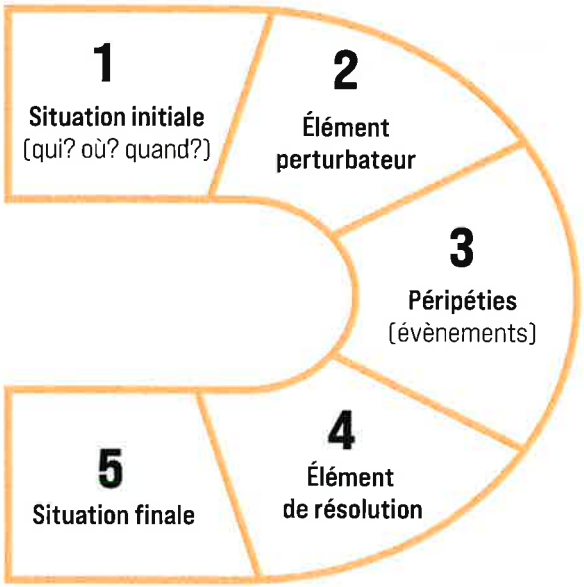
danstatete.cool - à usage scolaire et personnel, usage commercial strictement interdit - NE PEUT ÊTRE VENDU © schoolup.be - 2023
CC BY-NC-ND 4.0

Je révise

Les récits ont tous la même structure : c'est ce qu'on appelle le schéma narratif.

Quand j'ai fini de lire, je dessine rapidement l'histoire, par exemple dans un fer à cheval avec 5 cases.

C'est une excellente technique pour mettre de l'ordre dans mes images mentales. Cela me permet de mettre en avant les éléments importants et leur enchainement, et de retenir le tout. De cette façon, je peux aussi m'entrainer à raconter l'histoire avec mes mots.



Je me teste

Je ne lis pas les questions avant d'avoir lu le texte. C'est un piège pour perdre le fil. Je risque de chercher les réponses aux questions dans le texte, sans prendre le temps de me faire un film clair dans la tête. Cela va limiter ma compréhension de l'histoire.

Quand j'ai fini de lire le texte, je reviens aux questions. Je me demande si la réponse est dans le texte ou non, et j'utilise une des trois procédures :

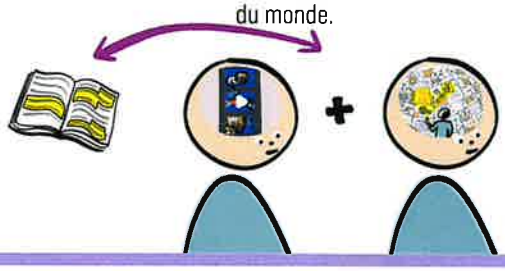


La réponse est écrite dans le texte : je la recopie.



La réponse n'est pas écrite, mais toutes les informations sont dans le texte : je la construis à partir des éléments.

La réponse n'est pas dans le texte : je la rédige grâce aux images dans ma tête et à mes connaissances du monde.



Astuces

Décodage

Si tu lis très lentement, lis le texte ou une page une première fois, pour t'habituer aux mots, les décoder. Relis ensuite une deuxième fois pour comprendre et te faire un film.

Vocabulaire

Les bons lecteurs ne vont pas très souvent au dictionnaire. Pour trouver le sens d'un mot inconnu, tu peux t'aider:

- **des éléments du contexte ;**

« Les funérailles de Monsieur Dupont sont annoncées dans le journal. Elles auront lieu à Bruxelles. Une cérémonie d'adieu précédera la mise en terre ». Tu peux déduire le sens de « funérailles » si tu as des connaissances sur ce qu'est un enterrement.

- **de la morphologie des mots**

Tu peux comprendre le sens d'« infanticide » si tu comprends le mot « homicide ». Reste toutefois vigilant face aux suppositions faites, sachant qu'elles doivent parfois être infirmées : ainsi « asperger » n'a rien à voir avec des « asperges" !