

## Apprendre de manière efficace

Tellement de personnes pensent qu'elles sont mauvaises ou peu performantes dans leurs apprentissages alors qu'en réalité elles n'ont pas réussi à développer les bonnes stratégies d'apprentissage, celles qui permettent d'optimiser le temps investi et l'effort consenti pour apprendre durablement. Une chose est certaine, si l'on n'utilise pas les bonnes stratégies, on peut étudier de nombreuses heures se donner beaucoup de mal et finir par échouer quand même!

Il n'y a pas de recettes miracle, mais avec de bonnes stratégies d'apprentissage, on peut optimiser ses apprentissages pour ... réussir!

## Un constat navrant dans l'enseignement supérieur

L'école ne forme pas suffisamment les apprenants sur leur manière d'apprendre ! La recherche nous dit que la moitié des étudiants n'apprennent pas de façon efficace (on copie ses notes plusieurs fois, on bien on va aux cours mais on n'écoute pas vraiment et on se dit qu'on révisera avant les examens). Il est important d'avoir à l'esprit que l'on peut bien apprendre avec un mauvais enseignant et vice versa ! La majorité des étudiants ignorent les questions complexes liées aux processus d'apprentissage – puisqu'on ne leur a généralement jamais expliqué comme se passe réellement l'apprentissage du point-de-vue cognitif – et ils ont tendance à croire qu'il existe une bonne méthode pour méthode pour apprendre, de bons et de mauvais étudiants, ou encore de bons et de mauvais enseignants. Trois approches de l'apprentissage L'approche en surface est généralement observée chez les étudiants qui visent à minimiser l'effort et l'investissement personnel, ou encore qui ne maîtrisent aucune méthode d'apprentissage ; leur objectif est d'apprendre par cœur en vue de reproduire à l'examen les apprentissages qu'ils perçoivent comment étant souhaités par leur professeur L'approche en profondeur est généralement observée chez les étudiants qui sont motivés et qui cherchent à donner un sens à leurs apprentissages, leur objectif est de comprendre non seulement en vue de l'examen mais par satisfaction personnelle, pour s'enrichir intellectuellement. L'approche stratégique est généralement observée chez les étudiants qui sont motivés mais qui ne cherchent pas nécessairement à donner un sens à leur apprentissage ; leur objectif est de réussir avant tout même si cela signifie adopter une approche d'apprentissage en surface. Tout est question de rôles (inspiré des travaux de Stanislas Dehaene)

## Pour apprendre, j'ai besoin de me responsabiliser et d'avoir un rôle investi dans les 4 domaines suivants :

- 1) L'attention, un filtre qu'il faut savoir captiver et canaliser. L'attention est le mécanisme de filtrage qui nous permet de sélectionner une information et d'en moduler le traitement. Sélectionner mon attention sur ce que je veux apprendre, le multitâche est un puissant distracteur qui nuit à l'apprentissage
- 2) Etre actif dans mon apprentissage (suivre passivement un cours ne contribue pas à un apprentissage durable)

### 3) Le retour d'information. L'erreur est humaine mais aussi... indispensable

Avoir des retours sur mon apprentissage, par mes pairs, mes enseignants, des quizz auto correctifs ou tout élément qui permet de situer sa prestation d'apprentissage

4) Consolider l'acquis. Il n'y a qu'à se remémorer nos premiers pas vers le permis de conduire pour réaliser qu'au début de cet apprentissage, il y a un effort conscient, et devant la multitude de signaux à gérer en temps réel, un sentiment de ne pas y arriver, d'être dépassé. C'est terrifiant ! Consolider mon apprentissage, notamment par une bonne hygiène de vie et donc suffisamment de sommeil (inspiré de Stanilas Dehaene)

## Apprendre, c'est...

- Développer sa compréhension
- Adapter à ce que l'on sait déjà
- Pouvoir utiliser son savoir
- Réfléchir à ses apprentissages
- Discuter avec ses collègues
- Transférer à d'autres situations

### Les croyances qui rendent 'stupide

- Apprendre est un processus rapide
- On réussit dans une branche si on est doué au départ, travailler dur ne suffit pas!
- Le savoir est composé d'éléments indépendants les uns des autres
- 'J'arrive très bien à faire plusieurs choses en même temps, et aussi pendant les cours!'

### L'ingrédient le plus important ?

1. La motivation et le désir d'apprendre
2. Etre très attentif au support de cours et au contenus des cours
3. Apprendre d'une manière qui corresponde à votre style personnel d'apprentissage
4. La quantité de temps passée à étudier
5. Ce à quoi vous pensez pendant que vous étudiez

Lorsque je pose cette question à mes étudiants, ils se trompent généralement, et vous que choisissez-vous ?

Certes, tous ces éléments sont important, mais le plus important est le dernier, réfléchir et penser à la matière que l'on étudie au moment où l'on se penche dessus est une attitude clé pour apprendre.

## En résumé, apprendre, c'est :

- Se poser des questions et poser des questions aux enseignant-e-s
- Discuter de la matière en classe et aussi hors de la classe
- Faire des liens entre les parties d'un cours et entre les cours de mon domaine d'études
- Réfléchir à comment utiliser ces apprentissages dans la vie pratique

Se poser des questions et faire des liens avec ce que l'on sait déjà facilite l'apprentissage

- 'Quel est le lien entre ce concept et les autres concepts que je connais?'
- 'Quelles sont les différences clé entre ce concept et les autres concepts que je connais déjà?'
- 'En quoi est-ce que je peux relier ce nouveau concept à ma propre expérience, quel exemple personnel puis-je trouver pour illustrer cela?'
- Plutôt que relire la matière plusieurs fois, les étudiants devraient fermer leur livre et pratiquer la mémorisation et mettre en pratique l'information.

Chacun, chacune peut réussir dans son apprentissage, mais tous en même temps, ni tous de la même manière !