

Avant de te donner des conseils pour apprendre une leçon, une étape très importante s'impose : mieux te connaître toi-même.

I – Apprendre à apprendre

Afin de mieux mémoriser une leçon, il te faut avant tout bien te connaître. L'homme a en effet cinq sens : la vue, l'ouïe, le toucher, le goût et l'odorat. Ces cinq sens sont comme des antennes qui nous donnent des informations sur tout ce qui nous entoure. En général, chacun préfère utiliser l'un ou l'autre de ces sens, l'idéal étant de développer bien évidemment les cinq.

- a. L'élève visuel est celui qui est sensible à ce qu'il voit
- b. l'élève auditif est celui qui est sensible surtout à ce qu'il entend.
- c. Et enfin l'élève kinesthésique est celui qui est sensible aux sens du toucher (mouvement du corps compris), du goût et de l'odorat.

Mais à quoi peut te servir de savoir si tu es auditif, visuel ou kinesthésique ?

Eh bien, tout simplement à mieux apprendre. Par exemple, si tu es auditif, tu retiendras mieux ta leçon si tu la répètes à voix haute ou si quelqu'un te lit la leçon et que tu l'écoutes. Il est donc important que tu saches quel sens tu utilises le plus pour mieux étudier. **Si tu as de la difficulté parfois à mémoriser, c'est peut-être juste parce que tu n'as pas appris à utiliser tous tes potentiels.**

Je te propose maintenant de découvrir quel sens tu utilises davantage en répondant au test suivant.

II – Test pour mieux me connaître

1. **Je préfère suivre un pendant lequel :**
 - a. Le professeur écrit au tableau.
 - b. Le professeur fait un exposé oral.
 - c. Le professeur échange avec les participants et favorise le travail en petit groupe.
2. **Lorsque je parle à quelqu'un :**
 - a. Je tiens à ce qu'il me regarde, sinon j'ai l'impression qu'il ne m'écoute pas.
 - b. Son attention me suffit.
 - c. J'ai besoin de le savoir près de moi.
3. **Lorsque j'entre dans une salle de classe pour la première fois, mon attention est d'abord attirée :**
 - a. Par les couleurs (murs, meubles, tapis), l'originalité des lieux.
 - b. Par les bruits, les sons ou le silence qui y règne.

- c. Par l'atmosphère de l'endroit, le confort des meubles.
- 4. **Lorsque je travaille, un bruit inopiné (comme la sonnerie du téléphone) :**
 - a. Me déconcentre.
 - b. N'affecte pas ma concentration.
 - c. Me fait sursauter.
- 5. **Quand j'écoute un professeur :**
 - a. Je préfère quand il parle rapidement, qu'il est animé. S'il parle trop lentement, cela m'énerve ou m'endort.
 - b. Je préfère quand il parle d'une voix rythmée qu'il varie son ton.
 - c. Je préfère quand il parle lentement, d'une voix calme, et qu'il fasse des pauses. S'il parle trop vite, cela m'énerve ou m'endort.
- 6. **Quand on m'explique des notions importantes :**
 - a. J'aime qu'on me fasse un dessin, un schéma, un plan pour me guider.
 - b. Je comprends facilement et m'impatiente quand l'animateur répète, ayant hâte qu'il passe à autre chose.
 - c. J'aime prendre moi-même des notes détaillées.
- 7. **Pour me détendre, j'ai tendance à :**
 - a. A lire un bon livre, regarder la télévision.
 - b. A écouter de la musique.
 - c. A m'allonger dans un bain chaud.
- 8. **Lorsque je m'ennuie en cours, j'ai tendance à :**
 - a. Regarder fixement quelque chose
 - b. Chantonner intérieurement
 - c. Gigoter sur ma chaise
- 9. **Pour apprendre une leçon d'histoire :**
 - a. Je l'écris au brouillon
 - b. Je la répète à voix haute ou basse
 - c. Je suis accroupi par terre ou couché les jambes en l'air ou je marche dans la pièce.
- 10. **Pour retrouver une règle de grammaire :**
 - a. Je me souviens de la page du cahier où elle figure.
 - b. Je me souviens des paroles prononcées.
 - c. Je me rappelle ce que je faisais quand appris cette règle.
- 11. **Quand je pense à un parent :**
 - a. Je me souviens en priorité de son visage.
 - b. Je me souviens en priorité de sa voix.
 - c. Je me souviens de ce que j'ai fait avec lui.
- 12. **Dans un livre de cours :**
 - a. Je regarde d'abord, les schémas, les photos ou les graphiques
 - b. Je lis d'abord le texte
 - c. Je sens son odeur
- 13. **Quand je cherche de mon livre une page à partir de la table des matières :**
 - a. Je regarde les numéros de page sans les prononcer
 - b. Je prononce le numéro de la page à voix basse
 - c. Je mouille mon doigt pour tourner les pages
- 14. **Lors de mes loisirs :**
 - a. J'aime plutôt le cinéma

- b. J'aime de préférence la musique
 - c. J'aime plutôt le sport
15. **Pour retrouver de mémoire ce que j'ai sur mon bureau :**
- a. Je vois d'abord dans ma tête les objets posés sur ce bureau
 - b. Je me revois en train de déposer les objets sur ce bureau
 - c. Je pense à ce que j'ai fait récemment avec ces objets
16. **Pour apprendre, le bruit :**
- a. est un handicap car je ne m'entends plus réciter
 - b. ne me pose pas problème
 - c. peut m'aider s'il est rythmé et discret
17. **Pour un calcul simple :**
- a. Je l'écris
 - b. Je calcule à haute voix
 - c. Je le fais facilement de tête

TOTAL Nombre de a) : Nombre de b) : Nombre de c) :

- ***Si tu as un maximum de a), alors tu as une mémoire VISUELLE.***

Tu dois utiliser la vue au maximum (tu repères immédiatement le plan, les mots clés).

Tu te rappelles facilement ce qui est écrit au tableau, les illustrations, les photos des manuels, les schémas. Tu as facilement en tête une « image » de ta page de cours.

Tu apprends mieux quand tu as eu des explications nettes et précises pendant le cours, quand on a utilisé des comparaisons et des images pour te faire comprendre les choses.

Tu as besoin d'écrire au brouillon tous les nouveaux mots et d'utiliser des schémas, des cartes mentales ou heuristiques car ta mémoire enregistre ce que tu vois.

Tu as besoin d'un endroit silencieux pour être absolument performant.

Durant le cours, visualise dans ta tête ce que dit le professeur et sois concentré sur le tableau.

N'hésite pas à mettre des couleurs sur tes cours, à souligner les titres.

Crée tes propres moyens mnémotechniques que tu retiendras à jamais pour éviter certaines confusions lors de ton apprentissage (ex : le soleil se lève à l'est et se couche à l'ouest / le corbeau et la corneille croasse alors que la grenouille coasse. Etc...)

Tu associes les infos à des lieux pour les retenir.

- ***Si tu as un maximum de b), alors tu as une mémoire AUDITIVE.***

Tu as intérêt à lire à voix haute ou basse tout ce que tu apprends. Ta mémoire enregistre les paroles que tu prononces.

Tu peux également enregistrer tes notes, puis les écouter tout en les lisant.

Tu associes les infos à des dates pour les retenir.

Il te faut écouter attentivement ce que disent les professeurs.

Tu vas souvent à l'essentiel sans te perdre dans les détails.

Tu apprends mieux si les explications sont courtes et bien résumées. Trop de détails t'impatientent.

Avant de mémoriser, tu as besoin de trier les idées principales.

Des idées compliquées ne te font pas peur, au contraire, tu trouves ça intéressant.

Tu arrives à te concentrer au point de ne plus rien entendre d'autre que ta « petite voix intérieure » !

Tu apprends facilement en discutant. Tes cours te paraîtront plus clairs si tu poses des questions à des personnes qui en savent plus que toi, ou si tu essayes de les expliquer clairement à des personnes qui n'en ont jamais entendu parler (ex : une sœur ou un frère plus jeune qui comprend bien si on lui explique correctement mais qui pose plein de questions « qui ça ? Où ça ? Quand ? Pourquoi ?... »)

Enfin, n'hésite pas à reformuler ton cours avec tes propres mots mais attention, expliquer n'est pas réciter par cœur !

- ***Si tu as un maximum de c), alors tu as une mémoire KINESTHÉSIQUE.***

Tu as intérêt à bouger pour apprendre. Tu associes en effet des infos à des gestes pour les retenir.

Tu as besoin de mimer ce que tu apprends, de manipuler, d'expérimenter.

Pour étudier la géographie, aie un globe terrestre à proximité et touche-le en étudiant. Trace avec ton doigt, sur la carte, les bordures des lacs, des rivières etc. Sers-toi énormément de ta sensation tactile.

Fais des modèles et travaille les mathématiques avec des objets (ex : construction en papier pour la notion de symétrie)

Écris les mots-clés en étant attentif aux mouvements de ta main lorsque tu formes les lettres.

Tu as souvent du mal à expliquer tes raisonnements. Selon le professeur pour lequel tu travailles, tu n'es pas motivé ou concentré de la même façon. Alors, fais en sorte que LE cours devienne TON cours très personnel : essaie de trouver des rapports entre le cours et des choses que tu as vécues ou connues, avec des souvenirs personnels. Fais des associations d'idées et pose-toi la question « A quoi cela me fait-il penser que je connaisse bien ? ».

Tes émotions naissent à partir de tous tes sens, et notamment à partir du toucher. Alors n'hésite pas à manipuler des objets pendant que tu apprends (peluche porte-clés, gomme, crayon, **balle anti-stress**, ...). Essaie de faire des mouvements répétitifs qui rythmeront ton apprentissage. Quand tu reproduiras ces mêmes mouvements en devoir, ils t'aideront à dévider le fil de ta mémoire. Alors choisis des objets et des mouvements discrets qui ne gêneront pas les autres et ne mettront pas en colère tes profs. Préviens-les si nécessaire.

Mais n'oublie pas que :

- **« *La condition pour réussir à bien apprendre, c'est d'abord d'en avoir envie.* »**
- **Qu'apprendre n'est pas uniquement lire ou relire les cours de la journée. L'apprendre demande du temps.**
- **Qu'il te faut vérifier la qualité de ton apprentissage soit en récitant par écrit ta leçon, soit en la récitant à l'oral à un ami ou un parent. Reviens systématiquement sur ce que ta mémoire n'a pas encore enregistré.**
- **Qu'apprendre la veille n'est pas efficace car tu n'enclenches alors que ta mémoire à court terme. Si tu as une bonne mémoire, tu pourras obtenir un 20/20 à ton évaluation mais quelques jours plus tard, tu auras tout oublié. Ce travail et ce temps passé ne seront donc pas efficaces. C'est pourquoi la régularité du travail est la clé de la réussite. Il te faut revoir une notion au moins 7 fois pour que ta mémoire à long terme se déclenche, fixant ainsi pour longtemps ce que tu as appris. Tu comprends maintenant pourquoi certaines notions scolaires sont au programme durant plusieurs années (tables de multiplication, orthographe, définition dates historiques, les verbes irréguliers en anglais etc.). Apprendre par cœur est donc loin d'être inutile.**