




Sandrine Loix

Coach pour adolescents et jeunes adultes

 0477 300 527

 [sandrinel.metamo@gmail.com](mailto:sandrinel.metamo@gmail.com)

 [www.yesicancoaching.be](http://www.yesicancoaching.be)

 Yes I can - Coaching pour adolescents et jeunes adultes

# CARNET DE BORD

Différentes étapes pour mieux me connaître  
et pour réussir

J'apprends à avoir un regard positif sur moi et sur mes  
compétences

Ce carnet appartient à : .....



# MIEUX ME CONNAITRE

## MOI ET MES INTELLIGENCES MULTIPLES

Quelles sont mes intelligences multiples ?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

## LES INTELLIGENCES MULTIPLES

d'après la théorie de Howard Gardner

### Intelligence verbo-linguistique

ABC

Capacité à penser, saisir et exprimer des idées.  
Exemples : écrivains, poètes, traducteurs, interprètes, journalistes, avocats, ...

LES MOTS



### Intelligence musico-rythmique



LA MUSIQUE

Capacité à reconnaître, interpréter, et créer des musiques, rythmes...  
Exemples : compositeurs, chanteurs, musiciens, professeurs de musique, accordeurs, ...



### Intelligence logico-mathématique

123

Capacité à raisonner, calculer, compter, résoudre des problèmes.  
Exemples : scientifiques, ingénieurs, savants, mathématiciens, comptables ...

LA LOGIQUE



### Intelligence interpersonnelle



LES AUTRES

Capacité à agir et réagir avec les autres, aider, collaborer, partager.  
Exemples : commerçants, politiciens, enseignants, managers, chef d'équipe, ...



### Intelligence visuelle / spatiale



LES IMAGES

Capacité à percevoir et se représenter le monde.  
Exemples : peintres, photographes, architectes, pilotes, dentistes, ...



### Intelligence intrapersonnelle



SOI

Capacité à se connaître, à s'introspecter, à être intuitif.  
Exemples : chercheurs, entrepreneurs, romanciers ...



### Intelligence corporelle-kinesthésique



LE CORPS

Capacité à utiliser son corps, à s'exprimer physiquement.  
Exemples : danseurs, athlètes, artisans, chirurgiens, pompiers ...



### Intelligence naturaliste-écologiste



LA NATURE

Capacité à observer, reconnaître, et classer la nature.  
Exemples : explorateurs, botanistes, archéologues, zoologistes, fermiers, ...



Illustrations : Céline Cléire / www.pourpenser.fr

## SUIS-JE VISUEL – AUDITIF – KINESTHESIQUE ?

Choisis la ou les proposition(s) qui te ressemble(nt) le plus		a	b	c
<b>1.</b>	<b>Si je te dis "cascade", que se passe-t-il ?</b>			
	a. Tu vois l'image d'une cascade			
	b. Tu entends le bruit de la cascade			
	c. Tu te vois en train de te promener auprès d'une cascade			
<b>2.</b>	<b>Tu racontes à un ami le dernier film que tu as vu :</b>			
	a. Tu revois les images fortes			
	b. Certaines répliques te reviennent à l'esprit			
	c. Tu as besoin de bouger pour raconter l'histoire			
<b>3.</b>	<b>On te confie une mission, tu préfères qu'on :</b>			
	a. Te laisse les instructions par écrit			
	b. T'explique de vive voix ce qu'il faut faire			
	c. Te montre comment il faut faire			
<b>4.</b>	<b>Pour calculer 6 + 3 :</b>			
	a. Tu vois l'opération dans ta tête			
	b. Tu comptes sur les doigts			
	c. Tu comptes à voix haute			
<b>5.</b>	<b>En classe, tu comprends mieux :</b>			
	a. A partir d'une image, d'un dessin, d'un schéma			
	b. Quand tu entends une explication			
	c. Quand tu peux toucher, manipuler			
<b>6.</b>	<b>Pour retenir l'orthographe d'un mot :</b>			
	a. Tu le vois dans ta tête			
	b. Tu l'épelles			
	c. Tu l'écris			
<b>7.</b>	<b>Quand tu as vu le clip d'une chanson, tu retiens mieux</b>			
	a. La musique			
	b. les paroles			
	c. Les danses et leurs gestes			
<b>8.</b>	<b>Que dis-tu le plus souvent :</b>			
	a. Je vois ce que tu veux dire			
	b. J'entends ce que tu me dis			
	c. Je sens que tu as raison			
<b>9.</b>	<b>Dans ta chambre, qu'est-ce qui est important pour toi ?</b>			
	a. La décoration			
	b. Le calme			
	c. La chaleur et le confort			
<b>10.</b>	<b>Imagine-toi dans une fête avec plein d'amis :</b>			
	a. Tu vois la fête et tes amis comme dans un film			
	b. Tu entends les rires et la musique			
	c. Tu te sens immédiatement joyeux et détendu			

## Résultats

- Si tu as plus de **A**, tu es un **visuel** :

Lorsque tu apprends une leçon, tu imagines le film de ta leçon, ou tu dessines des schémas.

Le visuel utilise une mémoire photographique, c'est-à-dire qu'il mémorise plus facilement les images, les schémas, les photos, les personnes...

Pour les études, il est conseillé de bien écrire tes cours, de faire des fiches simples et bien construites. Il ne faut pas hésiter non plus à faire des beaux schémas explicatifs. Tu peux également mémoriser le tableau de synthèse qu'a donné le professeur.

- Si tu as plus de **B**, tu es un **auditif** :

Tu lis tes leçons plutôt à voix haute ou tu préfères les faire lire par quelqu'un. Tu utilises parfois le chant.

L'auditif retient aisément les sons, les bruits... Bref, tout ce qu'il peut entendre. Pour se rappeler des choses, il les répète plusieurs fois à haute voix.

Une solution évidente pour toi ? Être attentif en cours. Pour réviser, notre conseil : lis tes cours à haute voix. Tu peux aussi suivre des cours via des vidéos sur internet, c'est une alternative efficace.

- Si tu as plus de **C**, tu es **kinesthésique** (goût, odorat, toucher) :

Tu as besoin de bouger, de dessiner, bref, de mettre ton corps en mouvement et de ressentir des émotions pour retenir tes leçons.

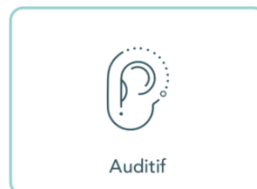
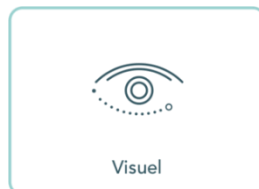
Le kinesthésique associe souvenir, mémoire à des sensations : une odeur, une émotion, un goût, une atmosphère.

Si tu es kinesthésique, pour retenir les choses, tu dois les vivre, les pratiquer, pose toi les questions : « pourquoi ci ou pourquoi ça ? » et réponds-y.

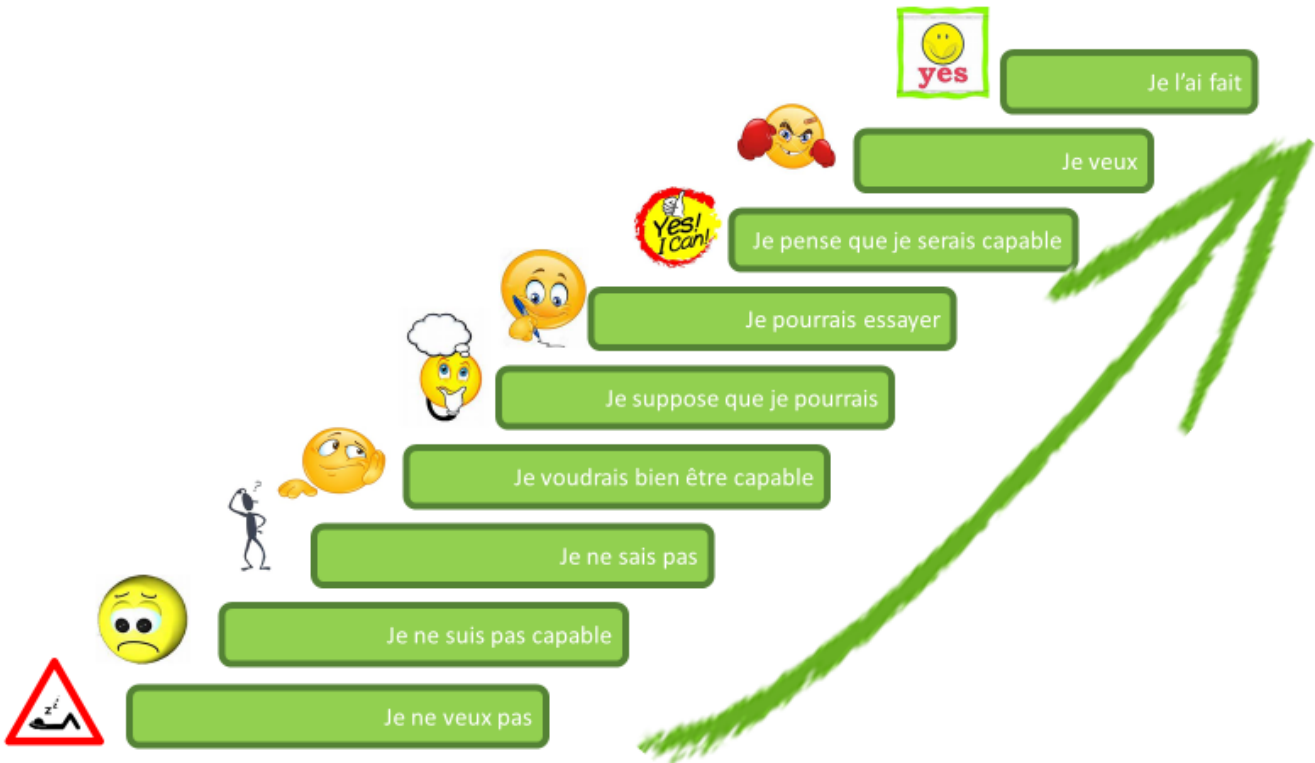
Travaille dans des endroits que tu aimes avec une bonne atmosphère et évite de travailler seul. Une bonne idée : organiser des révisions avec une personne que tu apprécies

Si tu es autant **auditif, visuel que kinesthésique** alors c'est parfait. Tout doit être plus facile pour toi, tu peux te sentir bien pour étudier dans n'importe quelles conditions.

Entoure ton ou tes profil(s) : **visuel** – **auditif** – **kinesthésique**



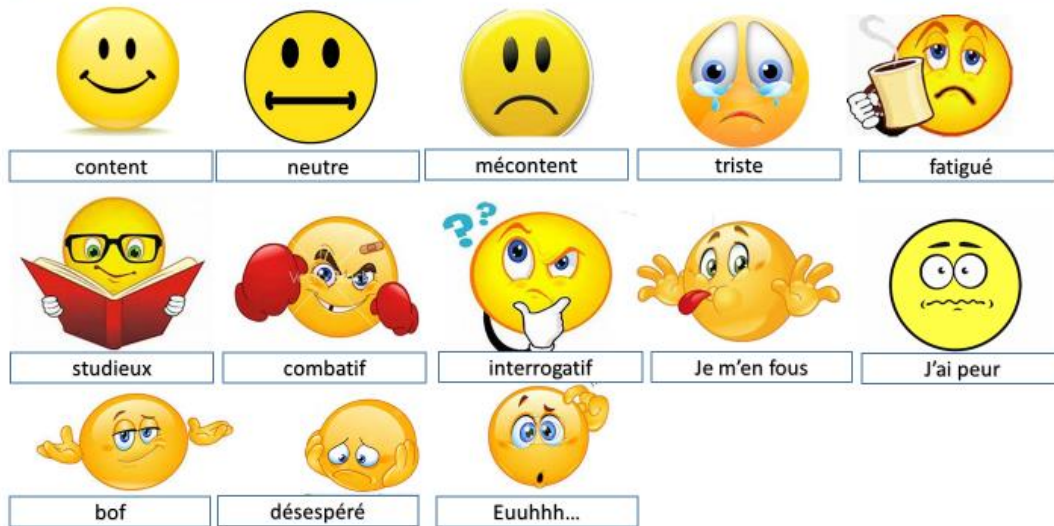
## QUELLE EST MA MOTIVATION ?



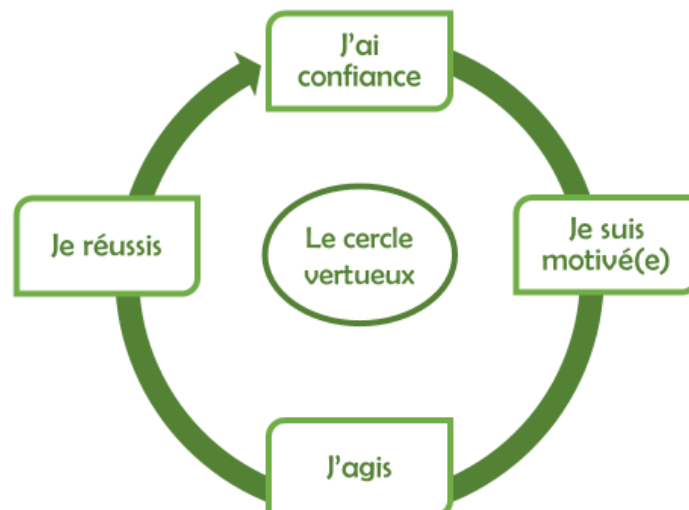
## ETAT POSITIF : Je fais le point sur mes émotions

Voici une grille de différentes émotions pour t'aider à mieux te sentir

### Motivation et émotions

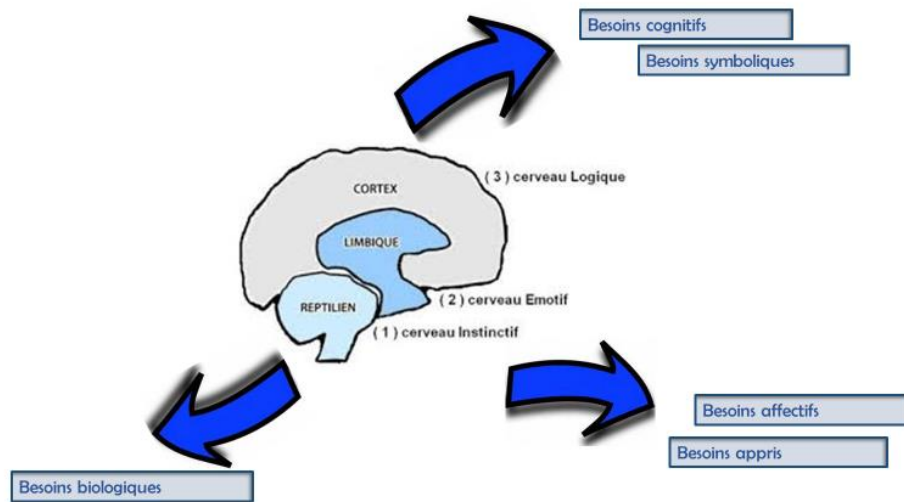


Je porte un regard positif sur moi et sur mes compétences. Je favorise ainsi mon cercle vertueux



Je me mets en état de **bon stress** et évite le cercle vicieux du mauvais stress.

## UN PEU D'INFORMATIONS SUR LE CERVEAU



Si les besoins primaires sont assouvis (cerveau reptilien), alors l'information peut passer vers le cerveau limbique (siège de la mémoire, du plaisir et du déplaisir) qui va analyser, comparer l'information. Si cette information n'est pas chargée en émotion, elle va passer vers le cortex qui va ainsi pouvoir travailler en toute liberté (classer, comparer, faire des liens logiques et/ou inédits).

C'est au niveau du Cortex que se trouve le centre de décision qui permet de planifier une action. Cette action est conçue pour produire du plaisir

**→ ACTION REUSSIE = SENSATION DE BONHEUR**

**Il est donc important de mettre en valeur tes réussites**

Par contre, Le stress, la peur, l'échec, le manque de plaisir et/ou d'intérêt diminuent la capacité de mémoriser. Si action est inefficace, cela entraîne une mémorisation de l'échec (au niveau limbique) ce qui coupe l'information au niveau du cortex et rend la pensée inopérante

**→ L'EMOTIONNEL PREND LA PLACE DE L'ATTENTION, DE LA COMPREHENSION ET DE LA REFLEXION**

**Le cerveau aime**

- Le rythme
- La variété
- Le mouvement
- L'action

## MIEUX ME COMPRENDRE

		oui	non	parfois	souvent
<b>Apprentissage</b>					
1	Apprendre est-il important pour toi ?				
2	Est-ce que tu sais ce que tu dois faire pour étudier ?				
3	Est-ce qu'apprendre, ça s'apprend?				
4	Est-ce que tu sais évaluer ta connaissance de la matière ?				
5	Est-ce que l'erreur est utile pour apprendre ?				
6	Es-tu satisfait de ta manière d'étudier ?				
7	Est-il parfois normal de demander de l'aide?				
8	Sais-tu vers qui te tourner pour demander de l'aide?				
9	Si je lis, je connais				
10	Si je comprends, je connais				
<b>Intelligence</b>					
12	Être intelligent, ça s'apprend				
13	Je pense que tout le monde est intelligent				
14	Rater à l'école est un manque d'intelligence				
15	Avoir une bonne mémoire, c'est être intelligent				
16	Les bons élèves travaillent très peu				
17	Te sens tu intelligent ?				
18	Penses-tu que tu peux réussir ?				
19	T'arrive-t-il de penser que tu vas rater une interro ?				
20	As-tu le droit de rater une interro ?				
<b>Motivation</b>					
21	Je peux décider de réussir une interro				
22	Je peux décider de rater une interro				
23	Je veux réussir mais je rate une interro				
24	Je connais ou je réussis si j'aime le prof				
25	Je connais ou je réussis si j'aime la matière				
26	J'ai parfois l'impression qu'un prof ne m'aime pas				
27	Je vais à l'école avec plaisir				
28	Es-tu motivé pour l'école ?				
29	Le fait d'apprendre te procure-t-il du plaisir ?				
30	Est-ce qu'apprendre suppose des efforts ?				
31	Si tu réussis, c'est grâce à toi?				
32	Si tu rates, c'est à cause de toi?				
34	Te sens-tu compétent ?				



		oui	non	parfois	souvent
35	<u>Réussir à l'école c'est :</u>				
	pour toi ?				
	pour les parents ou professeurs ?				
	pour éviter la sanction ?				
	pour rester avec les copains ?				
	pour obtenir une chose promise ?				
<b>Objectifs pour étudier ou réussir mon année</b>					
36	Je sais ce que je veux faire et c'est réalisable				
37	Je sais ce que je veux faire mais c'est irréalisable				
38	Je pourrais réussir à l'école				
39	Je ne pourrais pas réussir à l'école				
<b>Méthodologie</b>					
40	Je ne sais pas comment étudier				
41	J'ai des difficultés à comprendre				
42	J'ai des difficultés à mémoriser				
43	J'ai besoin de comprendre avant de mémoriser				
44	J'ai besoin de mémoriser avant de comprendre				
45	Je transforme pour étudier				
46	Je recopie pour étudier				
47	J'aime créer et inventer pour apprendre				
48	Je connais le soir puis j'oublie en classe				
49	Je demande à mes parents de me questionner				
50	Etudier la veille est suffisant				
51	J'imagine les questions du prof				
52	Je ne sais pas ce que le prof attend				
<b>Environnement</b>					
53	L'environnement est-il important pour apprendre ?				
54	Le bruit en classe me dérange				
55	J'ai besoin de bouger pour apprendre				
56	J'ai besoin d'étudier avec d'autres personnes				
57	Je préfère étudier seul				
58	J'ai besoin de musique pour étudier				
59	J'ai besoin de silence pour étudier				
60	Pour travailler, j'ai besoin d'être libre de m'organiser comme je veux				
61	Pour travailler, j'ai besoin d'un cadre strict				
62	L'ambiance familiale favorise mon travail				
63	Je ne travaille que les cours que j'aime				
64	J'ai besoin d'avoir une bonne relation avec le professeur				

		<b>oui</b>	<b>non</b>	<b>parfois</b>	<b>souvent</b>
65	<i>But de l'école : l'école est utile pour :</i>				
	apprendre à étudier				
	obtenir un diplôme				
	pour voir les copains				
	pour se projeter dans l'avenir				
	pour se faire des copains				
	pour apprendre des choses				
<b>Emotions</b>					
66	Es-tu stressé en classe ?				
67	Es-tu stressé pour étudier, à la maison ?				
68	Es-tu stressé aux examens et interros ?				
69	Est-ce que les émotions et l'apprentissage sont liés ?				
<b>Organisation</b>					
70	Avant d'étudier, je réalise des plans, des synthèses du cours				
71	Je planifie mon travail				
72	Lors d'un travail, j'intègre les consignes				
73	Mes cours sont en ordre				
74	Mon journal de classe est en ordre				
75	Je respecte les échéances fixées par le professeur				
76	Je suis capable de réaliser une recherche				
77	Je prends des notes lors des cours				
78	J'ai l'habitude de m'évaluer				
79	Je me concentre facilement				
80	Je participe aux cours				
81	Je travaille en dernière minute				
82	Face à un problème, je suis actif, je recherche des solutions				
83	Les activités parascolaires me prennent beaucoup de temps				
84	J'ai besoin d'avoir une activité extrascolaire				

## Quels sont mes ennemis ?

Mets une croix à côté de chaque proposition d'ennemis et/ou de défauts qui te correspond et pour lesquels tu décideras de changer :

Ne pas profiter des heures de cours pour capter, comprendre et préparer ainsi l'étude	
Ne pas poser toutes ces questions en classe	
Manquer de temps pour étudier	
Reporter à plus tard son étude	
Se laisser distraire, rêver, laisser ses pensées vagabonder	
Papillonner d'une matière à une autre	
Stresser	
Manquer d'heure de sommeil	
Etudier avec "l'estomac sur les talons"	
Etudier le "ventre trop plein"	
Etudier sans boire régulièrement de l'eau	
Boire des boissons excitantes le soir	
Etudier dans le bruit	
Etudier dans une pièce trop froide ou trop chaude	
Etudier dans une pièce mal éclairée	
Etudier sur son lit	
Etudier sur un bureau surchargé d'objets	
Etudier mal assis	
Etudier sur le divan avec la TV allumée	
Etudier son GSM allumé à portée de mains	
Laisser son ordinateur avec réseaux sociaux ouverts	
Etudier sur des cours, des brouillons, mal notés, incomplets	
Faire trop de pauses	
Etudier plus d'une heure sans pause	
Etudier l'un à la suite de l'autre des cours qui se ressemblent	
Etudier seulement la veille du contrôle	
Etudier dans un lieu mal aéré	
Commencer à étudier tard le soir	
Ne pas savoir vraiment ce qu'il faut étudier	
Penser qu'on va rater	
Penser qu'étudier la matière ne sert à rien	
Etudier seulement en relisant, sans écrire, sans parler	
Etudier sans concentration	
Etudier sans évoquer	
Etudier sans se projeter dans la situation du contrôle	
Etudier en recopiant tout	
Etudier par cœur sans comprendre	

Etudier sans savoir comment on va devoir se servir de la matière lors du contrôle	
Etudier sans se poser de question	
Etudier sans logique, sans voir le fil conducteur, ni les objectifs visés	
Ne pas faire la différence entre ce qui est essentiel et accessoire	
Ne pas faire de liens entre les idées, les parties et les chapitres : donc étudier sans structure	
Etudier en se perdant dans les détails	
Etudier sans être capable de ré-expliquer avec ses mots	
Etudier sans refaire des exercices	
Faire des soi-disant résumés en recopiant tout en tout petit, ou ne prenant que les grands points	
Etudier sans repérer les exceptions, les idées fort proches, les formules confondantes, les particularités, ...	
Souligner tout en fluo	
Etudier sans se contrôler, sans vérifier si on connaît bien	
Croire que comprendre son cours suffit pour être prêt pour le contrôle	
Croire qu'étudier, c'est lire et relire et encore relire	
Ne pas imaginer le genre de questions posées par le professeur	

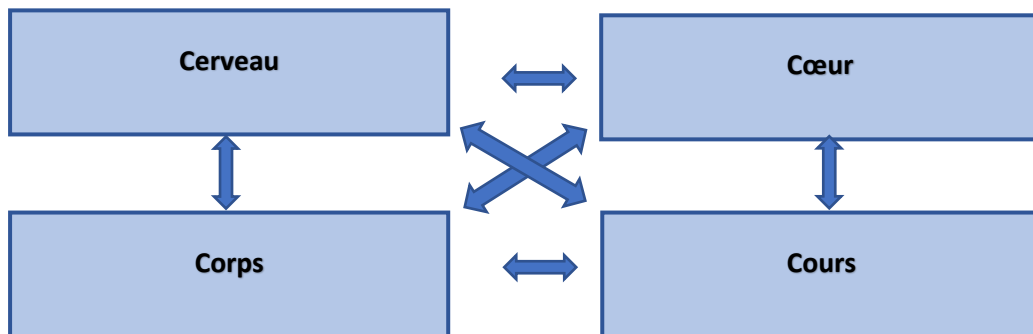
Quels sont les points auxquels je dois particulièrement faire attention ?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

# LES DIFFERENTES ETAPES POUR REUSSIR

## IL EST IMPORTANT DE

- ⇒ Avoir un environnement agréable
- ⇒ Repérer les 4 « C » : c'est la bonne gestion de ces 4 points inter-reliés qui me permettra d'avancer
  - **Cerveau** : gestion mentale, neuroscience
  - **Cœur** : état d'esprit, mes émotions
  - **Corps** : se sentir en forme (manger sainement, faire du sport, dormir suffisamment,...)
  - **Cours** : organisation et planning, prise de note, ...



## SE METTRE EN PROJET

Je décide de faire attention et je définis mon **objectif** qui doit être :

**Positif**

**Précis**

**Evaluable**

**Bon pour moi**

**Utile**

**Réaliste**



Je suis MOTIVE quand mon OBJECTIF est important pour MOI, quand j'ai CONFIANCE dans ma capacité de l'atteindre et que je m'en donne les MOYENS

Equation de Vroom

*Je pratique la politique des petits pas (méthode d'amélioration continue). J'apprends par petits morceaux, par étapes successives.*

## ETRE ATTENTIF

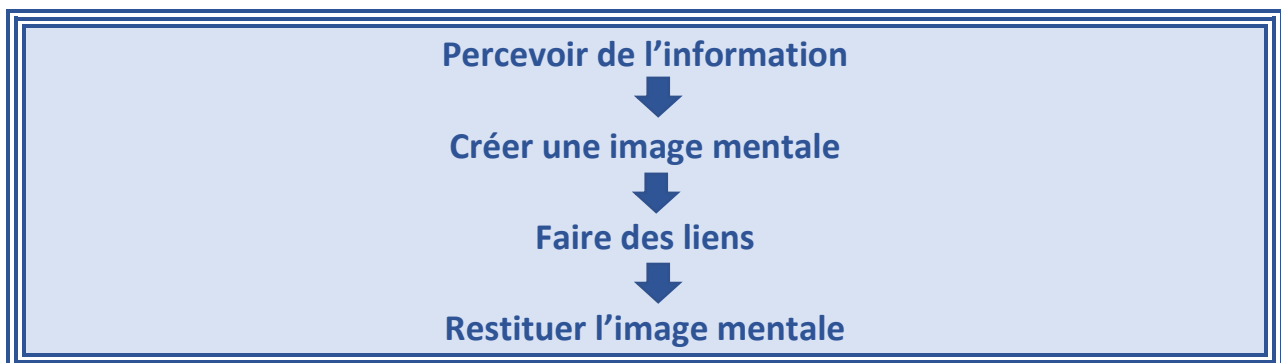
Être attentif c'est :

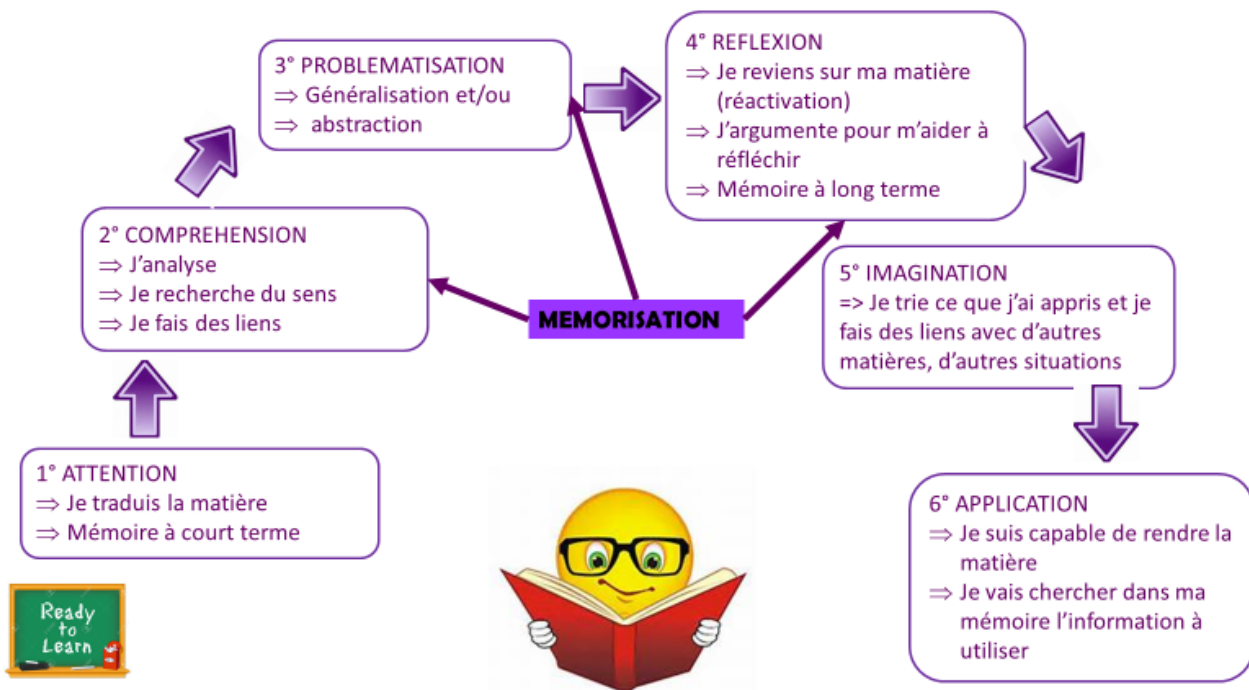
- Volontaire et conscient. Cela me permet de sélectionner les informations à retenir et à les comprendre et à décider du **pourquoi** je suis attentif (intérêt, nécessité, ... ?)
- Psychologique (je me fais confiance, je suis détendu, je suis positif)
- Physique (je bois suffisamment, je mange le plus sainement possible, je dors assez, je fais du sport, j'ai des loisirs)
- C'est le passage obligé pour **Comprendre, Réfléchir, Imaginer, Mémoriser**

## QUELQUES MOTS SUR LA GESTION MENTALE

La gestion mentale (créée par Antoine de la Garanderie) c'est mieux comprendre ce qui se passe dans ta tête, c'est en prendre conscience, c'est te créer un souvenir, le faire exister dans ta tête (par un phénomène de va-et-vient), c'est ce discours intérieur qui permet les images mentales, c'est chercher à faire sens.

1. Je perçois l'information (vue, ouïe, odorat, goût, toucher).
2. Je la fais exister dans ma tête pour me créer une image mentale (visuelle, auditive, verbale, olfactive, tactile, gustative).
3. Je fais des liens (logiques ou inédits) pour donner du sens à ce qui se passe dans ma tête
4. Je réactive mon image mentale, c'est-à-dire je me rappelle, je la fais revenir dans ma mémoire.





## 5 étapes pour étudier en profondeur

1. Tu te prépares à étudier – tu es en projet



2. Tu parcours – tu décodes – tu traites – tu comprends – tu organises – tu structures, tu synthétises



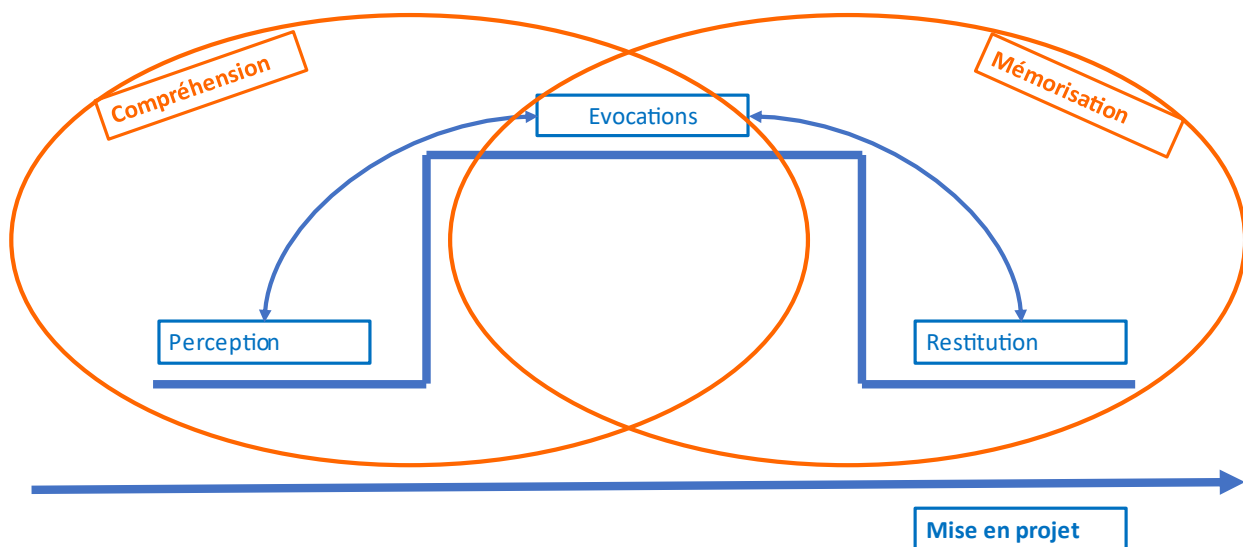
3. Tu fixes – tu stockes – tu enregistres



4. Tu vérifies – tu contrôles l'enracinement



5. Tu révises – tu réactives – tu revois pour consolider l'enracinement



## Quelles question se poser avant de commencer

### 1. Suis-je prêt à étudier ?

- ➔ En classe ? être attentif et actif, prendre des notes, tenir mes cours en ordre, journal de classe
- ➔ A la maison ? revoir, planifier, positive attitude, environnement adéquat

### 2. Ai-je compris la matière ?

- ➔ Lire la matière
- ➔ Repérer ce qui est important et dégager les idées principales et les mots-clés
- ➔ Relier les informations entre elles (CQQCOQP)
- ➔ Faire des liens logiques et inédits

### 3. Ai-je fixé la matière ?

- ➔ Evoquer, visualiser
- ➔ Redire, réécrire, reformuler, ré-expliquer

### 4. Est-ce que je connais ma matière ?

- ➔ Vérifier en refaisant des exercices
- ➔ Inventer des questions (fleur des questions)
- ➔ S'imaginer en classe en train de répondre aux questions (visualisation positive)

### 5. Est-ce que je connais encore ma matière ?

- ➔ Pour permettre une récupération, une automatisation et une utilisation de la matière sans difficulté

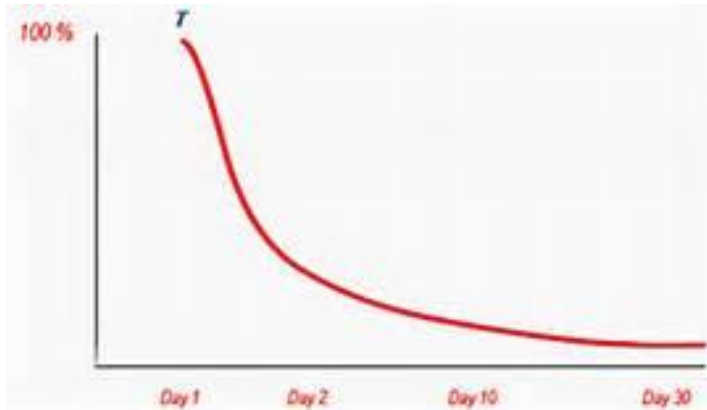


## Pourquoi faut-il faire des réactivations ?

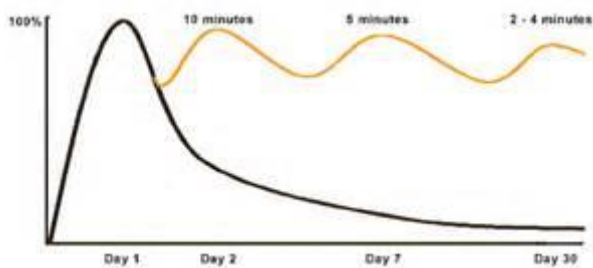
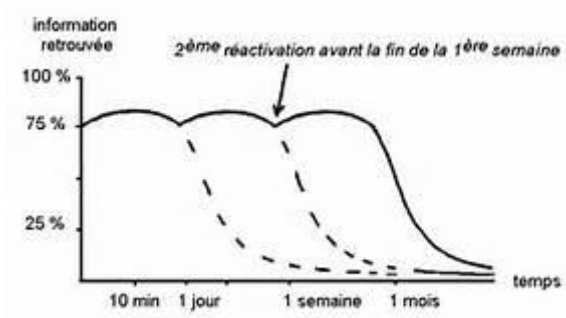


*On oublie parce que le cerveau est programmé pour éliminer ce qui est superflu*

Je n'étudie qu'une fois :



Je revois, je révise, je réactive plusieurs fois et je retiens :



## Comment faire mes réactivations ?

Tous les jours, après mes cours, soit sur le chemin de retour, soit avant le goûter soit après :

- ✓ Je me remémore les différents cours de la journée
- ✓ Je me visualise en classe
- ✓ Je fais le point sur le contenu de chaque cours.
- ✓

Pour réviser mes cours, je me sers d'un **cahier de réactivation**

- 1) Je note la date et le nom des différents cours de la journée
- 2) En face de chaque cours, en cachant mon cours, je note ou je dis tout haut ce que j'ai retenu au niveau du CONTENU
- 3) Je vérifie à l'aide de mon cours si ce que j'ai écrit est juste, précis et complet
- 4) Je corrige, je rajoute les éléments oubliés, je note d'éventuelles questions si je n'ai pas compris toute la matière

Chaque matière devrait être revue (*Technique du « Spaced learning » mise au point par l'équipe de neuroscientifiques du Pr R. Douglas Fields*)

- ➔ Le jour même **J0**
- ➔ Le lendemain **J+1**
- ➔ Une semaine après **J+7**
- ➔ Quinze jours après **J+15**

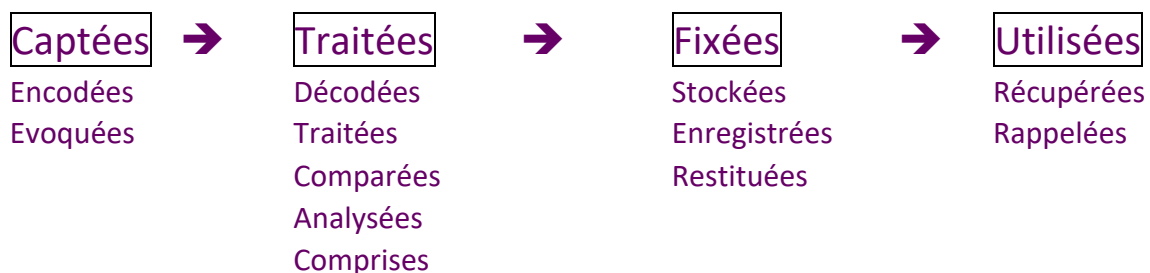
Ce processus crée des connexions dans ton cerveau qui se renforcent à chaque réactivation







**Au plus, tu varieras et utiliseras des chemins différents, au mieux tu mémoriseras**

- ⇒ Tu peux faire des fiches
- ⇒ Tu peux expliquer la matière à quelqu'un d'autre
- ⇒ Tu peux te raconter une histoire
- ⇒ Tu peux faire un dessin, un mindmap
- ⇒ Tu peux faire une chanson, un rap

**Pour être mémorisées, les informations doivent être**



## Que se passe-t-il lorsque je fais mes réactivations ?

Lieux/moments	Travail de l'élève	Cheminement de la matière	Tiroirs
En classe, cours de géo, le prof annonce une interro dans 8 jours	Je découvre la nouvelle matière Je suis attentif	Je capte le contenu du cours en : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Étant attentif</b></li> <li>○ Etant participatif</li> <li>○ Prenant des notes</li> </ul>	
A la maison, le soir du jour où j'ai eu cours de géo	Je vérifie que la matière est bien comprise	Je fais revenir mes souvenirs par la <b>réactivation</b> (évocation de mon cours d'aujourd'hui)	
A la maison, quelques jours après avoir eu le cours de géo	Je m'approprie la matière pour la mémoriser à long terme	J'étudie en profondeur pour mettre en <b>mémoire</b>	
A la maison à des moments différents	J'entretiens la matière dans ma mémoire. Je vérifie qu'elle s'y trouve toujours	Je réactive, je vérifie ma connaissance de la matière par un travail de <b>révision</b>	
En classe, face à mon interrogation en géo	Je récupère la matière étudiée pour répondre aux questions	Je lis bien les <b>consignes</b> , je les comprends et je réponds aux questions	
A la maison, devant mon interro corrigée par le prof	J'analyse et je corrige mes erreurs et je me demande pourquoi je n'ai pas pu récupérer toute la matière	J' <b>analyse mes erreurs</b> pour progresser (conscience de mes résultats)	

**Coche ce qui n'a pas été pour toi lors de ta dernière interrogation :**



Quelles sont mes « erreurs » les plus fréquentes ?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

**Tu as droit à l'erreur car c'est en faisant des erreurs qu'on apprend.  
Mieux comprendre une erreur permet d'éviter de la refaire.**

## PLANNING ET ORGANISATION

- Un planning sera efficace s'il est :
  - Ecrit
  - Équilibré
  - Motivant
  - Personnalisé
  - Réalisable
  - Efficace
  - Suivi
  
- Il devra tenir compte de
  - Ton rythme personnel
  - Tes activités extrascolaires
  - Tes besoins de te détendre
  - Ton organisation familiale
  - Ton besoin de régularité

Choisis parmi les types de planning suivants celui qui te convient le mieux



# PLANNING CLASSIQUE

Heures	LUNDI <i>Date :</i>	MARDI <i>Date :</i>	MERCREDI <i>Date :</i>	JEUDI <i>Date :</i>	VENDREDI <i>Date :</i>	SAMEDI <i>Date :</i>	DIMANCHE <i>Date :</i>



## MON KANBAN PERSONNEL (à faire avec des post-it)

A FAIRE

en cours

Terminé 😊



## MA « TO DO LIST »

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## PLANIFICATION DES REVISIONS

### A quoi cela sert-il ?

- Vérifier l'ordre de mes cours
- Réaliser des synthèses, des fiches, une mindmap ou une sketchnote
- Vérifier que j'ai bien tout compris
- Etre attentif en classe par rapport aux informations sur les examens
  - ⇒ Sur quoi insiste le prof ?
  - ⇒ Matière à étudier ?
  - ⇒ A quoi dois-je m'attendre comme type d'examen ?
  - ⇒ Matériel à apporter ?
- Réactiver ma matière et vérifier si je la connais bien
- Faire des exercices
- M'inventer des questions de contrôle (fleur des questions)
- Me projeter positivement le jour de l'examen (visualisation positive)



Lien pour un site pour télécharger un calendrier pour préparer ton planning  
<http://icalendrier.fr/imprimer/2017/mensuel/>

## ORGANISATION DE MES NOTES DE COURS ET DE MES RESUMES

Comment faire une fiche ou une synthèse ? :

- Dégage les parties importantes de ton cours à fichier (ex. : formules, schémas, définitions, vocabulaires, règle de grammaires, plan du cours, ...)
- Choisis une fiche appropriée (A4, A5, A6, blanche, de couleur, lignée, quadrillée ?)
- Inscris les mots ou groupes de mots clés (tu peux utiliser des dessins, des schémas, des abréviations)
- Ordonne et numérote les idées par ordre d'importance
- Tu peux utiliser des flèches, des mots liens, des symboles pour montrer le type de relation entre les différents éléments
- Tu peux utiliser des moyens mnémotechniques pour aider ta mémoire
- Encadre, souligne, entoure avec des couleurs différentes ce que tu veux mettre en valeur



**UTILISE TA FICHE**

## Technique de prise de notes

### Savoir prendre des notes fait gagner du temps!

La prise de note permet de garder une trace écrite mais permet surtout la mémorisation. Prendre des notes, ce n'est pas tout noter ce que dit le professeur. Au contraire, c'est noter le plus important, l'essentiel, les mots-clés et les éléments qui sont pertinents. Il s'agit donc de faire une sélection et laisser de côté les détails.

Selon certains spécialistes, nous retenons :

- ⇒ 20% de ce que nous entendons
- ⇒ 40% de ce que nous voyons
- ⇒ 60% de ce que nous entendons et voyons en même temps (audiovisuel)
- ⇒ 80% de ce que nous faisons (parole, écriture, ...)

En effet, au moment où elles sont prises, elles nous permettent de rester concentrés sur les propos exposés et ensuite elles pourront être relues rapidement. Prendre des notes rapidement permet donc et en réalité d'apprendre plus vite...

Attention, prendre des notes, c'est pour soi et pour personne d'autre ! En conséquence au-delà des règles ou exemples d'abréviations que nous vous proposerons, rien ne vous empêche d'en inventer. Pour noter vite, il faut se débarrasser de tout ce qui n'est pas indispensable à la compréhension. Il faut également penser à laisser une marge et de l'espace entre les lignes pour pouvoir faire des rajoutes si nécessaire.

**Ne pas tout noter ne signifie pas ne rien noter du tout.**

Il ne faut donc prendre en note que les idées principales et laisser tomber les exemples sauf s'ils permettent d'éclairer vos notes.

Pour acquérir ce réflexe, il faut être capable de faire plusieurs choses en même temps :

- Être attentif et comprendre ce qu'on écoute (ou ce qu'on lit) ;
- Analyser et synthétiser ces informations pour en titrer l'essentiel ;
- Écrire ce que l'on a retenu de manière concise et rapide.

Même si vous pouvez faire appel à votre imagination, il est impératif :

- ⇒ d'être rigoureux, pour pouvoir se relire
- ⇒ d'être attentif et concentré pour capter l'essentiel
- ⇒ d'être capable d'assimilation, de synthèse et de clarté pour Noter

La prise de note se divise en 4 temps :

- écouter,
- comprendre,
- synthétiser,
- noter

Pour arriver à cela, il y a des règles à respecter avant même d'utiliser des abréviations.

**Au commencement, n'oubliez pas de noter en haut de page la date, le thème suivi du plan du cours pour référence et mémoire.**



## Les règles à respecter

### **Ne pas recopier mot à mot ce que vous entendez.**

Vous ne ferez pas travailler votre mémoire et vous vous retrouverez dans une position d'exécutant, sans analyse et compréhension, car vous n'en aurez pas le temps. Vous perdrez donc obligatoirement le fil à un moment donné.

D'ailleurs, n'hésitez pas à sauter des lignes entre les idées, les paragraphes...et à aller à la ligne très souvent.

**Utilisez uniquement les rectos.** Cela vous permettra d'intercaler des documents si on vous en remet, d'avoir une vision rapide de l'ensemble et de reclasser ensuite l'information éventuellement dans des dossiers différents. D'ailleurs démarrez une nouvelle feuille à chaque nouvelle thématique, titre de chapitre.... Pensez à numéroter vos pages pour vous repérer facilement ensuite et ceci toujours au même endroit si possible en haut à droite.

**Pensez à revoir vos notes très vite et si possible le jour même.** Cela vous permettra de compléter avec des éléments que vous auriez en mémoire et utiliser éventuellement des couleurs différentes pour souligner, voire surligner pour mettre en valeur l'essentiel.

**Mémorisez et reformulez.** L'essentiel de la technique est avant tout dans sa capacité à écouter, ensuite à résumer et à noter dans un style télégraphique en faisant disparaître les détails non indispensables à la compréhension comme les adjectifs descriptifs par exemple.

**Ecrivez en abrégé.** Evidemment, utilisez toujours les mêmes abréviations pour les maîtriser parfaitement et gagner en vitesse. Toutefois, dans les grandes règles il faut :

- utiliser des mots assez courts si possible, écrire la première et la dernière lettre d'un mot ou d'une lettre significative à la place de la dernière lettre.
  - Exemple : vs pour vous, ns pour nous, pq pour pourquoi, qd pour quand ...
- Pour des mots plus longs, on ajoute entre les deux, une ou deux lettres importantes du milieu du mot.
  - Exemple : dvpt pour développement.
- Pour des mots plus compliqués ou peu courants les écrire en entier et ne pas prendre de risque. En revanche si vous ne connaissez pas l'orthographe, ne bloquez pas et écrivez en phonétique.

*La technique de prise de note, pour être maîtrisée demande de la pratique. C'est à force d'entraînement que vous pouvez progresser et trouver petit à petit votre méthode. Faites-le donc régulièrement par exemple en regardant une émission, un journal télévisé...*



## Comment réduire les mots ? Quelques exemples

### Omission de lettres dans un mot

- Suppression de OU.
- Nous : ns / vous : vs / pour : pr / vouloir : vloir / pouvoir : pvoir / souligner : sligner / tout : tt / jour : jr / toujours : tjrs / pourquoi : pq
- Suppression des sons nasalisés : ON - AN - EN.
- Avant : avt / dont : dt / donc : dc / comme : id / comment : co / sans : ss / sont : st / font : ft / temps : tps / long : lg / longtemps : lgtps.

### Omission de toutes les voyelles (et parfois de quelques consonnes) d'un mot

- Même : m avec un accent circonflexe dessus / développement : dvlpt / problème : pb / rendez-vous : RDV / gouvernement : gvt / mouvement : mvt / nombreux : nbx / nouveau : nv / parce que : pcq / parfois : pfs / quelqu'un : qqn / quelque : qq / quelque chose : qqch.

























### Utilisation de quelques symboles et codes mathématiques

- avoir pour conséquence, entraîner : >
- Dieu : le delta grec
- et : &
- être : =
- homme, femme : les symboles utilisés en biologie
- mort : †
- paragraphe : §
- Température : t°.
- travail : W
- un, une : 1
- venir de, avoir pour origine, pour cause : <
- Et notamment les codes mathématiques et scientifiques :
  - + : plus
  - - : moins
  - = : égal
  - > : supérieur
  - < : inférieur
  - ≠ : différent, opposé
  - ∅ : ensemble vide, rien, aucun
  - ε : appartient, comprend
  - ∉ : n'appartient pas
  - // : parallèlement
  - / : par rapport à

## Quelques propositions d'abréviations

- Agglomération : agгло
- Agriculture : agr
- Augmentation : ↑
- Avant : avt
- Après : ap
- Beaucoup : bcp
- Capitalisme : K
- Cependant : cpdt
- C'est-à-dire : càd
- Comme : id
- Comment : co
- Conclusion : ccl
- Conséquence : csq
- Croissance : un triangle pointe en haut ou une flèche qui monte
- Dans : ds ou in (anglais)
- Décroissance : un triangle point en bas ou une flèche qui descend
- Développement : dvlpt
- Diminution : ↓
- Division : ÷
- Donc : dc
- Dont : dt
- Economie : eco
- Entreprise : ent
- Etat : E
- Etre : ê
- Extérieur / externe : ext
- Font : ft
- Gouvernement : gvt
- Grand : gd
- Habitant : hab
- Idem : id
- Important : impt
- Industrie : ind
- Inférieure : <
- Jour : jr
- Long : lg
- Longtemps : lgtps
- Mais : ms
- Même : m avec un accent circonflexe dessus
- Mouvement : mvt
- Nombre : nb
- Nombreux : nbx
- Multiple : x
- Nous : ns
- Nouveau : nv
- Opposé à (anglais versus) : vs
- Parce que : pcq
- Parfois : pfs
- Pendant : Pdt
- Politique : pol
- Population : pop
- Pour : pr
- Pourquoi : pq
- Pouvoir : pvoir
- Problème : pb
- Production : prod
- Quand : qd
- Quantité : qt
- Quelque : qq
- Quelque chose : qqch
- Quelque fois : qqfois
- Quelqu'un : qqn
- Question : ?
- Rendez-vous : RDV
- Sans : ss
- Supérieur : >
- Travail : W
- Se reporter à : cf

- Sont : st
- Société : sté
- Souligner : sligner
- Souvent : svt
- Superficie : sup
- Taux : tx
- Temps : tps
- Toujours : tjrs ou tjs
- Tout : tt
- Vouloir : vloir
- Vous : vs

SIGNES	SIGNIFICATIONS POSSIBLES	SIGNES	SIGNIFICATIONS POSSIBLES
	aboutit à, entraîne, provoque, va à, devient		ressemble, n'est pas tout à fait pareil à
	vient de, a pour origine, est issu de		est supérieur à, vaut mieux que, l'emporte sur
	en bas, voir plus bas		est inférieur à, vaut moins que, est écrasé par
	en haut, voir plus haut		il existe, on trouve, il y a quelques
	à l'origine, au début		fait partie de, est de la famille de, appartient à
	augmente, monte, progresse positivement		ne fait pas partie de, est étranger à, n'est pas à
	diminue, descend, progresse négativement		par rapport à
	varie, instable		et, s'ajoute à, plus
	somme, totalité		plus ou moins, environ, à peu près
	rien, vide, nul, absence		homme, masculin, mâle, garçon
	différent, n'est pas		femme, féminin, femelle, fille
	équivalent à, égale, est		il y a un peu, en petite quantité



## Comment faire un mind map ? :

Voici un lien vers une vidéo explicative <https://www.youtube.com/watch?v=0UCXaYcoko>

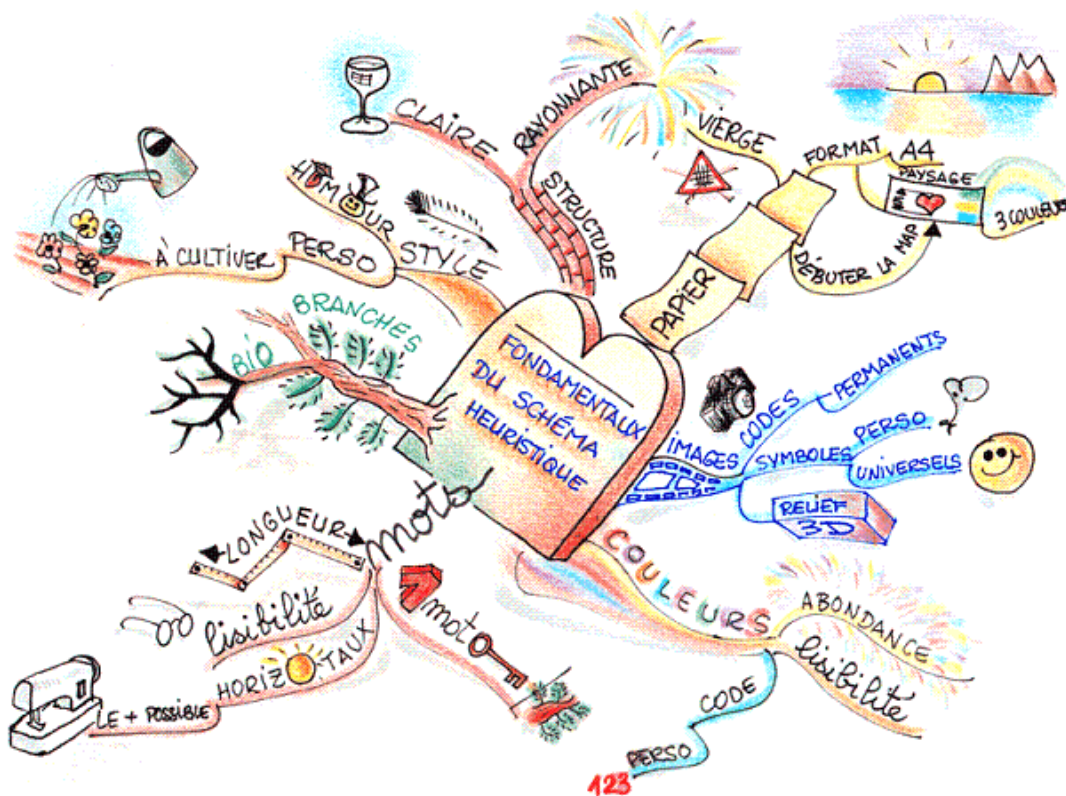
Voici la traduction de la vidéo (explication des différentes étapes pour la création d'un mind map :

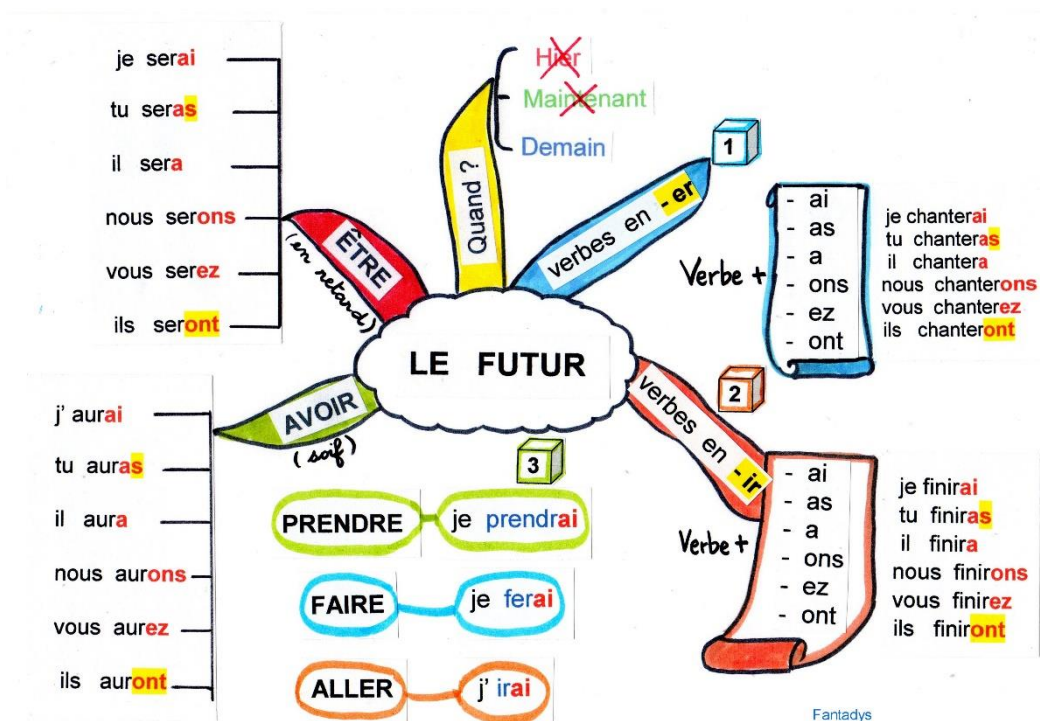
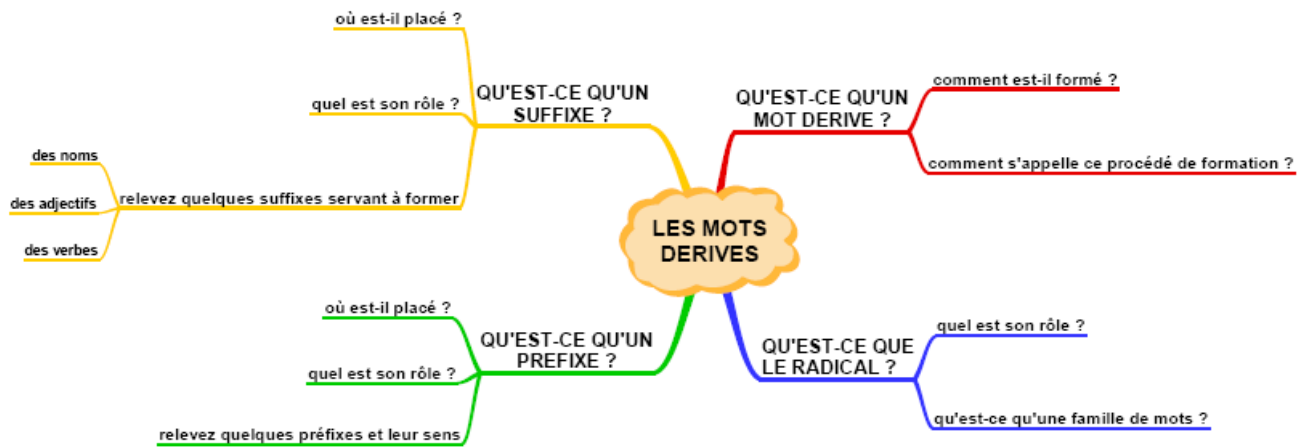
Voici les lois pour que la **mind map** soit réussie:

- Commencez au **centre** d'une page au **format paysage** (format A4 ou A3)
- Utilisez un mot, une image ou une photo pour l'**idée centrale**
- Utilisez des **couleurs**;
- Connectez les **branches principales** à l'image centrale ... les **branches secondaires** à l'extrémité des branches principales ... les branches de troisième niveau à l'extrémité des branches secondaires et ainsi de suite.
- Tracez des branches **courbes et fluides**, le plus horizontales possible
- Utilisez **que quelques mots par ligne** (voire un seul mot) – Chaque mot est une idée-clé qui nous permet de retrouver l'information
- Utilisez des **images** (pictogrammes, photos, ...) ce qui rendra la mind map plus attractive et par conséquent plus facile à mémoriser

Vous pouvez les réaliser soit à la main soit sur l'ordinateur (logiciel gratuit <http://www.xmind.net/>)

Voici quelques exemples de mind map :





Tu peux utiliser la mind map pour

- ➔ Prendre des notes
- ➔ Structurer tes idées, les informations
- ➔ Comprendre un cours
- ➔ Mémoriser
- ➔ Etc...

Voici un lien vers un blog de mindmap <http://www.heuristiquement.com/p/boite-outil.html>

Autre idée pour la prise de note :

Mettre sur une feuille les lettres suivantes : **C Q Q C O Q P**



Soit de manière linéaire :

- ⇒ **C**omment ?
- ⇒ **Q**uand ?
- ⇒ **Q**uoi ?
- ⇒ **C**ombien ?
- ⇒ **O**ù ?
- ⇒ **Q**ui ?
- ⇒ **P**ourquoi ?

Soit sous la forme d'un Mind map :



- Prendre ensuite des notes en répondant aux différentes questions. Le but est de répondre plutôt par un mot, un dessin, quelques mots, plutôt que de mettre des phrases complètes.
- Vous pouvez prendre éventuellement exemple sur la liste de questions ci-dessous :

Question ?	Sous-question ?	Exemple
Comment ?	De quelle manière ? Dans quelle condition ? Par quel procédé ?	Procédure, moyen, technique, circonstances, méthodes, conditions...
Quand ?	A partir de quand ? Jusqu'à quand ? Délais ?	Dates, périodes, durées (début, étapes, fin), ...
Quoi ?	Avec quoi ? En relation avec quoi ? De quoi on parle ? Quelle est la composition ?	Objet, outils, matières,
Combien ?	Dans quelle mesure ? Valeur en cause ? Combien de personnes ?	Nombres de personnes, d'objets, Quantité ? Mesures ?
Où ?	Par où ? Vers où ?	Lieux, origine, destination,...
Qui ?	De qui ? Avec qui ? Pour qui ?	Auteur, sujet, responsable, bénéficiaire, victime, témoins, est concerné,
Pourquoi ?	Cause, origine ?	Justification « Pourquoi c'est arrivé ? »
Pour quoi ?	Motivation, objectif, but ? Justification ?	Quel est le but poursuivi ? Excuses ? Prétextes ?

**APPRENDRE, c'est accepter de tout remanier dans ma tête pour que la nouvelle connaissance trouve sa place et crée un lien avec ce qui est déjà acquis.**

**POUR mes leçons** : il est important de

- ➔ Reformuler avec mes propres mots
- ➔ Me faire des images mentales (cfr. plus haut)
- ➔ Faire des liens avec ce que je connais déjà (même dans une autre matière)

**POUR mes devoirs** : il est important de

- ➔ Comprendre la consigne en la reformulant avec mes propres mots
- ➔ Me représenter le travail à accomplir
- ➔ Me poser des questions

## AVANT LE CONTRÔLE

Prévoir et imaginer les questions d'examens ou d'interrogations

J'imagine les questions posées par le prof

### Questions générales :

- Questions de connaissances générales
- Questions synthétiques mais superficielles
- Vue d'ensemble
- Ex : « Cite-moi 3 continents, ... »

### Questions détaillées :

- Par cœur
- Le prof va chercher dans le cours des petits détails
- Ex : « Date ? Formule ? ... »



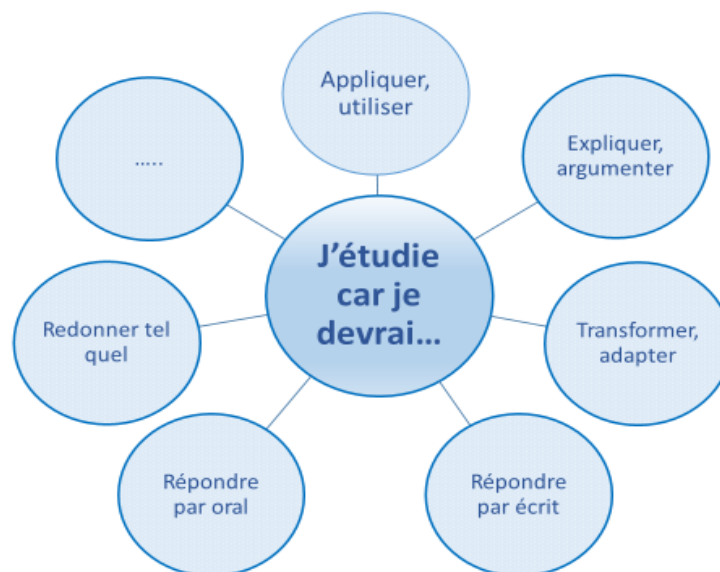
### Questions de raisonnement :

- Le prof n'attend pas l'identique
- Le prof attend des liens (attribution, sériation, analogie)
- La réponse est dans ta tête
- Ex : « Argumente, Justifie, Compare, Démontre, ... »

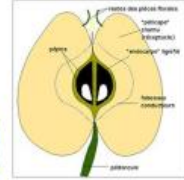
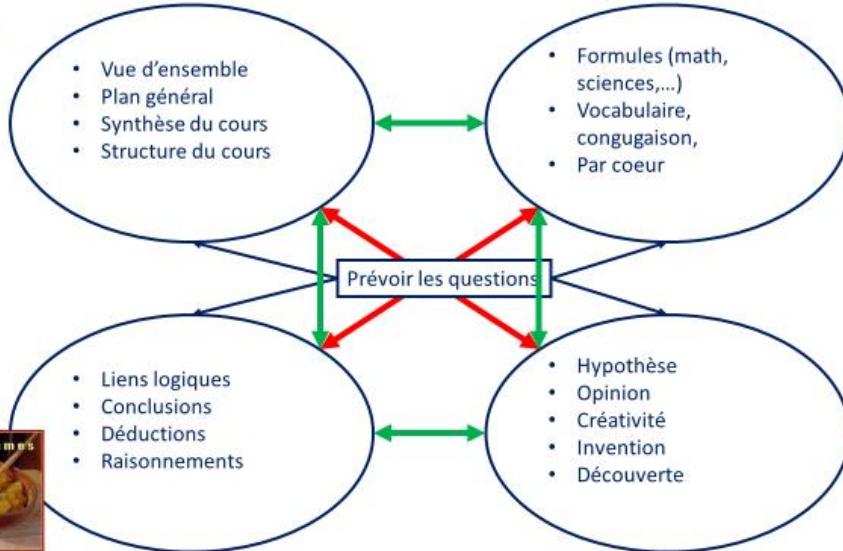
### Questions liées à l'imaginaire :

- Réponses attendues à partir d'un raisonnement qui devra lui-même être complété par l'imagination
- Il faut aller chercher dans toutes tes connaissances pour pouvoir répondre
- Ex : « Dissertation, ... »

Qu'est-ce que le professeur attend de mon étude ?



Avant un examen examen ou une interrogation



## LE JOUR DU CONTRÔLE

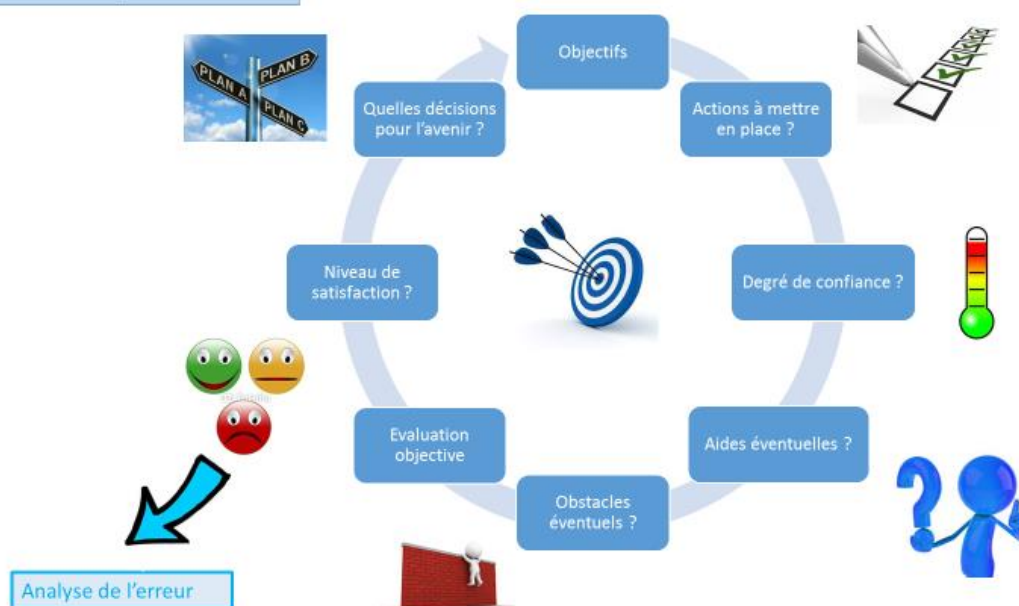
### Règle des 4 « C » :

- **Cerveau** : avoir la matière du cours bien en tête
- **Cœur** : être détendu et confiant
- **Corps** : être en forme (avoir bien dormi, bien mangé, bien bu, ....)
- **Cours** : matériel en ordre

### Lire les consignes et comprendre un questionnaire :

- \* Lis entièrement le questionnaire
- \* Repère les mots que tu ne comprends pas (demande au professeur ou regarde dans le dictionnaire)
- \* Fais une seule question à la fois (commence par celles que tu connais bien)
- \* Analyse la question en repérant :
  - ⇒ les mots-clés (ils donnent le thème)
  - ⇒ la ponctuation et les mots de lien (ils donnent la logique)
  - ⇒ les verbes d'action (ce que tu dois faire)
  - ⇒ le nombre d'éléments demandés (tu peux entourer ce nombre)
- \* Identifie la façon dont tu dois répondre (ex. : schéma, exemple, texte, démonstration, expérience, définition, tableau,...)

### Mandala de procédure



## TEST DE LECTURE RAPIDE

1. Lisez toutes les consignes de ce test
2. Ecrivez vos nom et prénom en haut à gauche
3. Effectuez l'opération :  $27 + 12 = \dots$
4. Tracez un triangle en haut à droite
5. Ecrivez deux fois le mot sphinx en bas de la feuille
6. Soulignez le mot lecture dans le titre
7. Comptez mentalement jusqu'à 15
8. Complétez le mot architect....
9. Trouvez un mot qui rime avec onyx
10. Complétez la suite 1 3 5 7 .
11. Complétez l'expression : à malin ..... et demi
12. Soulignez tous les mots " complétez " du texte
13. Effectuez l'opération :  $126 : 6 = ..$
14. Quelle est la date de la prise de la Bastille ?
15. Quel est le contraire de belliqueux?
16. Quel est le surnom de Jean-Baptiste Poquelin ?
17. Ne faites que la consigne n°2



## Grille pour analyser un questionnaire

Mots-Clés	Synonymes	Attentes
Analyser	Etudier, examiner	Repérer les éléments (idées) et comprendre les rapports entre les éléments
Argumenter	Répondre, objecter, réfuter, confirmer	Présenter des arguments destinés à prouver ou à réfuter une proposition (thèse)
Citer	Rappeler, rapporter, restituer	Reproduire une information sans y apporter de commentaires
Commenter	Observer, étudier puis expliquer	S'appuyer sur une observation précise, déterminer ce qui est important pour en faire apparaître l'explication
Comparer	Confronter, rapprocher	Examiner les rapports de ressemblance et de différence
Conséquences	Effets, répercussions	Repérer les effets positifs et négatifs qui découlent du phénomène observé
Décrire	Présenter, indiquer, énumérer	Donner la liste des éléments qui interviennent. Présenter étape par étape une méthode envisagée
Définir	Cerner, caractériser, déterminer	Déterminer par une formule précise l'ensemble des caractères de ...
Etayer	Renforcer, développer, illustrer	Donner des exemples pertinents et variés pour appuyer une idée, une conclusion...
Etudier	Prendre connaissance et analyser	Prendre non seulement connaissance d'un fait, d'un document, mais aussi le comprendre pour pouvoir construire des réponses à des questions posées à son sujet
Expliquer	Montrer pourquoi, éclaircir	Faire comprendre par un développement oral ou écrit
Identifier	Trouver, mettre en évidence, puis caractériser	Faire apparaître « quelque chose », tout en précisant les particularités

Illustrer	Eclairer, éclaircir une idée	Rendre accessible grâce à des exemples concrets, des situations vécues. Trouver des exemples, des citations, des références afin de clarifier les idées avancées.
Justifier	Expliquer, donner des raisons	Démontrer que la réponse est fondée, motivée, qu'elle repose sur une analyse raisonnée
Montrer	Prouver	Faire apparaître les éléments, les raisons qui permettent d'affirmer, de démontrer quelque chose
Moyens	Mesures, méthodes, instruments, tactiques	Mettre en évidence ce qui permet de faire quelque chose, d'atteindre un but
Objectifs	Buts à atteindre, finalités	Exprimer les résultats recherchés suite à une démarche particulière
Présenter	Caractériser, situer	Il s'agit de donner tous les éléments (chronologie, sources, localisation, définitions, ...) qui permettent de comprendre ce qui fera l'objet de futures questions
Raisons	Causes, motifs	Faire apparaître les causes d'une situation, d'une décisions
Repérer	Percevoir, déceler	Identifier des éléments qui apportent des arguments pour répondre à une question posée
Solution	Réponse, remède	S'interroger sur l'existence ou non d'une réponse au problème posé et l'expliquer

## BIBLIOGRAPHIE

- « Méthodo, le coach des élèves, mieux se connaître pour réussir » Y. Warnier, Ed. de Boeck
- « Trouver les clés de la motivation » B. Deraemaeker, Ed. de Boeck
- « Keep calm et réussis tes exams » Audrey Akoun et Isabelle Pailleau, Ed. Eyrolles
- « Que se passe-t-il dans la tête de votre enfant ? » Alain Sotto, Ed. Ixelles
- « Apprendre autrement avec la pédagogie positive » Audrey Akoun et Isabelle Pailleau, Ed. Eyrolles
- « Donner l'envie d'apprendre » Alain Sotto et Varinia Oberto, Ed. Ixelles
- <https://concours-fonction-publique.publidia.fr/actualites/pratique/les-principales-abreviations-utiles-a-la-prise-de-note>
- 
- <http://www.letudiant.fr/college/3e/prise-de-notes-5-reflexes-pour-etre-efficace-des-le-college.html>
- 
- <http://www.espacefrancais.com/la-prise-de-notes/>
- 
- [http://www.lemonde.fr/campus/article/2016/05/11/conseils-pour-prendre-des-notes\\_4917260\\_4401467.html](http://www.lemonde.fr/campus/article/2016/05/11/conseils-pour-prendre-des-notes_4917260_4401467.html)