

Stratégies d'études



Tout d'abord, le cerveau !

Avant même d'aborder de bonnes stratégies d'études, il est important de bien comprendre le cerveau. En effet, selon Steve Masson, celui-ci doit se modifier en créant des liens entre les neurones lorsque l'on fait des apprentissages. C'est en pratiquant et en produisant des efforts, comme se concentrer à se rappeler ou même comprendre des explications, que l'on réussit à renforcer ces liens et donc à consolider les informations apprises. Cela dit, il existe différentes techniques pour activer les neurones et favoriser une étude plus efficace. Si vous souhaitez en apprendre plus sur l'activation des neurones et les connexions entre celles-ci concernant l'étude, vous pouvez visiter les liens web à la fin de ce document.

La mémoire

Selon la chargée de cours en psychopédagogie Caroline Levasseur (2012), voici ce que l'on doit savoir de la mémoire :

La mémoire à court terme (ou de travail)

La mémoire à court terme est capable de stocker temporairement des informations en cours d'utilisation. Elle retient un nombre limité d'informations, et ce pour une très courte durée s'il n'y a pas de répétition.

La mémoire à long terme

La mémoire à long terme possède une capacité supposément illimitée. Elle comprend donc les souvenirs, mais aussi les informations en les connectant à d'autres notions ou en les classant dans des catégories. Les informations qui parviennent à cette mémoire ont beaucoup

plus de chance d'être accessibles pour une plus longue durée.

Passer l'information de la mémoire à court terme à la mémoire à long terme

De manière générale, la capacité à mémoriser est affectée par différents facteurs, soit la méthode employée, le degré de concentration, la motivation à exécuter une tâche et les connaissances antérieures sur le sujet. C'est donc grâce à des stratégies mnésiques comme le regroupement et la répétition, puis à de bonnes stratégies d'étude que l'on favorise une meilleure rétention de l'information. Si vous souhaitez en apprendre plus sur la mémoire et l'oubli, vous pouvez visiter les liens web à la fin de ce document

La concentration

Selon le dictionnaire Larousse, la concentration est l'action de « porter toute son attention sur un même objet » (Larousse, s.d.). Le niveau de concentration d'une personne peut varier en raison de différents facteurs, comme le manque de sommeil, la maladie, l'alimentation, la consommation de psychotrope, le stress et l'anxiété, la déprime, etc. Lorsqu'il est sujet de l'étude, la concentration est un élément crucial pour être plus productif et gagner du temps. Cela dit, il est important de faire de bons choix et de prendre soin de soi afin de pouvoir augmenter sa concentration.

Voici quelques conseils afin d'améliorer sa concentration :

- Fixez-vous de **petits objectifs précis** au lieu de vous donner de gros objectifs vastes.
- **Commencez** votre étude **dès que vous vous installez**. N'allez pas regarder vos messages ou autre pour passer le temps.
- Utilisez la **technique Pomodoro** (abordée plus loin) afin de favoriser des pauses.
- Lors d'une pause, il faut sortir et **bouger** pour respirer de l'air frais. Ceci permettra de bien oxygéner votre cerveau.
- **Réduisez les distractions** en éteignant le cellulaire, la télévision, les bruits dérangeants, etc.
- **Évitez la musique**. Si cela vous aide, ne mettez pas des écouteurs, choisissez de la musique sans paroles et mettez le volume bas.
- Ayez une bonne **routine de sommeil**. Essayez de vous coucher toujours à la même heure et évitez d'étudier la nuit. Arrêtez toute activité intellectuelle au moins 30 minutes avant

d'aller dormir.

- Minimisez votre **consommation de caféine** et optez pour des collations nutritives.
- **Rappelez-vous** pourquoi vous faites une tâche. La motivation est liée avec la concentration.

Comment choisir un bon lieu d'étude?

Selon la psychologue Dominique Dubé (s.d.), il est important de choisir un lieu d'étude convenable afin de favoriser une meilleure concentration.

- Choisissez toujours **le même endroit** pour étudier. Cela vous permettra d'associer cet espace à la concentration.
- Étudier dans une **position assise et légèrement inclinée** vers votre matériel.
- **Évitez** d'étudier dans votre **lit**.

Les stratégies d'études

Selon Steve Masson, en ce qui concerne l'étude, il est important de savoir que la meilleure manière d'étudier est en exécutant de la récupération en mémoire, soit le fait de se concentrer pour essayer de se rappeler des informations. Espacer l'étude est également une technique beaucoup plus efficace qu'étudier tout le contenu la veille. En effet, étudier plus souvent et sur de plus courtes durées fait en sorte que chaque petit moment d'étude aura plus d'impacts, donc laissera une trace plus importante dans le cerveau. Cela dit, avec les informations sur le cerveau et la mémoire, voici une liste des différentes techniques d'étude :

À éviter :

- **Relire** ses notes de cours.
- **Surligner** les informations importantes.
- **Étudier la veille** de l'examen.

À favoriser :

- Se poser des **questions**.
- Créer des **examens pratiques**.

- Produire et utiliser des **fiches d'étude**.
- **Étudier en équipe** en se posant des questions.
- **Refaire des exercices** effectués en classe ou en devoir.
- **Reformuler** les informations apprises/lues (créer des résumés dans nos mots).
- Faire des liens avec des connaissances ou notions déjà acquises.
- **Répéter et expliquer** des notions à **voix haute**.
- Étudier les éléments dans le **désordre**.
- **Organiser l'information** (schémas, organigrammes, etc.).

La technique Pomodoro

Cette technique, développée par Francesco Cirillo à la fin des années 1980, permet une meilleure gestion du temps, une meilleure productivité, améliore la concentration et prévient la fatigue mentale. Selon Pauline Leblanc (2021), cette méthode peut être une bonne option lorsqu'il s'agit de se mettre au travail. Celle-ci se déroule comme ceci :

1. Commencez par choisir une seule tâche sur laquelle vous concentrer.
2. Travailler de manière intensive sur la tâche pour une durée de 25 minutes (que vous pouvez calculer à l'aide d'une minuterie).
3. Lorsque le temps est terminé, accordez-vous une pause de 5 minutes.
4. Après avoir répété ce cycle 4 fois (25 minutes-5 minutes, 25 minutes-5 minutes, 25 minutes- 5 minutes, 25 minutes), prenez une pause plus longue entre 15 et 30 minutes.

Voici un outil qui peut aider à utiliser cette technique : <https://pomofocus.io/>

Quelques conseils pratiques pour une meilleure étude

- Choisir un **endroit calme**, sans distraction et préférablement avec de la lumière naturelle pour étudier. Idéalement, un contexte similaire à celui dans lequel tu seras lors de la passation de l'examen.

- Enfiler des **habits propres** au lieu d'un pyjama. Ceci dit à votre cerveau que vous êtes prêts à commencer la journée.
- Étudier **quelques jours en avance**. Ceci permet de mieux diviser les périodes d'études et de révision, puis favorise la mémoire.
- Ne réviser pas seulement la veille d'un examen.
- Relire ses notes n'est pas considéré comme de l'étude, mais permet de **poser des questions** d'éclaircissement ou de **compléter** les informations manquantes avant l'étude.
- **Synthétiser** ses notes ou **schématiser** (surtout pour les visuels).
- Écrire pendant l'étude (surtout pour les visuels).
- **Expliquer** la matière à un tiers ou **réciter** à voix haute (surtout pour les auditifs).
- **Diviser** la matière en blocs et réviser après chacun.
- Se **construire des questions** et tenter d'y répondre sans ses notes.
- **Ranger les appareils électroniques** pour éviter les distractions.
- Ne pas négliger le **sommeil**, celui-ci favorise la consolidation des informations.
- Avoir **confiance en soi** !

La métacognition

Selon la recherche de Lise Saint-Pierre (2007) partiellement basée sur Flavell, la métacognition est la représentation qu'un étudiant possède de ses propres connaissances, puis du moyen qu'il entreprend pour les construire et les utiliser. Cela dit, cette capacité de réflexion face à la manière dont on acquiert du nouveau savoir et la prise de conscience face à nos stratégies d'apprentissage est l'un des meilleurs atouts à la réussite scolaire. Selon Nicole Delvolvé, certaines compétences cognitives sont importantes pour sa propre réussite, soit savoir être attentif, savoir observer, être en mesure de gérer ses émotions, être capable de raisonner, savoir utiliser ses mémoires et savoir comprendre et apprendre. Il faut donc prendre conscience de soi et de ses compétences pour réussir. Certaines connaissances intra-individuelles sont également importantes à connaître afin de pouvoir mieux se comprendre, comme savoir nos forces et nos faiblesses, connaître le moment le plus productif dans sa journée, être capable d'estimer la quantité de temps nécessaire à la préparation d'un examen, etc. Voici comment l'on peut utiliser des connaissances métacognitives pour améliorer la gestion de l'activité mentale et donc favoriser la réussite :

1. La planification : se donner un objectif, anticiper les étapes pour arriver à son but, penser et sélectionner de bonnes stratégies d'études, se donner des critères de réussite, etc.
2. Le contrôle : analyser ce que l'on fait, s'assurer de rester sur la bonne voie pour atteindre l'objectif, observer son progrès, évaluer la pertinence des étapes précédemment mises en place, etc. Il faut simplement être certain d'être dans la bonne direction.
3. La régulation : si nécessaire, modifier sa manière de fonctionner et les stratégies d'études utilisées après avoir analysé l'efficacité de sa démarche.

Bibliographie

- Concentration. (s.d.). Dans Larousse. <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/concentration/17866>
- Delvolvé, N. (2006, 11 décembre). Métacognition et réussite des élèves. *Cahiers pédagogiques*. <https://www.cahiers-pedagogiques.com/metacognition-et-reussite-des-eleves/>
- Doiron, M., Mercier, J., Pineault, M. et Pineau, M. (2016) La métacognition, *Pédagotrucs*, 3 (6), 1-4. https://www.cegep-rimouski.qc.ca/sites/default/files/dppedago24_maj.pdf
- Dugal, M. (animateur). (2020, 15 décembre). Rattrapage du 14 déc. 2020 : Lune, sport et bienfaits de la forêt. [épisode de balado]. Dans *Moteur de recherche*. Société Radio-Canada. <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/moteur-de-recherche/segments/entrevue/214165/memoire-apprentissage-etudiants-eleves-etudier>
- Dubé, D. (s.d.). *La concentration*. Université Laval. <https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/textes-et-outils/strategies-d-apprentissage/la-concentration/>
- Goulet-Pelletier, F. (s.d.). *5 astuces pour étudier efficacement chez soi!*. Université de Montréal. <https://admission.umontreal.ca/futur-etudiant/article/5-astuces-pour-etudier-efficacement-de-chez-soi/>
- Leblanc, P. (2021, 6 octobre). *Être plus efficace en utilisant la technique Pomodoro*. Université de Sherbrooke. <https://www.usherbrooke.ca/etudiants/actualites/soutien-apprentissage/details/46089>
- Levasseur, C. (2012). *Méthodes de travail efficaces*. HEC Montréal. <https://www.hec.ca/etudiants/soutien-ressources/soutien-aux-etudes/methodes-travail-efficaces.pdf>
- Masson, S. (2022, 25 octobre). *Aide ton cerveau à apprendre !* [vidéo]. Youtube. <https://youtu.be/tfXcUfP81w4>
- Masson, S. (2022, 9 décembre). *La pire stratégie d'étude*. [vidéo]. Youtube. [La pire stratégie d'étude](#)
- Saint-Pierre, L. (1994). La métacognition, qu'en est-il? *Revue des sciences de l'éducation*, 20(3), 529-545. <https://doi.org/10.7202/031740ar>
- Tomlinson, L. (2023, 1 juin). *Trucs pour optimiser sa concentration*. Université McGill. <https://www.mcgill.ca/continuingstudies/fr/article/trucs-pour-optimiser-sa-concentration>
- Université de Moncton. (2016). *Concentration* [Dépliant]. https://www.umoncton.ca/sites/umcm-orientationtravail.prod.umoncton.ca/files/la_concentration_-_revise_juin_2016.pdf
- Université d'Ottawa. (s.d.). *Maintenir son attention et sa concentration pendant une séance d'étude*. <https://www.uottawa.ca/faculte-sciences/vie-etudiante-services/centre-mentorat/maintenir-attention-concentration-seance-etude>

Réalisé par : Magalie Duprey

Sous la supervision de : Céline Thifault

Révision linguistique : Richard Perron

Références bibliographiques révisées par Sophie Leduc, spécialiste en sciences de l'information