

5 CLÉS POUR MIEUX APPRENDRE

MÉTHODES ET STRATÉGIES
POUR DÉVELOPPER VOS
TALENTS ET ENRICHIR
VOTRE VIE

RÉMI LEVY



À lire avant de commencer :

Vous êtes libre « d'offrir en cadeau » cet e-book à qui vous le souhaitez.

« **5 clés pour mieux apprendre** »
est mis à disposition selon les termes de la licence
Créative Commons

Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale –
Pas de Modification

[CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Les autorisations au-delà du champ de cette licence
peuvent être obtenues auprès de :

remi.levy@apprendre-est-un-voyage.fr



Sommaire

QUE VA VOUS APPORTER CET E-BOOK ?	4
QU'EST-CE QU'APPRENDRE ?	5
APPRENDRE, ETUDIER OU MEMORISER ?	6
COMMENT FONCTIONNE NOTRE MEMOIRE ?	6
LES DIFFERENTES MEMOIRES A LONG TERME ET LA REPRESENTATION DES CONNAISSANCES	7
5 CLES POUR MIEUX APPRENDRE	9
1. DONNER DU SENS A CE QUE L'ON APPREND, SE POSER LA QUESTION DU POURQUOI...	9
2. SE FIXER SES PROPRES OBJECTIFS.	10
3. SE PREPARER ET SE METTRE DANS UN ETAT PHYSIQUE ET MENTAL FAVORABLE ET SOIGNER SA MEMOIRE.	12
4. SOIGNEZ VOTRE ENVIRONNEMENT	15
5. COMMENT BIEN UTILISER SA MEMOIRE ?	17

Note sur l'affiliation

Dans ce document, il m'arrive de citer des livres, des produits ou services. Ce guide n'est pas sponsorisé (je ne touche aucune rémunération directe pour le publier), mais les liens vers ces produits, notamment ceux vers Amazon sont affiliés, c'est-à-dire que je touche une petite commission sur ce que vous achetez, sans que cela augmente le prix que vous allez payer évidemment Ces commissions me permettent de vous offrir autant de contenu gratuitement, donc merci si vous passez par mes liens pour acheter ces produits et livres ! **Je ne recommanderai jamais un service, un produit ou un livre que je n'estime pas sincèrement être un produit de qualité et que je ne recommanderai pas à ma famille.**

Que va vous apporter cet e-book ?

Que vous soyez étudiant, salarié, travailleur indépendant, vous caressez certainement le rêve, d'apprendre à jouer d'un instrument de musique, apprendre à jardiner, améliorer votre culture générale, acquérir de nouvelles compétences..

Nous avons tous les capacités et le reflexe d'apprendre. Depuis notre naissance, nous apprenons des choses tous les jours de manière implicite et non formelle, c'est à dire sans suivre une formation ou un cours.

Mais qu'en est-il si nous souhaitons **apprendre quelque chose de manière explicite** ?



Qu'il s'agisse d'apprentissage formel ou non formel, comment être plus efficace dans nos apprentissages ?

Comment **ne pas abandonner** lorsque nous entreprenons un apprentissage, comment être plus performant, aller plus vite et apprendre mieux ?

Ce petit guide a pour but de vous livrer des clés, souvent simples à mettre en œuvre - mais à condition de le vouloir - afin de vous permettre de vous adapter à toutes les situations d'apprentissage et afin que vous puissiez **développer vos talents et enrichir votre vie.**

Qu'est-ce qu'apprendre ?

Ne vous inquiétez pas, je ne ferai pas de longs développements théoriques.

Déjà dans l'antiquité, les grands philosophes (Platon, Socrate) ont traité des questions d'apprentissage et de pédagogie. Plus proche de nous (Comenius, Rousseau, Pestalozzi, 18 et 19ème siècle) ont également apporté leur pierre à l'édifice.

Mais c'est au 20ème siècle que des psychologues ont construit des **modèles d'apprentissage et des modèles d'enseignement**. C'est en grande partie de ces modèles que s'inspire depuis des décennies l'école et nos habitudes d'apprentissage.



Plus récemment, les sciences cognitives, avec les progrès de [l'imagerie cérébrale](#), ont pu d'une part valider certains modèles élaborés au début de XX siècle, mais ont pu également bâtir de nouvelles théories et approfondir nos connaissances du fonctionnement du cerveau.

A l'école, on n'apprend pas assez à apprendre... ou alors on apprend mal !

Pour apprendre, on devrait apprendre à nous servir de notre cerveau afin de pouvoir lui offrir les meilleures conditions pour qu'il puisse mieux nous servir à apprendre.

Saviez-vous qu'en fonction de ce que l'on apprend, notre cerveau fonctionne différemment ?

Concrètement, apprendre à conduire une voiture, n'est pas la même chose qu'apprendre une leçon de géographie.

Apprendre, étudier ou mémoriser ?

Plusieurs verbes sont souvent utilisés en rapport avec l'apprentissage. Apprendre, étudier, mémoriser, sans parler également des termes éduquer et instruire...

Etudier c'est « appliquer son esprit, son activité, à connaître un domaine, une discipline, » on se livre à leur étude. (Larousse)

La différence fondamentale entre **étudier et apprendre** est qu'étudier est toujours volontaire et conscient alors qu'apprendre peut être inconscient !

De ce fait, on utilise indifféremment, dans le langage courant « étudier » et « apprendre ». On peut dire étudier le piano ou apprendre le piano, même si le terme « étudier » donne un sens plus « noble », et marque le caractère approfondi de l'apprentissage.

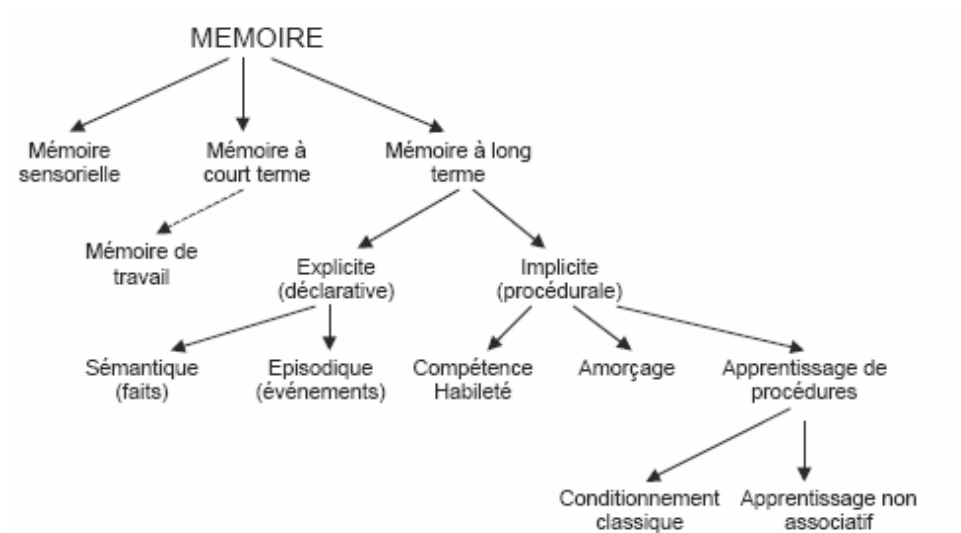
L'expression « Je vais étudier votre proposition » nous donne également un indice de différenciation.

Comment fonctionne notre mémoire ?

On associe souvent l'acte d'apprentissage à l'acte de mémorisation.

Sans mémoire, il est difficile d'apprendre. Mais apprendre ne se résume pas à un acte de mémorisation. Pour jouer du piano, connaître l'emplacement des notes ne suffit pas. Apprendre c'est pouvoir agir et cela fait référence à des habiletés, des savoir-faire ou savoir-être.

Les différentes mémoires à long terme et la représentation des connaissances¹



Synthèse de l'architecture de la mémoire²

L'objectif de ce chapitre est de vous donner les repères essentiels pour pouvoir se repérer sur les types de connaissances que le cerveau peut mémoriser.

Ceci sera utile car, en fonction de ces différentes mémoires, des stratégies différentes seront à mettre en œuvre.

Il existe **2 grandes catégories de mémoire à long terme**. La mémoire explicite et la mémoire implicite.

La **mémoire implicite** est également appelée la **mémoire procédurale**. La mémoire procédurale permet de stocker des

¹ D'après Extrait de: Christian Depover. « Psychologie de l'éducation. » Université de Mons, Belgique, 2012. iBooks. »

² Sources : [Activation et intégration multimodales en mémoire à long terme](#) par BADARD épouse BILLARD Guillemette - 2007 - Université Lumière Lyon 2

connaissances procédurales, comme par exemple conduire une voiture, jouer du piano... Cette mémoire permet d'avoir des automatismes qui s'acquièrent par entraînement.

La **mémoire explicite** comprend la mémoire épisodique et la mémoire sémantique. C'est une mémoire déclarative

La **mémoire épisodique** est la mémoire des faits et des situations, des expériences personnelles dans le temps. Elle nous permet de nous souvenir des épisodes de notre vie, des dates, des lieux...

La **mémoire sémantique** est également une mémoire déclarative, c'est celle des : « concepts et contient des savoirs à caractère général ». Ces connaissances ne sont pas associées à un contexte précis.

Nous reviendrons plus loin dans ce guide sur un moyen mnémotechnique qui combine ces deux formes de mémoire afin de booster notre mémoire.³

Il ne faut pas oublier les « **connaissances conditionnelles** ». *« Les connaissances conditionnelles sont liées à l'opportunité ou à la nécessité d'utiliser un savoir, un savoir-faire, une stratégie. Elles sont en relation avec les questions « quand ? » et « pourquoi ? ». Elles doivent permettre notamment d'adapter les stratégies de résolution à une situation ou à une tâche. En ce sens elles sont éminemment contextualisées. »*⁴

Une chose importante qui peut vous aider dans l'apprentissage est « L'idée que le cerveau fonctionne, non pas sur la base de la réalité objective, mais bien sur une représentation « de cette réalité constitue l'un des apports essentiels de la psychologie cognitive. »

C'est ainsi que le cerveau va pouvoir fonctionner par image. Lorsqu'on lit le mot « table », le cerveau se représente une table et ne se contente pas de déchiffrer des lettres.

³ On pourra écouter à ce propos ce podcast [« Cet exercice m'a bluffé »](#)

⁴ Sources : <http://sites.estvideo.net/gfritsch/doc/rezo-cfa-304.htm>

5 clés pour mieux apprendre

1. Donner du sens à ce que l'on apprend, se poser la question du pourquoi...

Quelle est la raison profonde qui nous pousse à entreprendre un apprentissage ? Je parle ici d'un apprentissage intentionnel (apprendre une langue étrangère, apprendre un instrument, apprendre à photographier...)

Connaître cette raison profonde est important car cela va influencer notre motivation, facteur important à prendre en compte dans un apprentissage.



Une méthode peut vous aider à trouver vos raisons profondes. C'est la méthode des « 5 pourquoi ? » Il s'agit, à la base d'une méthode de résolution de problème qui est appliquée dans nombreux systèmes de qualité

Rechercher le pourquoi est le fondement qui va vous permettre de trouver le temps et la force pour apprendre et affronter les difficultés.

Cette méthode consiste à se poser la question « POURQUOI ? » cinq fois de suite.⁵

Action : vous envisagez de vous lancer dans l'aventure : apprendre un instrument, faire une formation professionnelle. Prenez 10 minutes pour vous poser 5 fois la question « pourquoi ? »

⁵ Il existe de nombreuses ressources à ce sujet, donc je ne développe pas ici. Vous souhaitez avoir plus d'information, je vous conseille cette présentation qui va à l'essentiel : <https://goo.gl/kX2DhS>

2. Se fixer ses propres objectifs.

"Il n'y a de vent favorable que pour celui qui sait où il va !"

Sénèque



Avant de se fixer des objectifs, il est important de « savoir d'où l'on vient » c'est à dire **faire le point sur ce que nous savons déjà**. Faire le point sur les connaissances, compétences et expériences que l'on a déjà et que l'on va pouvoir mobiliser. Cela est important car cela va aider notre cerveau à faire des **accrochages** ⁶

Pour mieux comprendre, imaginez un escabeau qui nous aide à atteindre l'étagère que l'on pense être trop haute pour être atteinte.

Pour définir un objectif on peut utiliser la méthode SMART⁷, une méthode héritée de la gestion de projet. Cette méthode aide à définir un objectif le plus précisément possible. Inutile de faire de longues phrases, mais il est important de bien couvrir les 5 points.

La méthode SMART⁸

Simple et Spécifique : votre objectif d'apprentissage doit se résumer en une phrase. Il doit être spécifique et donc personnalisé. L'objectif doit être simple à comprendre, clair, précis.

⁶ Cf travaux de [David Ausubel](#) (cognitiviste) sur [l'enseignement direct](#).

⁷ SMART est l'acronyme pour Spécifique, Mesurable, Ambitieux, Réaliste et Temporel.

⁸ D'après : https://fr.wikipedia.org/wiki/Objectifs_et_indicateurs_SMART

Mesurable : C'est à dire que l'on doit pouvoir le mesurer. Par exemple une vitesse de lecture en mots par minute, le nombre de morceaux de musique que l'on souhaite apprendre... L'idée est de pouvoir à la fin de l'apprentissage mesurer concrètement les progrès.

Acceptable et Ambitieux : Un objectif acceptable est un objectif suffisamment grand, ambitieux pour qu'il représente un défi et qu'il soit motivant. Par ailleurs cet objectif doit être atteignable et donc raisonnable. En apprentissage, il est nécessaire de prendre en considération les connaissances préalables et de mesurer en fonction du temps que l'on dispose en relation avec les progrès que l'on souhaite réaliser.

Réaliste : Un objectif réaliste est un objectif pour lequel le seuil du réalisme est défini. Par exemple : parler couramment le russe en 1 mois n'est pas réaliste si vous êtes débutant. La définition d'un objectif réaliste a une incidence sur la motivation.

Temporellement défini : Un objectif temporellement défini est délimité dans le temps : une date butoir avec, éventuellement, des dates intermédiaires. Il faut mettre une date (dans un mois ou le 30 novembre) et éviter des termes flous comme « le plus rapidement possible »

Pour illustrer cette méthode, voici la manière dont j'avais défini mon objectif d'apprentissage de la lecture rapide

Le 30 septembre 2016, j'aurai multiplié par 2,5 ma vitesse de lecture sur des ouvrages d'étude, tout en augmentant mon taux de compréhension de 15%. C'est-à-dire que je pourrai lire un texte à la vitesse de 400 mots par minute avec un taux de compréhension de 80%. J'utiliserai la méthode de lecture rapide de François Richaudeau en y consacrant 1 heure par jour pendant 30 jours.⁹

Action : vous avez un projet d'apprentissage. Prenez 10 minutes pour définir votre objectif SMART

⁹ <http://apprendre-est-un-voyage.fr/lecture-rapide-definir-un-objectif/>

3. Se préparer et se mettre dans un état physique et mental favorable et soigner sa mémoire.

Je ne vous apprend rien en vous disant que l'on apprend avec son cerveau ! C'est donc votre « outil » le plus précieux. De la même manière que lorsque vous voyagez en voiture, vous faites en sorte que tout fonctionne bien : révision, carburant, eau dans le radiateur, air dans les pneus.



Et bien faites pareil, vous avez besoin d'une révision (la vue, l'ouïe pour commencer... bien entendre, bien voir... Combien d'enfants se sont retrouvés en difficulté à cause de problèmes de vue ou d'audition. Pensez-y !

Le cerveau consomme plus de 20 % de votre énergie¹⁰ donc si vous n'êtes pas au top vous allez vous fatiguer et donc abandonner. D'autre part, il faut également savoir que votre corps gère les priorités... donc si vous êtes malade, le corps va orienter son énergie vers la guérison. Et votre cerveau fonctionnera moins bien, moins vite.

Les 4 principes essentiels

Comme je viens de le dire, le cerveau consomme plus de 20 % de votre énergie... donc vous allez avoir besoin de 4 éléments essentiels dont 2 sont entièrement gratuits... alors pourquoi se priver !

Bien respirer

C'est vraiment le cocktail gagnant : Respirer (20% de l'oxygène du corps¹¹), boire, dormir et manger.

¹⁰ Sources : [Pourquoi notre cerveau est-il si énergivore ?](#)

¹¹ Sources : [hygiène du cerveau](#)

J'ai effectué cet ordre car c'est l'ordre de la nature. Posez-vous la question, combien de temps pouvez-vous rester sans respirer ? Sans dormir ? Sans boire ? Sans manger ?

On peut rester sans manger assez longtemps, mais sans respirer ? Eh bien, c'est le réflexe naturel auquel on ne prête plus assez attention et pourtant sans oxygène notre cerveau ne fonctionne plus. Si vous respirez mal, votre cerveau fonctionne moins bien. « **L'aération, l'oxygène** sont les meilleurs défatigants de nos cellules nerveuses »¹²

Action : avant de commencer toute activité d'apprentissage, commencez par respirer. Vous avez le choix, à votre convenance.

- Faites un tour à l'extérieur ¹³

- Vous pouvez pratiquer une respiration contrôlée. Inspirez 5 secondes...bloquez votre respiration 1 à 2 seconde et expirer doucement 5 secondes... vous pouvez faire cela pendant une minute à deux minutes. Ceci va oxygéner votre cerveau et vous allez améliorer vos capacités.

Bien boire

Mais attention, « boire » ici, n'est pas synonyme de boire de l'alcool !

Je vous parle de la seule boisson utile et nécessaire à votre corps : L'EAU !

Notre cerveau est constitué de 80 % d'eau !

De l'eau plate et sans aucun ajout (pas de sucre) est certainement la meilleure manière de s'hydrater. Eviter (ou limiter) l'alcool et toutes les sodas et autre jus de fruit industriels qui n'en sont pas !

¹² [Hygiène du cerveau](#)

¹³ Même en ville (ou l'air est pollué) à moins que vous n'habitiez une maison écologique, l'air est moins pollué en extérieur.

Vous pouvez également boire du thé (vert de préférence), mais ne pas en abuser, car le thé contient de la caféine et est également un acidifiant¹⁴. D'autres boissons comme le Rooibos ou le Maté sont très bonnes car antioxydantes¹⁵ et sans excitants.

Action : Pensez à vous hydrater régulièrement. Ayez une bouteille d'eau à portée de main. Préparez vous un Rooibos ;-)

Bien dormir

Dormir a d'énormes vertus. Tout d'abord il repose votre organisme et le cerveau également, mais ce n'est pas tout, car notre cerveau ne s'arrête en fait jamais de fonctionner. La fonction des rêves commence à bien être connu, mais les neurosciences ont montré que pendant le sommeil le cerveau procédait également à des rangements et à la consolidation de nos souvenirs (donc de ce que nous apprenons !).

Alors oui, pendant notre sommeil nous apprenons ! Ou plutôt on consolide ce que l'on a appris dans la journée. Ce qui est ici magnifique, c'est que tout se passe automatiquement.

Action : pendant les 3 prochains jours, dormez au moins 8 heures chaque nuit.

Bien manger

Si manger de bons aliments (avec des antioxydants, des vitamines) est important, il ne faut pas oublier :

- 1) Ne pas trop manger.
- 2) Etre conscient de ce que l'on mange (éviter de manger en faisant autre chose !)
- 3) Bien mâcher (permet de bien préparer la digestion et d'alléger le travail de l'estomac et donc consommer moins d'énergie)

Ces conseils sont de bon sens et peut-être pour vous évident. Certainement vous êtes en train de vous dire : « je lis un article sur l'apprentissage et on me parle de comment manger » !

¹⁴ [Equilibre acido-basique](#)

¹⁵ [Anti-oxydants bons pour le cerveau](#)

Demandez à n'importe quel professeur quelle est l'heure où les élèves sont le moins réceptifs.

- 1) Juste avant midi (ils ont faim)
- 2) Juste après le repas (ils digèrent)

Et tout cela vient en grande partie de ce qu'ils mangent et de la manière dont ils mangent.

4. Soignez votre environnement

Le bon environnement ? Le votre !

L'attention et la concentration sont essentielles dans le processus d'apprentissage. Vous devez donc veiller à organiser votre environnement de manière à écarter toute source de distraction et d'interruption.

Pourquoi c'est important ?

L'environnement influence vos sens et principalement la vue et l'ouïe.

Les bruits environnants

Une des sources de distraction est sans doute le bruit environnant. Chacun de nous est plus ou moins sensible aux bruits et certains préfèrent un environnement sonore au silence.

Si vous êtes dans un environnement bruyant et afin de conserver votre concentration pensez à

- Utiliser des boules Quies
- écouter de la musique au casque !



Apprendre en musique

La musique peut favoriser l'apprentissage, mais de préférence la musique instrumentale. De récentes études ont démontré que l'écoute de la musique classique avait de véritables vertus et particulièrement la musique de Mozart. ¹⁶

Dernière chose, il est nécessaire lors des phases d'apprentissage de couper toute source de distraction et particulièrement téléphone portable à mettre en mode avion, télévision, radio et toutes les alertes

L'environnement ne se limite pas au bruit. Un environnement rangé et dégagé est à privilégier afin de limiter les sources de distraction.

Dernière chose, essayez de varier les lieux dans lesquels vous apprenez.

¹⁶ Pour en savoir plus sur le sujet, on pourra se référer à [« Travailler en musique, qu'en pense la science ? »](#)

5. Comment bien utiliser sa mémoire ?

Comme nous l'avons vu précédemment, une des clés de l'apprentissage est de pouvoir se concentrer et pouvoir mobiliser son attention.

Pour cela, l'environnement est très important. Mais il existe également une autre stratégie pour rester concentré et donc améliorer votre capacité de mémorisation.

Utiliser la méditation

Il est aujourd'hui très simple de pratiquer la méditation. Si vous êtes débutant, je vous conseille de commencer par des méditations guidées à l'aide de CD. Par la suite, vous pourrez méditer seul.



Action : procurez vous une méthode de méditation avec CD. Je vous conseille ces 2 titres qui m'ont personnellement initié à la méditation.

[Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience](#)
(Christophe André)

[Méditer : 108 leçons de pleine conscience](#) (Jon Kabat-Zinn)

Vous pouvez méditer à n'importe quel moment de la journée. Les résultats ne sont pas instantanés et il faut environ une quinzaine de jours de méditation avec une séance de méditation quotidienne d'au moins 10 minutes pour bénéficier des premiers effets en terme d'amélioration de la concentration.

Comment bien apprendre ?

Un apprentissage consiste en un mécanisme à la fois simple et complexe. Simple car cela se résume à faire passer des informations de notre mémoire sensorielle à notre mémoire (ou nos mémoires) à long terme. (cf. p.6 : comment fonctionne notre mémoire ?)

Complexe : car nous ne connaissons pas tout du cerveau... John Watson, à la fin du XIXème parlait de boîte noire, en parlant de ce qui se passait dans notre cerveau. Aujourd'hui, grâce à l'imagerie cérébrale nous pouvons observer ce qu'il se passe dans notre cerveau.

Un principe bien établi aujourd'hui est le fait que lorsque nous apprenons, notre cerveau va rechercher nos connaissances antérieures afin d'accrocher les nouvelles connaissances.

De ce principe découle plusieurs choses

1. Il est préférable **d'apprendre progressivement**, à son rythme plutôt que de bruler les étapes.
2. Comme notre cerveau cherche à **faire des associations**, on peut le forcer à le faire. C'est le principe de beaucoup de moyens mnémotechniques. Comme la [méthode des lieux](#).
3. **Fragmenter les apprentissages** et apprendre un peu chaque jour. Les études récentes en sciences cognitives montre qu'il est préférable d'apprendre un peu tous les jours plutôt que de travailler pendant de longues heures.
4. **Utiliser les Flashcards** : il s'agit tout simplement de cartes sur lesquels sur une face vous indiquez la question et sur l'autre face la réponse. Cela aide à apprendre des définitions, des mots de vocabulaire, des événements historiques etc.
5. **Utiliser des images** et associer des dessins aux textes lors de prises de note. Une pratique très intéressante est d'utiliser les sketchnotes¹⁷

¹⁷ Pour vous initier aux sketchnotes je vous conseille [le guide du sketchnoteur débutant](#)

6. **Utiliser les [cartes mentales](#)** (Mind map). Pour l'apprentissage, il a été prouvé qu'il était plus performant de réaliser les cartes à la main plutôt que d'utiliser un logiciel. En effet, le fait de dessiner, associe le geste et le mouvement du corps et cela fait travailler d'autres parties du cerveau et ainsi augmente la mémorisation.
7. **Utiliser la reformulation.** Il est plus performant de reformuler et de se poser des questions sur ce que nous voulons apprendre plutôt que de lire et relire dans le but de mémoriser.
8. **Pratiquer la Cohérence cardiaque.** Cette pratique a été popularisée par le Dr David Servan Schreiber en 2005. Cette technique consiste à faire rentrer en cohérence votre respiration avec votre rythme cardiaque. C'est en fait assez extraordinaire car une pratique à raison de 3 séances de 5 minutes par jour permet d'évacuer les tensions. Des études scientifiques¹⁸ ont même montré que cette pratique faisait baisser le taux de cortisol, l'hormone du stress ainsi que la tension chez les personnes hypertendues. Si vous êtes calme, détendu, moins préoccupé vous allez mieux apprendre !

Vous pouvez compléter ce chapitre par la lecture de
« [12 conditions pour bien mémoriser](#) » du site Nomadity

J'espère que ce guide vous sera utile dans vos apprentissages.

Vous avez certainement des questions, vous pouvez me contacter directement sur mon adresse mail

remi.levy@apprendre-est-un-voyage.fr

¹⁸ Lire l'article : [Respirez vous êtes stressés](#)