

BIBLIOTHEQUE IPET NIVELLES

Dès
12 ans

Y. WARNIER

Réussir le secondaire

méthodo

Le coach des élèves



de boeck

Avec une formation d'assistante sociale, de sociologue et d'agrégé, Yvette Warnier enseigne depuis 27 ans dans un établissement du secondaire où elle s'est sentie interpellée par les processus et difficultés d'apprentissage. Cet ouvrage est le fruit d'une longue expérience d'observation et d'accompagnement de l'élève en recherche d'une meilleure méthode de travail.

www.education.deboeck.com

Illustrations d'Anne-Catherine Van Santen
Couverture et mise en page Mazy Graphic Design

© Groupe De Boeck s.a., 2007
Rue des Minimes 39
1000 Bruxelles

3^e tirage 2008

Tous droits réservés tous pays.

Même si la loi autorise, moyennant le paiement de redevances (via la société Reprobel, créée à cet effet), la photocopie de courts extraits dans certains contextes bien déterminés, **il reste totalement interdit de reproduire**, sous quelque forme que ce soit, en tout ou en partie, **le présent ouvrage**. (Loi du 30 juin 1994 relative au droit d'auteur et aux droits voisins, modifiée par la loi du 3 avril 1995, parue au Moniteur du 27 juillet 1994 et mise à jour au 30 août 2000.)

La reprographie sauvage cause un préjudice grave aux auteurs et aux éditeurs.

Le "photocopillage" tue le livre !

Imprimé en Belgique
Dépôt légal 2007/0074/031
ISBN 978-2-8041-5296-3



Réussir le secondaire

méthodo

Le coach des élèves

Introduction

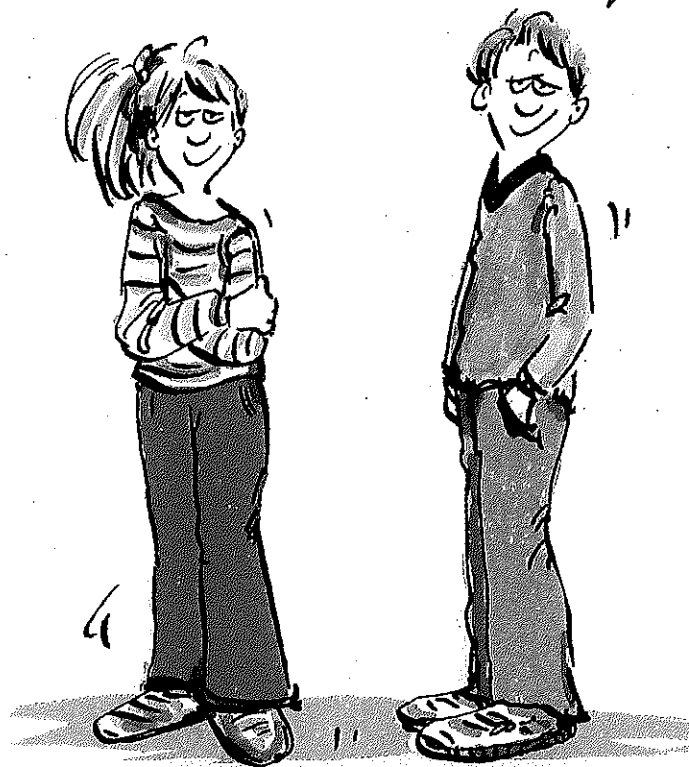
Salut, je suis Fanny
et élève comme toi.

J'aime l'école et
j'essaie de travailler
le mieux possible.

Parfois, c'est
difficile. Il m'arrive
de me poser des
questions sur ma
façon de travailler.

Moi, c'est Victor. J'aime venir
à l'école pour les copains,
surtout ! Les cours m'embêtent
parfois, mais comme je suis
curieux et que je veux connaître
plein de choses, je pose des
tas de questions en classe.

Plus tard, je voudrais être
détective, alors j'ai envie de
bien apprendre pour y arriver.

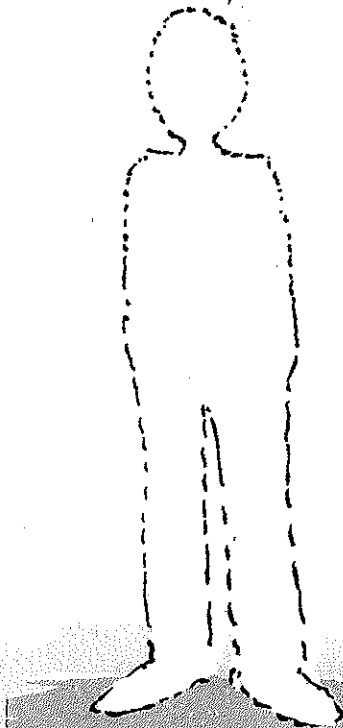


Bonjour, je suis
Méthodo.

Je te propose de
t'accompagner sur ton
chemin scolaire. C'est
pourquoi, comme un
coach, je te guiderai, te
donnerai des conseils
et t'encouragerai. Je
t'invite à utiliser ce
livre à la fois comme
un guide et un journal
personnel dans
lequel tu confieras tes
questions, tes idées,
tes difficultés, tes
progrès, tes habitudes
de travail, etc.

Moi... c'est Toi!
Colorie et
complète-moi avec
tes particularités
physiques.

Moi, je suis
professeur dans
l'école de Fanny et
Victor.



Ce guide / journal personnel sert à...

Apprendre à mieux te connaître en tant que personne et élève.

Que se passe-t-il dans ta tête lorsque tu es attentif ou que tu étudies ?

Comment organises-tu ton travail à la maison ?

Quel ordre as-tu dans tes cours ?

Comment ressens-tu ta confiance en toi et ta motivation à apprendre ?

Ressens-tu par moment du stress ?

Quels sont tes qualités et défauts ?

T'arrive-t-il de ne pas te sentir en forme en classe ? Etc.

Apprendre à t'auto évaluer et te situer dans tes différents apprentissages.

Qu'est-ce que tu comprends ou ne comprends pas dans tel cours ?

Qu'est-ce qui te permet de savoir que tu connais ou pas une leçon ?

Qu'est-ce qui est facile ou difficile à faire dans ton travail d'élève ?

À quels résultats t'attends-tu à l'approche du bulletin ?

Pour quelles raisons n'as-tu pas réussi tel contrôle ? Etc.

Rechercher des solutions pour progresser et atteindre tes objectifs de réussite.

Que vas-tu faire pour améliorer tes résultats dans tel cours ?

Comment vas-tu t'y prendre pour mieux étudier ?

Qu'est-ce qui peut t'aider à mieux comprendre aux cours ? Etc.

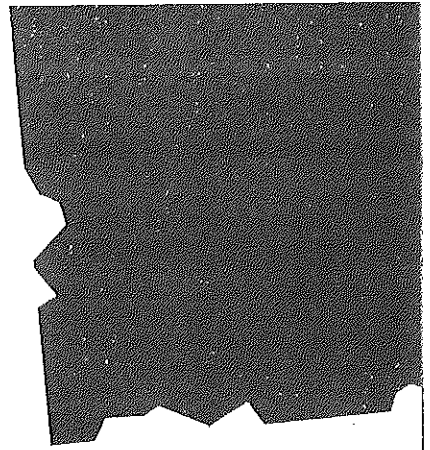
4 Adopter des techniques et stratégies utiles pour réaliser plus aisément ton travail.
Comment organiser ton travail chez toi ?
Comment bien comprendre et répondre aux questions des contrôles ?
Comment faire une bonne synthèse d'un cours ? Etc.

5 Utiliser tes capacités et ta créativité pour inventer des nouvelles procédures intéressantes pour toi et à communiquer aux autres.
Comment fais-tu pour retenir une liste de vocabulaire ?
Comment fais-tu pour tenir tes cours en ordre ? Etc.

6 Personnaliser, construire ta propre méthode de travail utile pour poursuivre tes études.



BIBLIOTHEQUE IPET NIVELLES



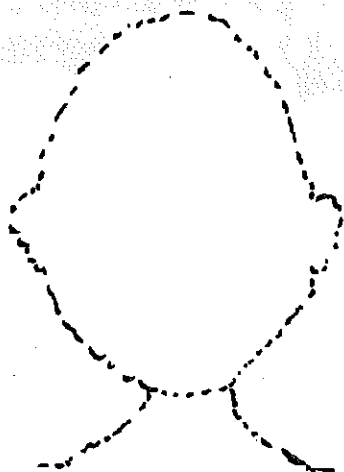
W

chapitre 1

Te connaître

Victor, Fanny et
moi-même aimerions
te connaître,
peux-tu te présenter
en répondant aux
questions des pages
suivantes.





Je m'appelle _____

Je suis né(e) le _____

J'habite à _____

J'ai _____ frère(s) et _____ sœur(s).

À la maison on parle le plus
souvent en _____

Mes activités de loisirs sont

Plus tard, j'ai envie d'être _____

Ce qui me rend le plus heureux, c'est _____

Ma première qualité, c'est _____

Mon pire défaut, c'est _____

Mes amis me voient comme quelqu'un qui _____

Mon souhait le plus cher serait de _____

Je me mets en colère quand _____

Ce que j'aime le plus, c'est _____

Je n'aime pas _____

Les gens qui comptent le plus pour moi, c'est _____

Situe-toi...

Que représente l'école pour toi ?

Qu'est-ce qui te motive le plus à l'école ?

Quelles sont les matières que tu as apprises facilement l'an dernier ?

Quelles sont les matières que tu as apprises difficilement l'an dernier ?

Dans quelle matière aimerais-tu être meilleur ?

Comment vois-tu le déroulement de cette année scolaire ?

Qu'est-ce qui te rassure ?

Qu'est-ce qui t'inquiète ?

Y a-t-il des moments ou des activités liés au travail scolaire qui te stressent, te font paniquer ? (Explique)

En classe, comment te sens-tu ? (à l'aise ou pas, intégré ou peu/pas...)

Te sens-tu capable de réussir cette année et pourquoi ?

Situe-toi et précise...

En classe, tu te sens le plus...

ACTEUR

Je participe, je suis attentif, je suis connecté, je pose mes questions, je réfléchis, je cherche à comprendre, je suis actif. Bref je suis dans le coup!

Je me sens acteur lorsque _____

SPECTATEUR

Je suis attentif, je suis branché sur le cours, mais je ne participe pas, je n'interviens pas, je n'ose pas ou bien je n'en ressens pas l'envie ou le besoin. On ne m'entend pas. Je suis peut-être réservé, timide, calme...

Je me sens spectateur lorsque _____

AILLEURS / RÊVEUR / DORMEUR

Mentalement, je suis ailleurs, dans mes pensées, mes rêves, branché sur autre chose... parfois loin de la classe. Je suis calme. Je suis présent de corps mais pas d'esprit. Je ne capte pas grand chose de ce que raconte le professeur.

Je me sens ailleurs lorsque _____

PERTURBATEUR

Je bavarde, je chipote, je fais du bruit, j'interviens sans autorisation, je bouge, je suis nerveux, agité, je distrais les autres...

Bref, je dérange les autres, le prof et moi-même !

Je me sens perturbateur lorsque _____

ZAPPEUR

Je passe d'une situation à une autre : je suis attentif et puis je décroche, soit je bavarde ou je rêve, ou je suis plongé dans un autre cours, ou encore, je suis passif...

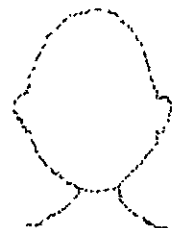
Bref, je me branche, me débranche, me branche et puis me débranche de nouveau. Je zappe. Je me laisse facilement distraire !

Je me sens zappeur lorsque _____



Moi, je suis plutôt
une spectatrice.
Les professeurs me
demandent de participer
plus. Et toi ?

Le plus souvent, je suis



Situe-toi...

Pour les activités encore difficiles à réaliser, place une croix.

Savoir exactement ce qu'il y a à faire pour l'école chaque jour à la maison.	
Me mettre au travail à la maison. Savoir par quoi commencer.	
Réaliser des travaux soignés (soin, écriture, présentation, respect des consignes).	
Refaire des exercices à la maison pour m'entraîner.	
Me mettre dans de bonnes conditions de travail à la maison (loin du bruit, des distractions).	
Ne pas être débordé certains jours et ne rien faire d'autres jours (être régulier).	
Étudier en reformulant la matière avec mes propres mots.	
Étudier certaines choses par écrit (écrire une synthèse).	
Étudier à haute voix.	
Être capable de préparer un contrôle sur une vaste matière.	
Imaginer des questions possibles.	
Comprendre le sens des questions d'un contrôle.	
Suivre le rythme de la classe (pour écrire, pour faire les exercices).	
Recopier correctement ce qui est écrit au tableau.	
Être capable de prendre quelques notes supplémentaires "au vol".	
Éviter les erreurs d'orthographe d'usage, d'orthographe grammaticale.	
Demander la parole, demander de l'aide.	
Imaginer, créer, composer une histoire, un récit, un poème, une œuvre d'art.	
Utiliser un dictionnaire, consulter un atlas.	
Lire couramment à haute voix, avec une intonation vivante.	
Prendre une part active dans un travail de groupe.	
Garder mon calme et éviter le stress inutile (lors d'un contrôle p.ex.).	
Me concentrer, être attentif (sans chipoter, bavarder).	
Accepter les conseils, les suggestions, les remarques.	
M'inscrire spontanément à une remédiation si j'ai "décroché".	
Tenir mes engagements, mes résolutions pour progresser.	
Corriger mes erreurs et en tenir compte pour la suite.	
Respecter les avis différents du mien.	
Découvrir les liens logiques, les enchaînements d'une matière.	

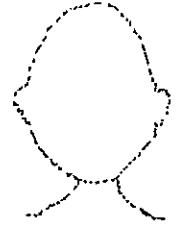


J'ai 7 points sur 29 qui me posent problème et toi?

Moi, j'en ai



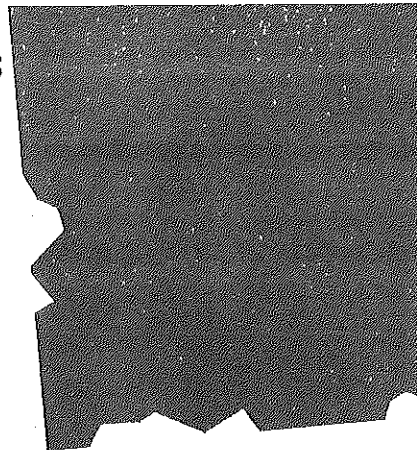
Que vas-tu améliorer
prioritairement ?



Je devrais améliorer:

[illegible]

BIBLIOTHEQUE IPET NIVELLES



chapitre 2

Qu'est-ce que la méthode de travail?

*"Je veux réussir mon année!"
... C'est ce que dit chaque élève en
début d'année scolaire... et même
tout au long de son année!
Toi aussi sans doute?
Comment vas-tu t'y prendre?"*



Donne ton avis...

Réussir mon année c'est...

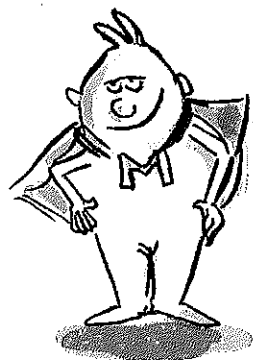


Recherche...

et dresse la liste des comportements à adopter ou à ne pas adopter pour te donner toutes les chances de réussir.

Comportements à adopter

Comportements à éviter



En partageant tes réponses avec d'autres élèves,
tu découvres que réussir demande **d'agir, de faire**.
Pour t'aider à trouver d'autres **ingrédients**
mets-toi dans la situation suivante.

1 Rappelle-toi **une situation non scolaire**, vécue durant ces derniers mois et que **tu as bien réussie** pour la première fois. Peu importe le domaine : sport, musique, bricolage, jardinage, cuisine, informatique...

2 Ferme les yeux et **revois** la situation réussie.

3 Réponds aux questions suivantes :

- a. Comment t'y es-tu pris ?
Quelles étapes, recettes ou stratégies as-tu utilisées pour y arriver ?
- b. De quel matériel as-tu eu éventuellement besoin ?
- c. De quelles qualités personnelles as-tu eu besoin pour y arriver ?
- d. Qu'est-ce qui t'a poussé, motivé à le faire ?
- e. Quelles difficultés as-tu éventuellement rencontrées ?
- f. As-tu eu envie d'abandonner lorsque tu as commencé à éprouver des difficultés ? Qu'est-ce qui t'a poussé à continuer ?
- g. Qu'as-tu ressenti lorsque tu y es arrivé ?
- h. As-tu été félicité, complimenté ? Par qui ?
- i. Qu'est-ce que cela t'a apporté de l'avoir réussi ?

4 Rassemble tes réponses et celles d'autres élèves. Ensuite, tire des observations à propos des **ingrédients** qui ont permis la réussite et des **bénéfices personnels** ressentis.

Ingrédients

Bénéfices personnels

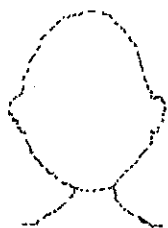


Après avoir complété le tableau, compare avec "Réussir mon année, c'est" en p. 18.

Pour réussir quelque chose je dois vraiment **me sentir motivée** et penser que **c'est important pour moi**. Cela m'aide à trouver **la meilleure manière** pour y arriver. Et toi, que penses-tu ?



Je pense que pour réussir mon année, je devrai...



Prends conscience de tes **forces, qualités et atouts** pour entamer ton parcours scolaire.



Situe-toi...

Colorie en jaune tes **qualités**

Et ajoute celles qui manqueraient.

Les personnes de ton entourage peuvent t'y aider.

J'aime venir à l'école. Je me sens bien intégré dans la classe.

J'ai confiance en moi.

Je travaille régulièrement pour l'école.

Je suis rapide pour réaliser mes activités scolaires.

Je n'abandonne pas facilement à la première difficulté.

Je suis consciencieux dans mon travail.

J'organise bien mon travail à la maison.

Je ne reporte pas au lendemain ce que je dois faire.

Je ne me dis pas à l'avance que le travail demandé sera trop dur.

Je ne me décourage pas vite.

Je suis précis et soigneux dans ce que je fais.

J'ai de l'ordre dans mes affaires (cartable, journal de classe, cours...).

Je remets mes devoirs à temps.

Je suis attentif au cours.

J'ai une écriture lisible et respecte au mieux l'orthographe.

Je m'exprime facilement et clairement devant les autres.

Je pose mes questions en classe.

Je ne me laisse pas influencer par les autres.

J'accepte facilement les conseils des autres.

J'ai de l'imagination.

Je tiens mes engagements, mes bonnes résolutions pour progresser.

Je réfléchis avant d'agir.

J'ai une bonne mémoire.

Je m'adapte facilement aux nouvelles situations.

Je reconnais mes erreurs et essaye de les comprendre
afin de ne pas les répéter.

Je repère facilement les liens logiques, le sens d'une matière.

Je comprends facilement ce que l'on me dit ou demande.

J'aime les activités artistiques.

J'aime les activités scientifiques.

J'ai une bonne résistance physique.

...

...

...

...

...

Donne ton avis...

Avoir une bonne méthode de travail, c'est...



Recherche...

l'avis d'autres personnes (frère, sœur, parent, voisin, ami):

"À l'école, il est important d'avoir une bonne méthode de travail.

Qu'est-ce que cela signifie pour toi" ?

Note le nom des personnes interrogées et leurs réponses.



Sais-tu que...

Le mot méthode vient du grec "hodos" et signifie chemin à suivre ou démarches, stratégies à suivre pour parvenir à un but, à un résultat. Et stratégie signifie plan d'actions.

septembre



juin

Il existe **plusieurs chemins** qui peuvent te conduire avec bonheur au **but** que tu t'es fixé. Par contre, certains te feront perdre du temps, t'égareront, te décevront.

Le chemin que tu parcourras sera le tien

Recherche celui qui **te convient le mieux**

Sur ce chemin, tu y seras **seul**.

Tu en seras le **seul responsable**

Tu avanceras, progresseras, bifurqueras, stagneras, feras demi-tour...

Pourvu qu'il te convienne, te plaise et te conduise là où tu veux arriver.

Sur ce chemin, **des supporters**, tes professeurs, tes parents, tes amis...

te guideront, t'encourageront, te conseilleront, te féliciteront pour tes progrès.

Méthodo fera partie de tes supporters!

Tu pourras compter sur eux. N'hésite pas à demander conseil.

Au bout du chemin, **c'est toi** qui seras satisfait, fier, heureux ou peut-être déçu, découragé.

Cheminer dans tes apprentissages vers un **but** demandera que tu agisses et t'impliques

Ce livre devrait t'aider à rechercher la méthode de travail la plus appropriée pour toi et te rendre plus autonome.

Quel chemin vas-tu suivre cette année ?



Sais-tu que...

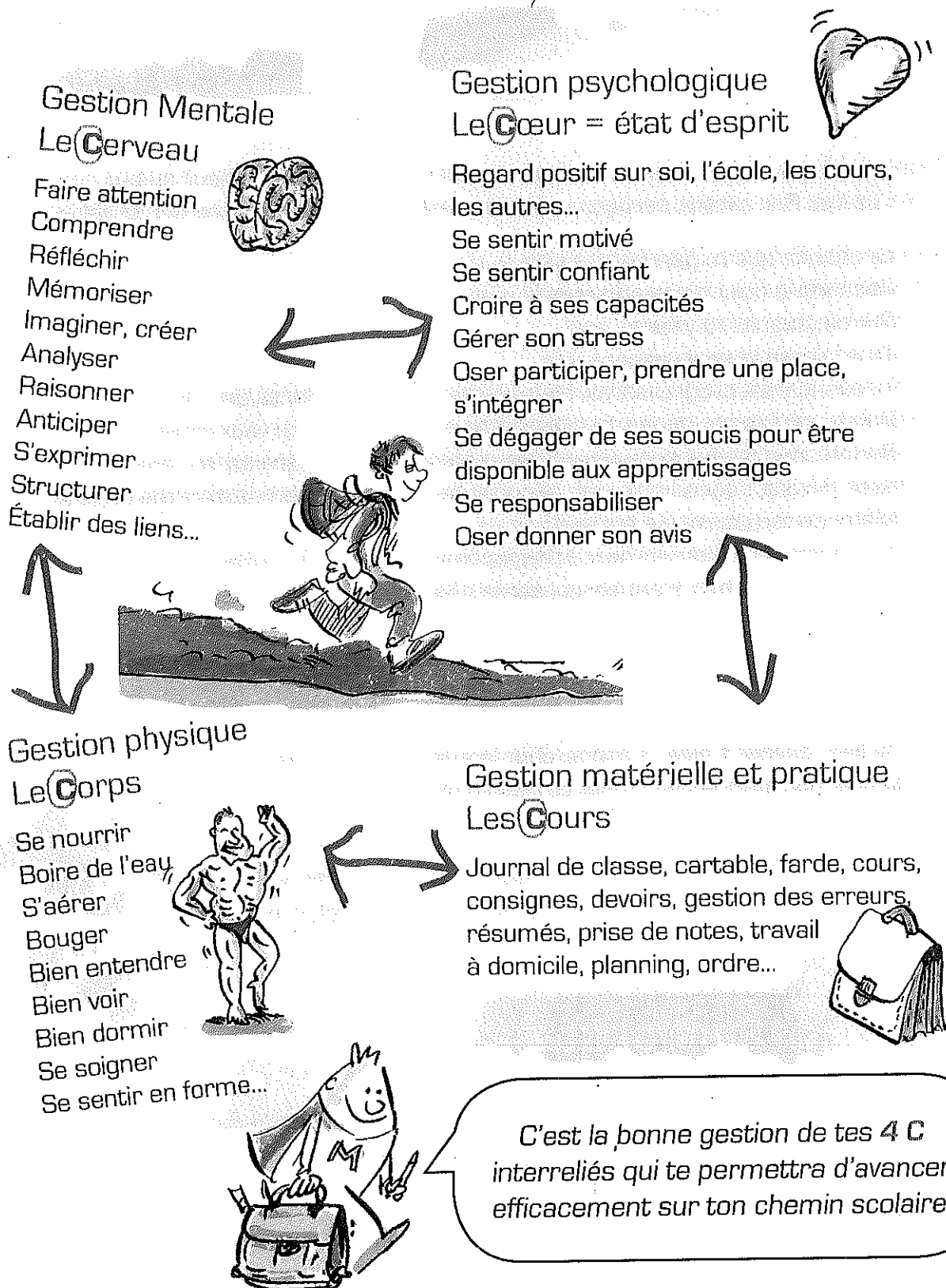
S'impliquer c'est s'engager, se donner à fond, participer;
et être autonome, c'est se débrouiller par soi-même,
compter sur soi-même.



Observe...

L'élève en chemin est une personne dans sa totalité. Repère les "4C". Ensuite reformule oralement ce que tu as compris.

Toute ta personne est impliquée dans ta méthode de travail.



**Sais-tu que...**

- Gérer (gestion) c'est s'occuper sérieusement d'une affaire.
- Interrelié veut dire que des éléments sont étroitement liés et dépendent l'un de l'autre.
- Mental se rapporte à notre esprit et à nos capacités intellectuelles: réfléchir, calculer, comprendre, retenir...



Compare l'élève en chemin à un randonneur.
De quoi a-t-il besoin pour arriver au bout de sa randonnée ? Complète les cases avec les différents besoins du randonneur.

Gestion physique
Le corps

Gestion psychologique
Le cœur = état d'esprit

Gestion Mentale
Le cerveau



Gestion matérielle et pratique
Cartes, chaussures, casse-croûte...

Suivre un chemin, c'est vouloir arriver quelque part.

C'est atteindre un but!

Oui, c'est ça. Et en d'autres mots, c'est se donner des objectifs.

C'est quoi avoir de bons objectifs ?

D'abord, dis-moi ce que tu vises pour cette année scolaire.

Moi, c'est apprendre des choses nouvelles et obtenir un beau bulletin.

Pourquoi veux-tu apprendre des choses nouvelles et avoir un beau bulletin ?

J'aimerais devenir informaticienne. Donc, avoir de bonnes cotes en mathématique, en sciences, en langues... cela m'aiderait.

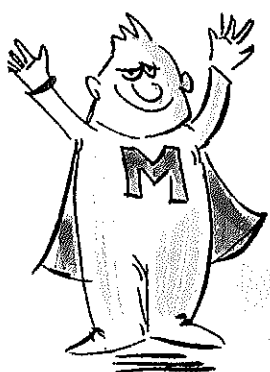
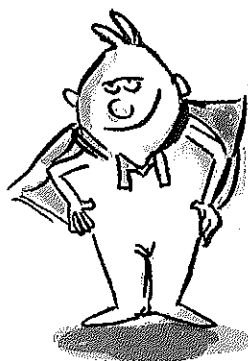
Super, tu as un beau projet. Et toi Victor ?

Comme pour tout le monde, c'est passer dans la classe supérieure ! Pour ça, je dois améliorer mon orthographe, tenir mes cours en ordre et étudier plus et mieux.

Pour voir si vos objectifs sont bons, je vous conseille d'y réfléchir avec plus de précision et de les analyser à l'aide des qualités suivantes.

Sais-tu que...

Avoir de bons objectifs t'aide et te motive à rechercher et suivre le meilleur chemin.



Un bon objectif doit posséder les qualités suivantes...

Positivement formulé : pas de négation dans la formulation.

Utile : qui a de la valeur à tes yeux, c'est important pour toi.

Réaliste : atteignable, accessible, tu dois te sentir capable de l'atteindre et y croire.

Et...

Personnel et sous ton contrôle : c'est ce que tu veux/peux et tu es responsable de ta réussite ou non réussite.

À terme, tu dois en voir les résultats : des résultats concrets, observables.

Raisonné : de l'ordre du possible pour toi.

Formulé clairement, avec précision : pas vaguement.

Actif : quelque chose est à faire, utilise des verbes d'action qui te disent que faire pour y arriver.

Impliquant tes capacités et possibilités : tes ressources, qualités, atouts personnels.

Très bon pour toi : tu dois y gagner quelque chose...



Les qualités d'un bon objectif t'ont été présentées en créant deux mots placés à la verticale : **PUR** et **PARFAIT**. Il s'agit d'un **moyen mnémotechnique** bien utile pour retenir quelque chose. Inventes-en lors de tes synthèses.



Sais-tu que...

Un moyen mnémotechnique est un procédé capable d'aider la mémoire grâce à des associations. Par exemple, on peut créer un mot nouveau en associant les initiales d'une série de mots ou s'inventer une histoire ou un dessin... Cela, dans le but de retenir l'orthographe de certains mots, une liste de vocabulaire, ou d'autres choses à étudier.

Exemple : retenir les planètes dans l'ordre, en créant une phrase imaginaire avec leur première lettre. Cela donne : **Mon Vieux, Tu Me Jettes Sur Une Nouvelle Planète**



Sais-tu que...

Depuis peu Pluton ne fait plus partie des planètes. Elle n'a pas les caractéristiques scientifiques voulues pour en faire partie!



Lorsque tu veux réussir quelque chose, recherche **la meilleure façon** d'y arriver. C'est-à-dire **le meilleur chemin**!

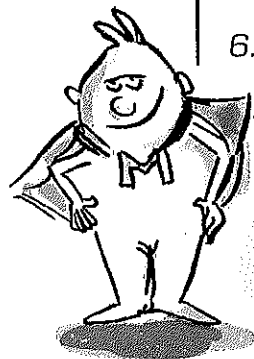
Le meilleur chemin, c'est donc la **bonne méthode** pour y arriver!

Bien Victor! Ce sont **les étapes, les moyens, les stratégies** que tu rechercheras et suivras qui constitueront ta méthode!



En m'aidant des qualités du bon objectif, j'ai établi ma liste d'objectifs que je voudrais atteindre cette année. Les voici:

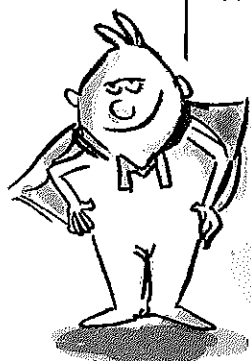
1. En classe, je cherche à être active en participant le plus possible aux cours et en posant toutes mes questions, lorsque je ne comprends pas.
2. Je soigne, j'ordonne, j'écris avec une bonne orthographe mes notes de cours, mes devoirs et mes contrôles.
3. À la maison, j'étudie plus en qualité (compréhension) et en quantité (plus de temps) les matières qui me posent encore problème: néerlandais et français.
4. Chaque jour, à la maison, je me prépare à d'éventuelles évaluations, c'est-à-dire que je révise les cours du lendemain.
5. J'apprends à gérer mon stress afin de conserver tous mes moyens lors des épreuves orales et écrites.
6. Je corrige et analyse mes erreurs dans toutes mes évaluations, afin de ne pas les refaire.



Tes objectifs sont positifs, précis, actifs, concrets, réalisables et permettent d'atteindre ton objectif principal: réussir ton année.
Et toi Victor?

Pour réussir mon année,
voici les objectifs que je me donne :

1. Je regarde positivement l'école, j'y accorde plus d'importance et je relève chaque jour le positif.
2. À la maison, je travaille dans de bonnes conditions (calme, bureau dégagé). Je les fais respecter par mon entourage et leur montre que c'est important pour moi.
3. Je me discipline et me responsabilise pour la bonne réalisation et le suivi d'un planning quotidien de travail.
4. En classe, je cherche à être attentif, en regardant, écoutant, comprenant, évoquant et participant.
5. Je me fais confiance en osant donner mon avis aux cours.
6. J'étudie en imaginant à quoi va me servir cette matière, le genre de questions possibles.



Et toi, quels sont tes bons objectifs
pour réussir ton année ?

Moi, cette année, **mes objectifs sont...**
(Note-les par ordre de priorité)



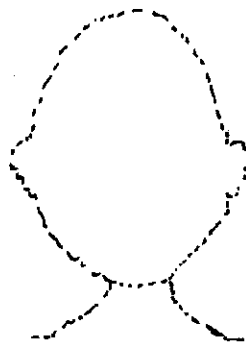
Professeur

**MATIÈRE**

Fanny



Moi



Victor



Réussir à l'école signifie obtenir un bulletin valable pour passer dans l'année suivante. En fin d'année, il reflètera l'ensemble de ton travail. Celui-ci est évalué tout au long de l'année par le biais d'exercices, de devoirs, de préparations, d'interrogations et d'examens. Tu devras développer des compétences pour chaque matière.

C'est pourquoi, chaque jour, en classe et à la maison, tu agiras, travailleras dans ce but.

Ton travail est un véritable métier!



Sais-tu que...

Une **compétence**, c'est la capacité à utiliser des savoirs, des savoir-faire et des attitudes pour accomplir certaines tâches dans un domaine précis. Par exemple :

- en sciences, être capable de rassembler des informations à propos des êtres vivants et de les classer dans un tableau ;
- en géographie, être capable de lire et comprendre une carte.

Recherche...

et dresse la liste de tout le travail à faire pour l'école
(en classe et chez toi).



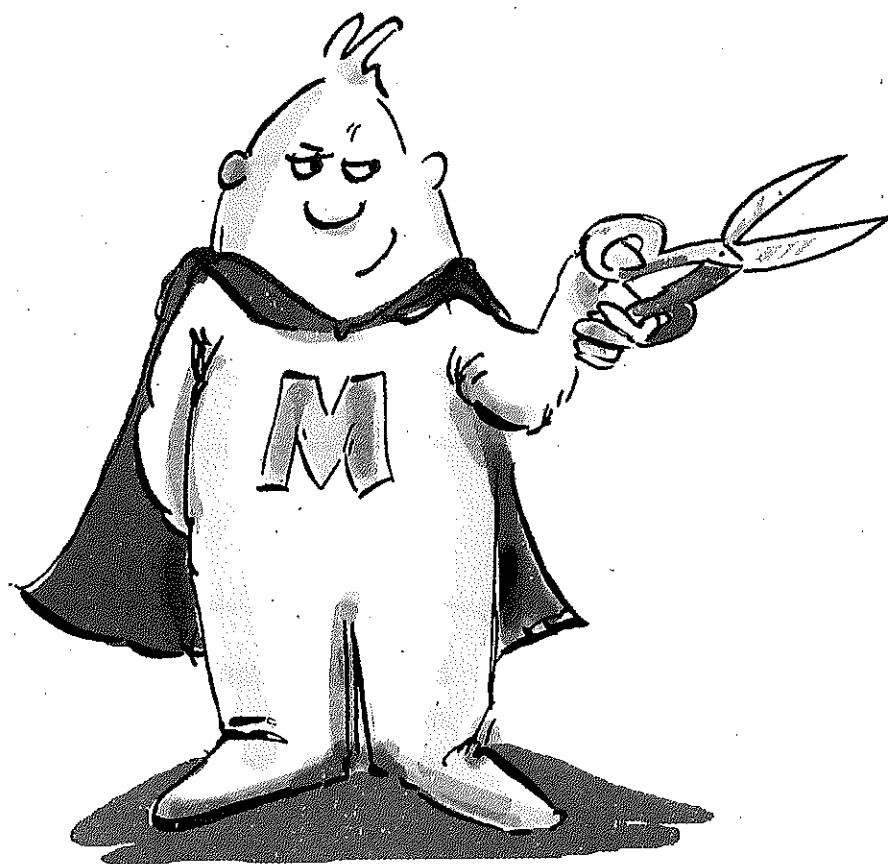
En résumé, ton métier d'étudiant consiste à réaliser une série de gestes et d'actions pour développer des compétences dans chaque matière.

Suivons le trajet de la matière et le travail de l'élève

Découpe...

chaque vignette A à X et colle-les sur les cases blanches de la page suivante avec ordre logique et chronologique :

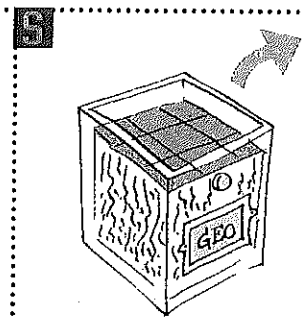
Un tiroir représente l'endroit de ta mémoire, là où petit à petit viendra se fixer la matière.



A À la maison, face à ton contrôle corrigé par le prof (tu as obtenu un 14/20).

BIBLIOTHEQUE
B Tu t'appropries la matière afin de la garder dans ta mémoire à long terme. Tu rouvres ton tiroir "géo". Tu continues le travail en complétant le tiroir et surtout en l'organisant, le structurant.

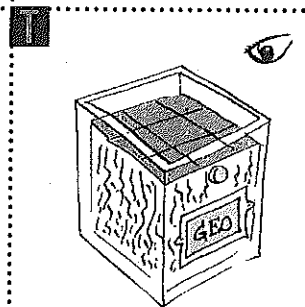
PRET NIVELLES
M Par le geste de l'attention, de la participation, de la prise de notes..., tu captes et cherches à comprendre le contenu du cours.



B En classe, cours de géo, le prof annonce une interro dans 8 jours.

H Tu récupères et utilises la matière étudiée pour répondre aux questions. Tu ouvres ton tiroir et y puises ce dont tu as besoin. Celui-ci s'ouvrira facilement si tu ne stresses pas.

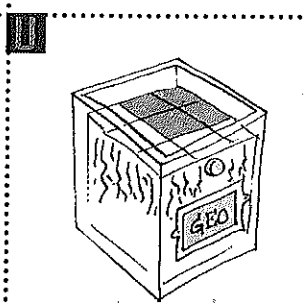
M Par un travail de révision : tu réactives, vérifies que tu connais bien ta matière.



L À la maison, le soir du jour où tu as eu cours de géo.

L Tu découvres et "reçois" la matière nouvelle. Tu as ouvert "le bon tiroir" de ta tête pour y laisser venir la matière.

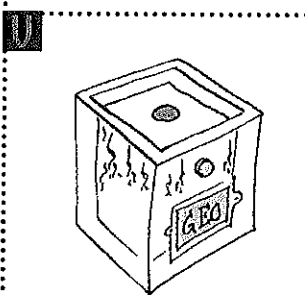
L Par le geste de la mémorisation : en suivant des étapes, tu étudies en profondeur la matière sur laquelle portera l'interro.



L À la maison, à des moments différents.

L Tu entretiens la matière dans ta mémoire. Tu vérifies qu'elle s'y trouve toujours. Ton tiroir doit être complet et en ordre.

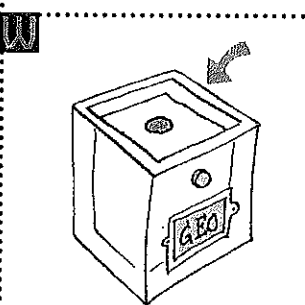
P Par la réactivation orale ou écrite, tu fais revenir tes souvenirs = évocations des cours du jour.



E En classe, face à ton interrogation en géo.

K Tu corriges, analyses tes erreurs. Pourquoi n'as-tu pas complètement réussi à récupérer et utiliser la matière ? Tu rouvres ton tiroir et repères ce qui a manqué, ce qui était non compris ou mal ordonné.

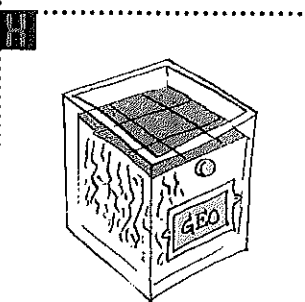
D Par une gestion de tes erreurs qui t'aideront à progresser : conscience de tes résultats, analyses et corriges tes "fautes", cherches des solutions pour les éviter dans l'avenir.



F À la maison, quelques jours après avoir eu le cours de géo.

L Tu vérifies que la matière se trouve bien dans ta mémoire immédiate. Tu rouvres ton tiroir "géo". et vérifies si le contenu s'y trouve toujours et si tu le comprends encore. Commence à l'enraciner.

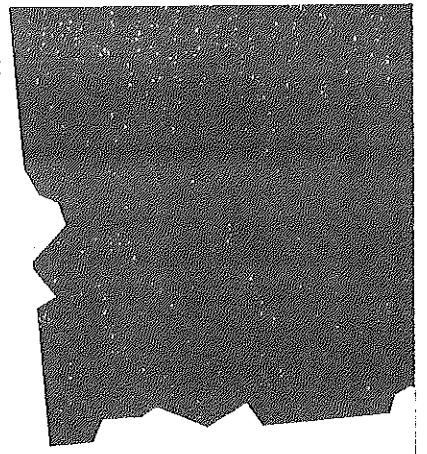
R Par une bonne lecture des consignes, tu lis, comprends et réponds aux questions.



BIBLIOTHEQUE IPET NIVELLES

[illegible]

BIBLIOTHEQUE IPET NIVELLES

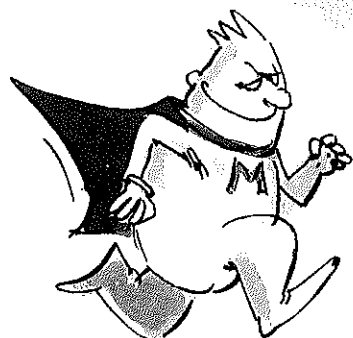


Chapitre 3

Gestion physique : ton corps



Sur ton chemin scolaire,
c'est avec ton Corps
physique que tu avances.
Il joue un rôle important.



Le bien-être de ton corps contribue
à atteindre le but de ton parcours :
réussir ton année scolaire.
Répondre à tes besoins de base
est nécessaire pour te trouver
dans de bonnes conditions physiques
pour apprendre.
Tu es alors plus réceptif, c'est-à-dire
que tu reçois mieux la matière
que l'on t'enseigne.

Je m'en suis déjà rendu compte.
Un dimanche, je suis allée à un
anniversaire et je suis rentrée assez
tard. Lundi matin, j'étais super fatiguée
Je dormais presque sur mon cours.
D'ailleurs, je n'ai rien pigé à ce que
racontait le prof!



Sais-tu que...

Tes besoins de base te permettent de rester en vie et
en bonne santé : manger, boire, évacuer, dormir, respirer
du bon air, bouger, n'avoir ni trop chaud, ni trop froid, te
soigner.

Teste-toi...

Quel est ton état physique aujourd'hui ?
Mets-toi à l'écoute de ton corps. Comment te sens-tu ? Repère en toi ton bien-être, ta détente ou bien ce qui te gêne, te perturbe.



Vois-tu bien ?

Entends-tu bien ?

Te sens-tu plein d'énergie ou au contraire "raplapla" ?

As-tu trop chaud, trop froid ou ressens-tu la juste et bonne température ?

Ressens-tu la faim ou pas ?

Ressens-tu le besoin d'aller aux toilettes ou pas ?

Te sens-tu fatigué, endormi ou au contraire bien éveillé, dynamique ?

Te sens-tu bien hydraté ? N'as-tu pas besoin d'eau ?

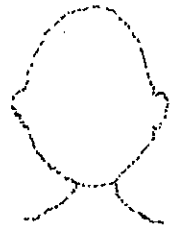
Sens-tu l'endroit suffisamment aéré ou pas ?

Te sens-tu bien assis sur ta chaise ou au contraire quelque chose te gêne ?

As-tu mal quelque part ?

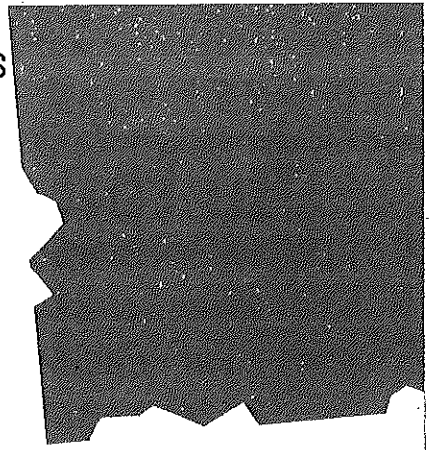
Recherche...

*Ici, maintenant, pour me sentir physiquement en forme,
j'ai besoin de :*



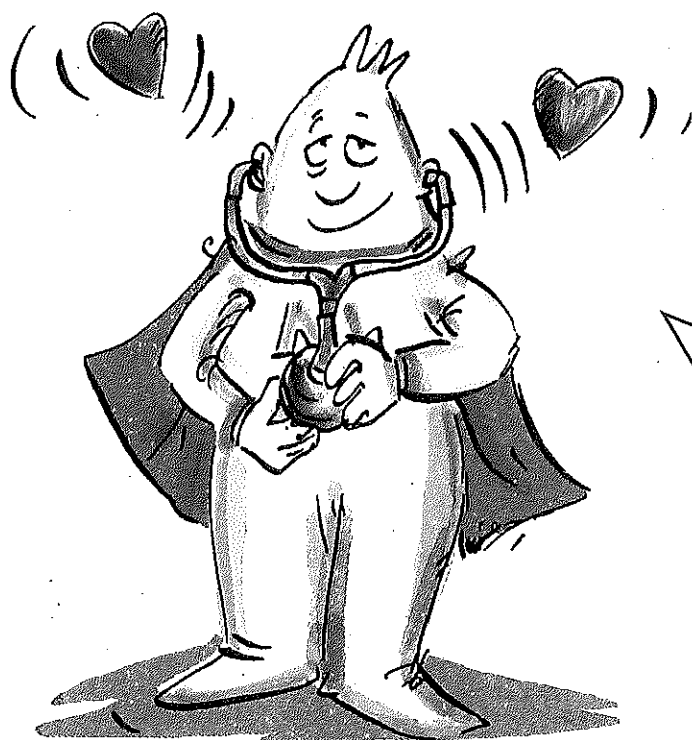
*Tout au long des chapitres suivants, je te
rappellerai l'importance de bien respecter
ton corps et ses besoins de base : bien
dormir, pratiquer du sport, se nourrir de
manière équilibrée, s'hydrater, se soigner...*

BIBLIOTHEQUE IPET NIVELLES



chapitre 4

Gestion psychologique : ton cœur



*Sur ton chemin scolaire,
ce n'est pas seulement
avec ton corps que tu te
déplaces. Mais aussi avec
ton état d'esprit, ton Cœur.
Celui-ci joue aussi un grand
rôle dans les situations
d'apprentissage.*



Sais-tu que...

Ton état d'esprit, c'est ce qui touche tes sentiments, tes émotions, ce que tu penses, éprouves, ressens : ta joie, ta colère, tes peurs, ton enthousiasme, tes doutes...

Les croyances, les pensées que tu as sur :

- toi-même, ta valeur, tes capacités ;
- les autres ;
- l'école, les cours, tes professeurs.

La confiance en toi et l'estime que tu as de toi.

La motivation que tu as pour apprendre et respecter des consignes.

La volonté que tu as d'agir, de persévérer, de progresser, d'avancer.

La façon avec laquelle tu :

- réagis face aux difficultés, à l'échec, aux remarques et conseils que l'on te donne ;
- gères des situations stressantes, de moquerie... ;
- oses prendre une "place" dans la classe, participer, donner ton avis ;
- prends et acceptes des responsabilités ;
- fais face aux difficultés personnelles et familiales.

Tous ces éléments te sont personnels.

Ta personnalité, ton caractère, ton contexte de vie, ton histoire... conditionnent ton état d'esprit.

Teste-toi...

Quel est ton état d'esprit aujourd'hui ? Comment te sens-tu psychologiquement ? Mets-toi à l'écoute de ton cœur.

Repère tes sentiments, tes pensées, tes croyances...

Te sens-tu détendu, calme, serein ou au contraire énervé, agacé, contrarié ?

Te sens-tu à l'aise, confiant, en sécurité dans ta classe, dans l'école ?

Te sens-tu en bonne relation avec tes compagnons de classe, avec tes professeurs ?

Te sens-tu soucieux par ce qui se passe à la maison ?

Es-tu préoccupé par tes résultats scolaires ?

Es-tu fier de toi ou au contraire déçu de toi-même ?

Te sens-tu motivé, intéressé d'apprendre ?

Oserais-tu prendre la parole, donner ton avis, poser une question ?

Penses-tu que quelqu'un pourrait se moquer de toi ?

As-tu peur de quelque chose ?

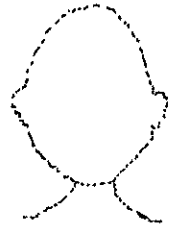
Es-tu joyeux pour quelque chose ?

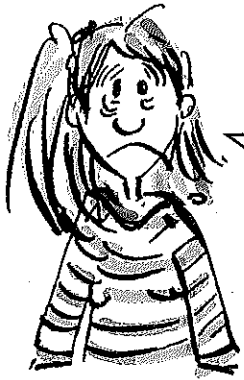
Ressens-tu de la colère pour quelque chose ?

Es-tu triste pour quelque chose ?

Es-tu stressé pour quelque chose ?

Penses-tu qu'aujourd'hui ton état d'esprit soit tout à fait favorable pour apprendre et suivre les cours ?

[illegible]



*Je suis découragée... Je n'y arriverai pas...
C'est trop dur pour moi... De toute façon,
ça ne sert à rien que j'étudie... Je suis
toujours en échec et puis à quoi va me
servir cette matière dans ma vie ?*

*Oh la la... Fanny, je te
sens démotivée !*



Sais-tu que...

La motivation est un des principaux moteurs dans le processus d'apprentissage. Elle te pousse à choisir, à t'engager, à persévérer dans une activité afin d'atteindre un but.



*Si je comprends bien, la motivation
c'est comme une force qui me
pousse à faire quelque chose ?*

Oui, c'est ça.



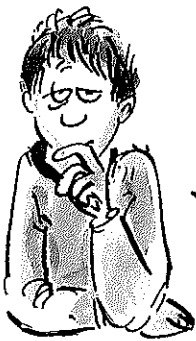
Situe-toi...

En dehors de l'école, je me sens motivé par...

A l'école, je me sens motivé quand...

Je me sens poussé à réussir parce que...

Ce qui m'intéresse le plus à l'école, c'est...



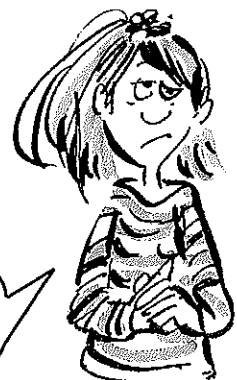
Pourquoi sommes-nous motivés pour certaines activités et apprentissages et pas pour d'autres ?



Est-ce que notre état d'esprit influence notre motivation ?

Oui, tu as bien compris.

Comment ?



Sais-tu que...

Tous les individus sont naturellement motivés pour apprendre. Mais, des éléments extérieurs et intérieurs qui déterminent notre état d'esprit peuvent freiner ou activer cette disposition naturelle.

Rappelle-toi...

Un état d'esprit, c'est l'ensemble de nos convictions, perceptions, représentations et attitudes. Donc, notre état d'esprit est conditionné par les pensées que nous avons sur nous-mêmes et notre environnement.



Sais-tu que...

Nos pensées négatives ou positives influencent nos sentiments et nos comportements.

La démotivation provient de pensées négatives.

Par exemple :

- *Penser que le professeur m'en veut... me donne de la colère et donc, je ne fais pas ce qu'il me demande, je suis démotivé... Dès lors, il me réprimande parce que je ne fais pas ce qu'il m'a demandé et moi, je suis confirmé par l'idée qu'il m'en veut... et ainsi de suite.*
- *Penser que je ne suis pas capable d'étudier une langue étrangère me démotive à la travailler*
- *Penser que telle matière ne me servira pas dans ma vie ne me motive pas à l'étudier.*

Nos pensées positives, au contraire, créent la motivation à s'engager dans quelque chose. Et nous avons tendance à croire à nos pensées!!!

Rappelle-toi...

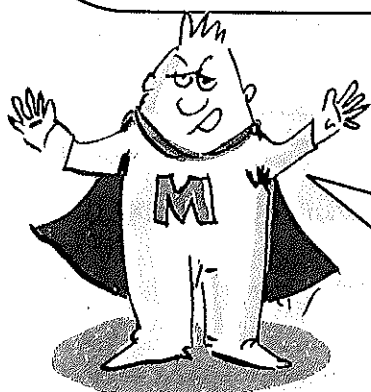
des situations et apprentissages réussis et des ingrédients qui l'avaient permis ! Tes pensées étaient positives...

Tu voulais y arriver par défi, parce qu'on te faisait confiance, que tu te sentais capable d'y arriver, parce que tu imaginais le résultat possible et la fierté que tu en retirerais.



Fanny, d'où viennent
tes pensées négatives ?
Qu'est-ce qui te permet de penser que :
- tu n'y arriveras pas ?
- c'est trop dur pour toi ?
- cela ne sert à rien d'étudier ?
- cette matière ne te servira pas ?
Réfléchis-y.
Et toi, as-tu des pensées négatives
vis-à-vis de certains apprentissages ?

Moi, je pense et crois que...



Analyse l'origine de tes pensées
négatives. Fais-toi aider par quelqu'un
qui te connaît bien et ensuite,
apprends à les contrôler.

Lis et réfléchis...

Je suis motivé quand mon objectif est important pour moi, que j'ai confiance dans ma capacité de l'atteindre et que je m'en donne les moyens. *Équation de Vroom*

Si un seul des éléments manque, ta motivation retombe.
Sans objectif important, sans croire à ta capacité de réussir et en ne te donnant ou cherchant pas tous les moyens, ta motivation est nulle !



Faisons une comparaison avec l'alpiniste qui décide d'atteindre le sommet d'une montagne. Est-ce que sa motivation est bonne, va-t-elle le pousser à aller au bout ? Son objectif, est-il important ? S'en sent-il capable ? Se donne-t-il tous les moyens pour y arriver ? Si un des éléments vient à manquer, la réussite de son ascension est compromise.

Situe-toi...

Tes objectifs de réussite sont-ils importants pour toi ? Explique.

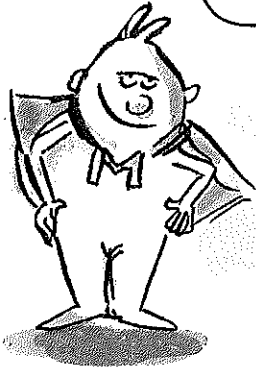
As-tu confiance en tes capacités d'y arriver ? Explique.

Te donnes-tu tous les moyens pour atteindre tes objectifs ? Explique.

Au cours de français, nous avons travaillé en groupe. Je n'ai pas osé donner mon avis, j'avais peur d'être ridicule et de ne pas être écouté. Je me suis sentie mal à l'aise.



Tu as manqué de confiance en toi Fanny! Tu avais sûrement de bonnes idées à communiquer! Sais-tu que le ridicule ne tue pas.



Donne ton avis...

et partage-le avec d'autres personnes.

Pour moi, avoir confiance en soi signifie...



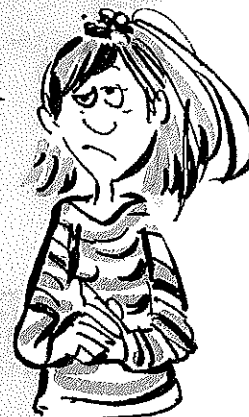
Dans certaines situations, je manque de confiance en moi lorsque...

Dans d'autres situations, j'ai confiance en moi lorsque...



La confiance en soi n'est pas innée, elle se bâtit peu à peu, au fil des expériences que nous faisons tout au long de notre vie. Te rappelles-tu de situations où tu as senti ta confiance grandir ?

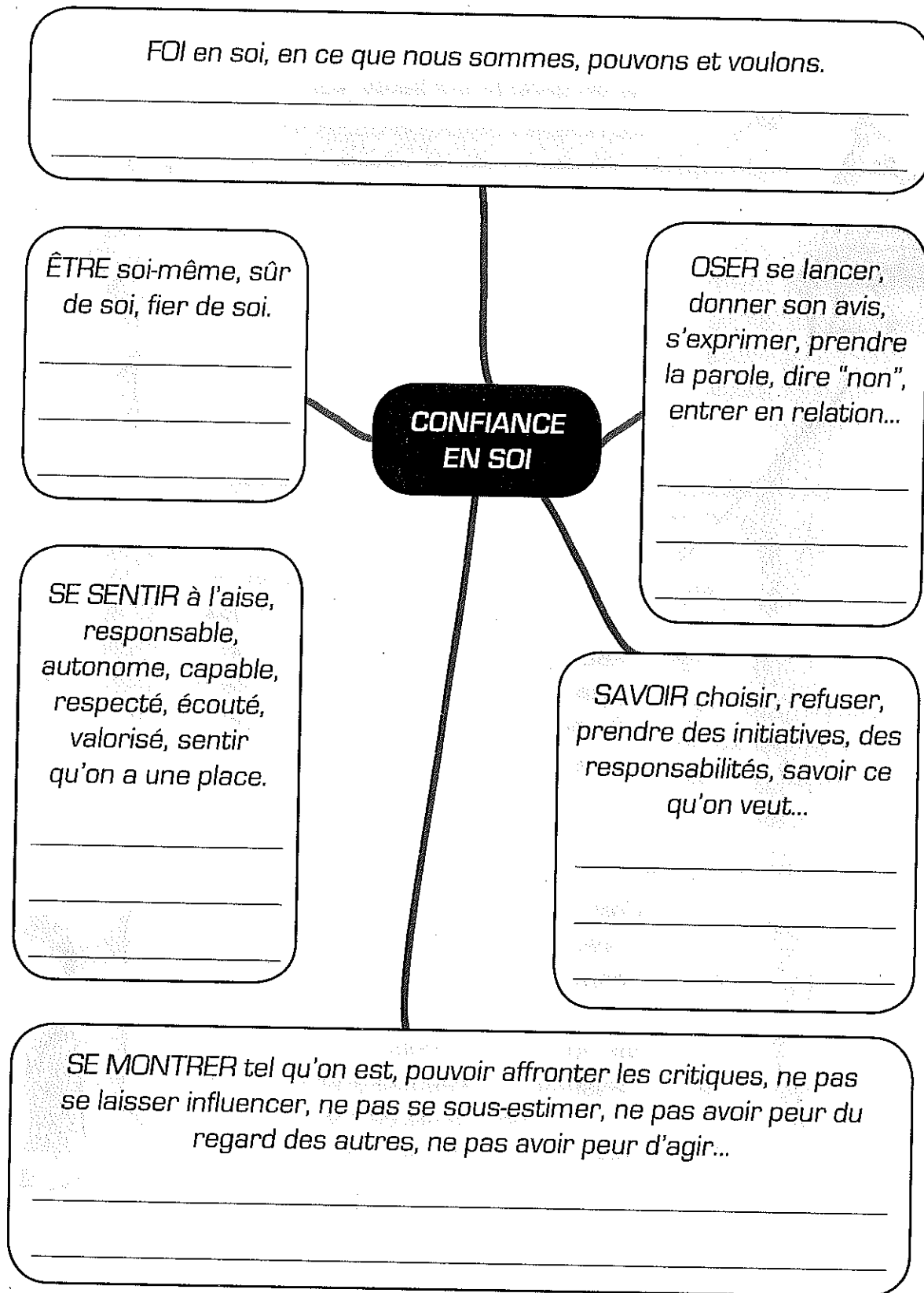
Je me souviens... lorsque j'ai réussi mon brevet de natation, j'étais fière de moi ! Aussi, quand j'ai pris le train seule pour la première fois Et quand mon professeur de math m'a félicitée pour mes bons résultats et m'a dit avoir eu un bon raisonnement. J'étais super contente qu'il le dise en classe devant les autres.



Moi, j'ai gardé mes deux petits cousins toute une soirée. Tout s'était bien passé. Je sentais qu'on me faisait confiance. À l'école aussi, il y a plusieurs situations où je me suis vraiment senti confiant. C'est quand j'ai osé donner un avis différent de celui des autres. Mon professeur m'a encouragé à le faire plus souvent.

Lis, évoque et ajoute...

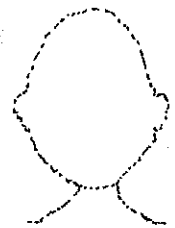
ce qui pourrait manquer aux bulles suivantes





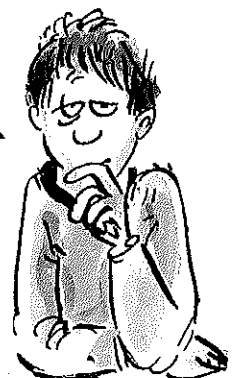
Et toi, rappelle-toi des expériences où tu as senti ta confiance augmenter.

Moi, je me souviens...



Se sentir capable, apprécié et responsable sont les trois pieds de la confiance en soi. Chaque pied peut augmenter ou diminuer selon les différentes situations que nous vivons. À côté des expériences qui aident à trouver confiance en soi, il y en a qui la font plutôt diminuer.

Comme par exemple lorsqu'on ne s'est pas senti capable de faire quelque chose d'important à nos yeux ou que l'on s'est senti rejeté et traité de nul par les autres... Ou encore lorsqu'on n'a pu assumer les responsabilités que l'on nous avait confiées ?





Sais-tu que...

Les expériences que l'on croit négatives peuvent être constructives. On peut progresser et regagner de la confiance en soi, en analysant ce qui s'est passé et en tirant une leçon pour le futur.

Souviens-toi de situations où tu avais perdu confiance et qui, par la suite, ont créé le contraire parce que tu y as réfléchi et que tu as cherché à t'y prendre autrement.

La confiance en soi est liée aux autres, mais aussi à toi. Tu peux aider les autres à en avoir davantage et te donner des occasions pour la développer chez toi. Il faut parfois un peu oser !

Expérimente...

Tout au long des mois à venir, relève toutes les situations positives et profitables à ta confiance.

Ma confiance a grandi lorsque...



Pendant mon bilan de sciences, j'ai vraiment perdu les pédales. Je stressais très fort. Je n'ai pas pu répondre à toutes les questions, je mélangeais tout.

Toi aussi, il t'est peut être déjà arrivé de stresser à l'école ou pour l'école.



Rappelle-toi...

Décris les situations de stress dont tu te souviens :

A quoi avais-tu reconnu le stress ? Comment l'avais-tu ressenti ?

Comment avais-tu réagis ?



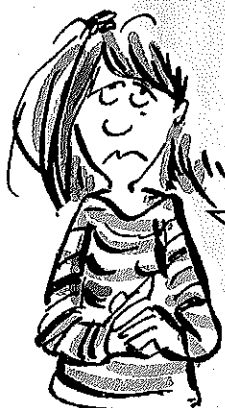
Sais-tu que...

Il existe le bon stress et le mauvais stress.

Le premier te pousse, te donne envie d'avancer, d'agir, de bien faire, de te dépasser. Celui-là est précieux.

Le deuxième t'empêche d'utiliser toutes tes possibilités et capacités. Il peut te créer des blocages. Celui-là, doit être identifié ou même débusqué parce qu'il n'est pas toujours visible.

On peut apprendre à le gérer et lutter contre lui.



Moi, cela m'arrive souvent. Ça m'embête... parce que je m'énerve, parfois je pleure et puis je ne sais plus ce que je dois faire ! Comment est-ce que je peux lutter contre lui ?

D'abord, observe le schéma suivant et constate en quoi le stress peut fonctionner en cercle vicieux et te créer de vilains tours. Attention, il s'agit d'un schéma caricaturé. Le mécanisme n'est pas aussi automatique et il varie d'une personne à une autre et d'un moment à un autre.



Le cercle vicieux du stress

Peur(s) - contrariétés - surmenage - fatigue

Dans ma tête : pensées négatives

Peur d'échouer, de ne pas savoir, de ne pas comprendre, de ne pas y arriver, de ne pas avoir le temps, d'oublier, de faire des erreurs, de perdre quelque chose, d'être ridicule, d'être puni, humilié, rejeté...

STRESS

Dans mon corps : je ressens

Boule dans l'estomac, mains nerveuses et moites, transpiration, tremblement, picotement, rougeurs, oppression, palpitation, maux de ventre, nervosité, ne tient pas en place, besoin d'aller aux toilettes, évanouissement, tendu...

Respiration plus courte et plus rapide

cerveau et corps sont mal oxygénés

Perte ou diminution des moyens mentaux et/ou physiques

Blocage

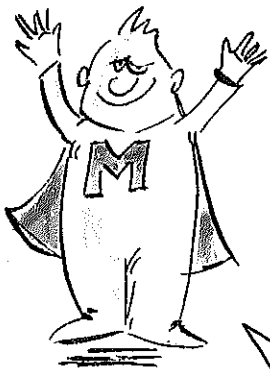
Tu ne comprends plus, tu ressens le "trou de mémoire", tu manques de clarté, tu manques de nuance, tu fais des confusions, tu cafouilles, tu ne te sens pas toi-même, tu es maladroit, tu écris mal, tu t'exprimes mal, tu te sens perdu...

"Tu rates"

Tu te sens nul, tes pensées sur toi-même sont négatives

Tu te sens découragé, déçu

Tu perds de la confiance en toi.



*Ce cercle vicieux peut s'arrêter
à condition d'agir sur son stress.*

Lis et expérimente...

Représente-toi mentalement la situation et surtout expérimente cette stratégie chaque fois que tu en auras l'occasion.

Gérer ton stress en classe : conseils pour l'éloigner

- **Quand le mauvais stress t'envahit, agis sur ta respiration**
Une bonne oxygénation aide ton cerveau et ton corps à bien fonctionner.
En apprenant à respirer profondément, tu peux contrôler tes débordements émotionnels, chasser l'anxiété, retrouver un esprit serein et positif.
La respiration abdominale et profonde s'effectue de cette façon :
 - inspirer en gonflant d'abord le ventre, puis le haut de la cage thoracique ;
 - compter jusqu'à 5 en retenant l'air dans les poumons ;
 - expirer lentement en contractant les muscles abdominaux ;
 - compter jusqu'à 5 avant d'inspirer de nouveau.Demander qu'on puisse ouvrir les fenêtres : aérer la classe est important.
- **Bois de l'eau** : elle donne de l'énergie au corps et au cerveau.
- **Consciemment, résiste à l'envahissement du stress** : ne le laisse pas te dominer. Raisonne-toi en relativisant la situation dans laquelle tu es.
- **Réalise quelques petits exercices discrets de brain gym** :
Points hémisphériques, points positifs, visualisation du X, les points d'équilibre.
Pour les réaliser réfère-toi aux p. 118.
- **Pense positivement** : fais confiance à ta capacité d'y arriver. Si tu t'es bien préparé pour le contrôle ou l'épreuve, il n'y pas de raison que cela n'aille pas. Aussi, dis-toi que tu as droit à l'erreur, tu es en apprentissage.
- **Si cela est nécessaire, pose tes questions au professeur** qui peut te rassurer et t'aider à te remettre sur la bonne voie.



Sais-tu que...

Relativiser signifie ne pas considérer telle chose comme étant de la plus haute et grave importance et la remettre à sa juste place. Par exemple, relativiser la peur de l'échec scolaire, c'est se dire que connaître un échec est moins dramatique que d'être atteint d'une maladie grave.



Sais-tu que...

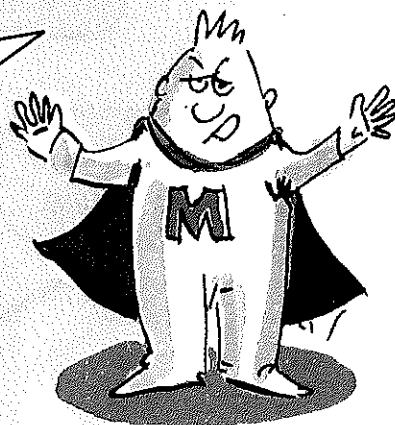
Le mot brain gym est un mot anglais qui signifie la gymnastique du cerveau. Il s'agit d'une série de mouvements et gestes étudiés et issus de différentes techniques telles que celles du yoga et de la médecine chinoise, comme l'acupuncture... La pratique de ceux-ci peut te permettre d'améliorer tes capacités telles que la concentration, la compréhension, la mémorisation... et la maîtrise du stress. C'est Paul Dennison qui, aux USA, a mis au point la méthode du "Brain gym".

Chez toi, te préparer à une situation susceptible de te stresser : conseils pour te blinder.

- ➔ Avec ou sans l'aide de quelqu'un, cherche à connaître l'origine de tes peurs et à les relativiser.
- ➔ Planifie ton travail : afin de te donner le temps de t'approprier la matière. Manquer de temps, ne pas arriver au bout est source de stress !
- ➔ Travaille en profondeur : afin que "tes tiroirs" soient bien structurés et surtout bien remplis, c'est-à-dire que tu puisses, le jour de l'épreuve, avoir mentalement à ta disposition la matière dont tu as besoin. Rappelle-toi le parcours de la matière (pages 32 à 34). Un stress peut t'envahir parce que "tes tiroirs" sont vides ou à moitié remplis ou encore mal ordonnés !
- ➔ Projette-toi mentalement dans l'avenir : tu te vois le jour de l'épreuve : à telle heure, dans tel local, avec tel prof devant telles questions possibles... Tu te vois réussir et tu en ressens déjà toute la satisfaction...
- ➔ Travaille dans le calme et la détente. Consacre tes pauses à de véritables moments de détente pour le corps et l'esprit.
- ➔ Réalise des exercices de brain gym : ceux qui t'aident à connecter tes deux hémisphères.

- Évite les boissons qui peuvent te rendre nerveux : café, coca...
Privilégie l'eau et les tisanes calmantes.
- Suis des séances de relaxation ou de sophrologie si ton stress est important.
- Respecte tes heures de sommeil !

Si tu as l'habitude de stresser, il sera nécessaire de te déprogrammer en appliquant le plus souvent la stratégie que nous venons de voir. Cela peut prendre du temps. Sois persévérant.

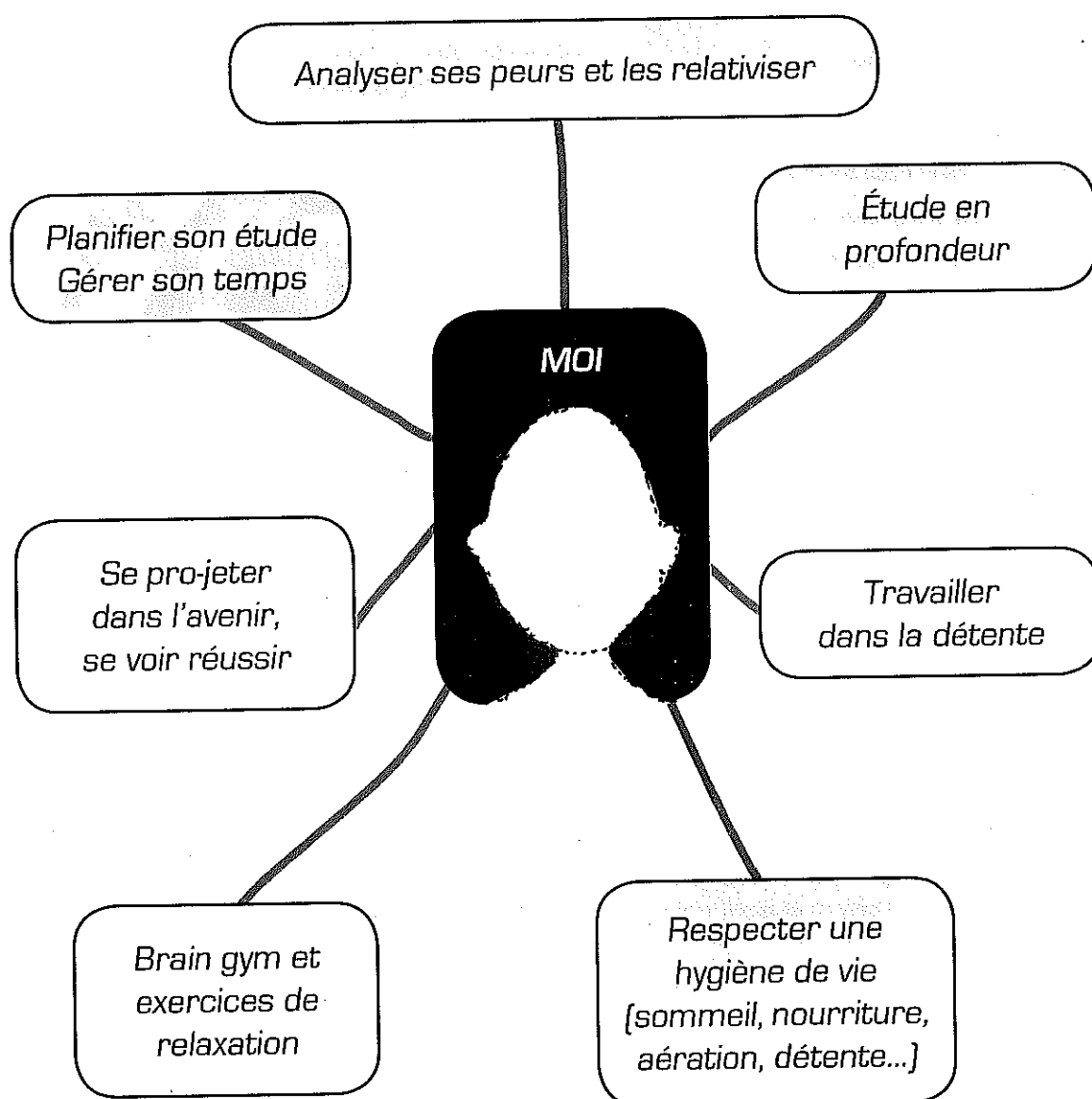


Sais-tu que...

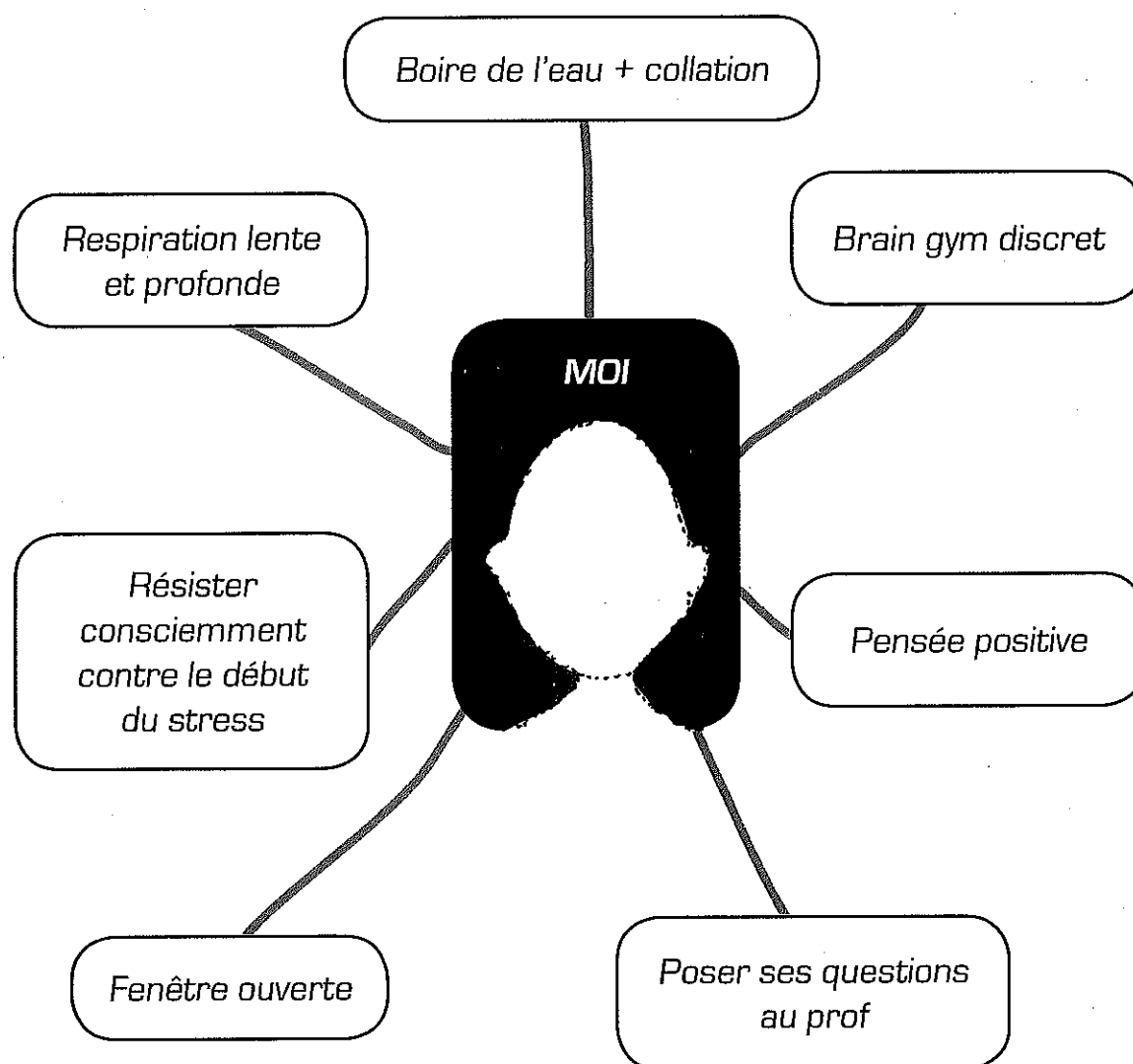
Connecter ses deux hémisphères signifie aider les parties gauche et droite de son cerveau à travailler ensemble pour être plus performant.

En résumé: Comment gérer mon stress?

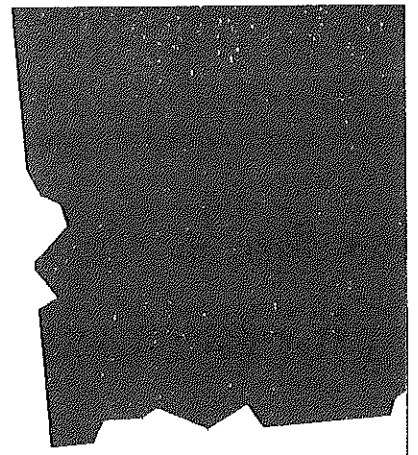
Chez moi: me blinder contre lui



En classe : lui résister

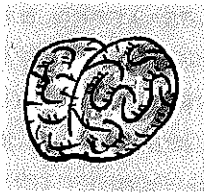
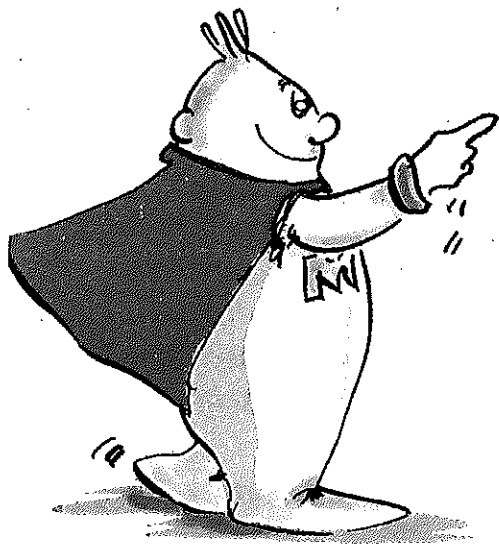


BIBLIOTHEQUE IPET NIVELLES



chapitre 5

Gestion mentale : ton cerveau



Sur ton chemin scolaire,
ce n'est pas seulement
ton corps et ton cœur
qui avancent. C'est aussi
ton Cerveau. Il a une
place privilégiée dans tes
apprentissages.
Tu auras aussi à gérer
ton mental.

Rappelle-toi...

Mental, veut dire...

Beaucoup de mots peuvent
se rapporter au mental.
Intelligence et cerveau en font partie.



Texte d'Albert Jacquard qui explique comment il voit l'intelligence.

"C'est comme si, à la naissance, tu avais reçu une grande feuille de dessin et des peintures de toutes les couleurs. Depuis lors, à chaque occasion, tu prends ton pinceau pour y dessiner des formes. C'est ainsi que, peu à peu, tu as fait apparaître, sur ce papier, un paysage et une maison. Puis tu as décidé d'y ajouter des couleurs. Chaque jour, ton dessin devient plus riche et plus beau. Comme ton intelligence. Chaque fois que tu fais travailler ton cerveau, que tu poses des questions et que tu observes ce qui t'entoure, tu deviens plus intelligent. En utilisant ton cerveau, tu le rends capable de nouvelles performances. C'est le contraire d'une pile, qui, elle, s'use peu à peu, à mesure qu'on l'utilise. Le cerveau, au contraire, s'use lorsque l'on ne s'en sert pas. C'est merveilleux, non ? Et cela sera sans fin. Car chaque fois que tu obtiens une réponse, que tu comprends un raisonnement nouveau, tu constates que de nouvelles questions se posent, que des raisonnements encore plus subtils doivent être mis au point..."

C'est quoi l'intelligence ? Petit point, Ed. du Seuil, 1989.



Sais-tu que...

L'intelligence c'est l'ensemble de nos fonctions mentales.

Je comprends et résume...

l'extrait du texte d'A. Jacquard ci-dessus.

L'intelligence c'est...

Chaque jour, différents gestes mentaux te sont demandés afin d'apprendre et d'acquérir des compétences nouvelles.



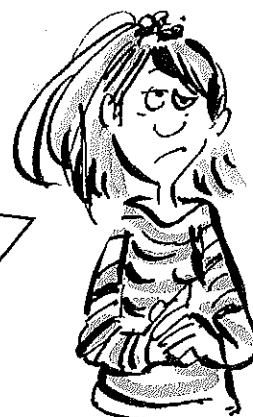
Recherche...

les gestes mentaux nécessaires pour faire mon métier d'élève sont...



Puisque le siège de notre intelligence se trouve dans le cerveau, interrogeons-nous sur ses besoins et fonctionnement.

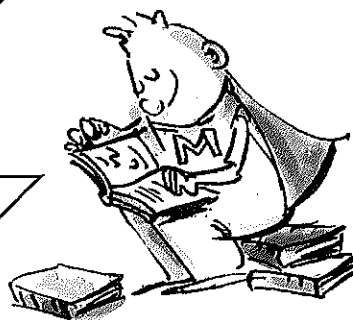
Ah ! Ça m'intéresse de savoir !



Ca doit être bien compliqué.



Oh que oui ! C'est bien pour cela que nous ne verrons que quelques aspects !



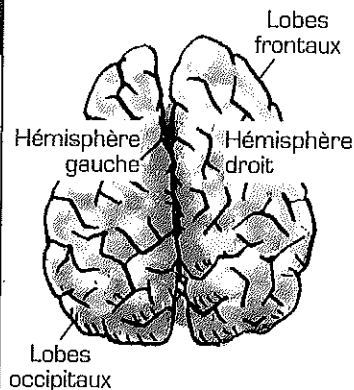
Sais-tu que...

Depuis des siècles, le cerveau intrigue les grands scientifiques qui ne cessent de l'analyser et de chercher à le comprendre. **Le cerveau est le centre de tout ce que nous vivons et ressentons.** Il dirige les fonctions les plus courantes, comme le sommeil, la respiration, la soif, la faim... Mais également, les fonctions plus élaborées, celles liées à notre intelligence comme l'imagination, l'attention, la mémoire, la réflexion, la compréhension... Et enfin celles liées à nos instincts, désirs, sentiments, émotions tels la joie, l'amitié, la prudence, la peur, l'optimisme, l'humeur...

Le cerveau est composé de **deux hémisphères** : le droit et le gauche. Chacun possède sa spécialité, c'est-à-dire ses propres fonctions. Ils sont reliés et communiquent entre eux grâce au "corps calleux" (ensemble de fibres nerveuses). La collaboration des deux hémisphères permet un meilleur fonctionnement de nos capacités intellectuelles.

L'hémisphère gauche

matheux, analyste,
logique, précis,
chronologique aime les
chiffres, les calculs, les
détails...
C'est l'hémisphère
logique, rationnel qui
analyse.



L'hémisphère droit

artistique, créatif, intuitif,
relationnel, synthétique,
concret, spontané,
subjectif, coopératif...
c'est l'hémisphère
global, qui voit
l'ensemble des choses...

Le cerveau est constitué de **milliards de neurones** (cellules du cerveau). Certains neurones permettent la réception (recevoir), la conduction (conduire) et la transmission (transmettre) des informations. La transmission d'une information dans notre cerveau suit à une très grande vitesse, un chemin en cascade vers différents endroits où elle est interprétée (comprise), stockée (gardée) et utilisée (employée). D'autres neurones fonctionnent dans l'autre sens. Ils transmettent des ordres du cerveau vers les muscles. Ce qui nous permet d'utiliser nos membres et faire des mouvements... Le mode de fonctionnement de notre cerveau est dû au nombre et à la rapidité des connexions (liens) entre neurones.



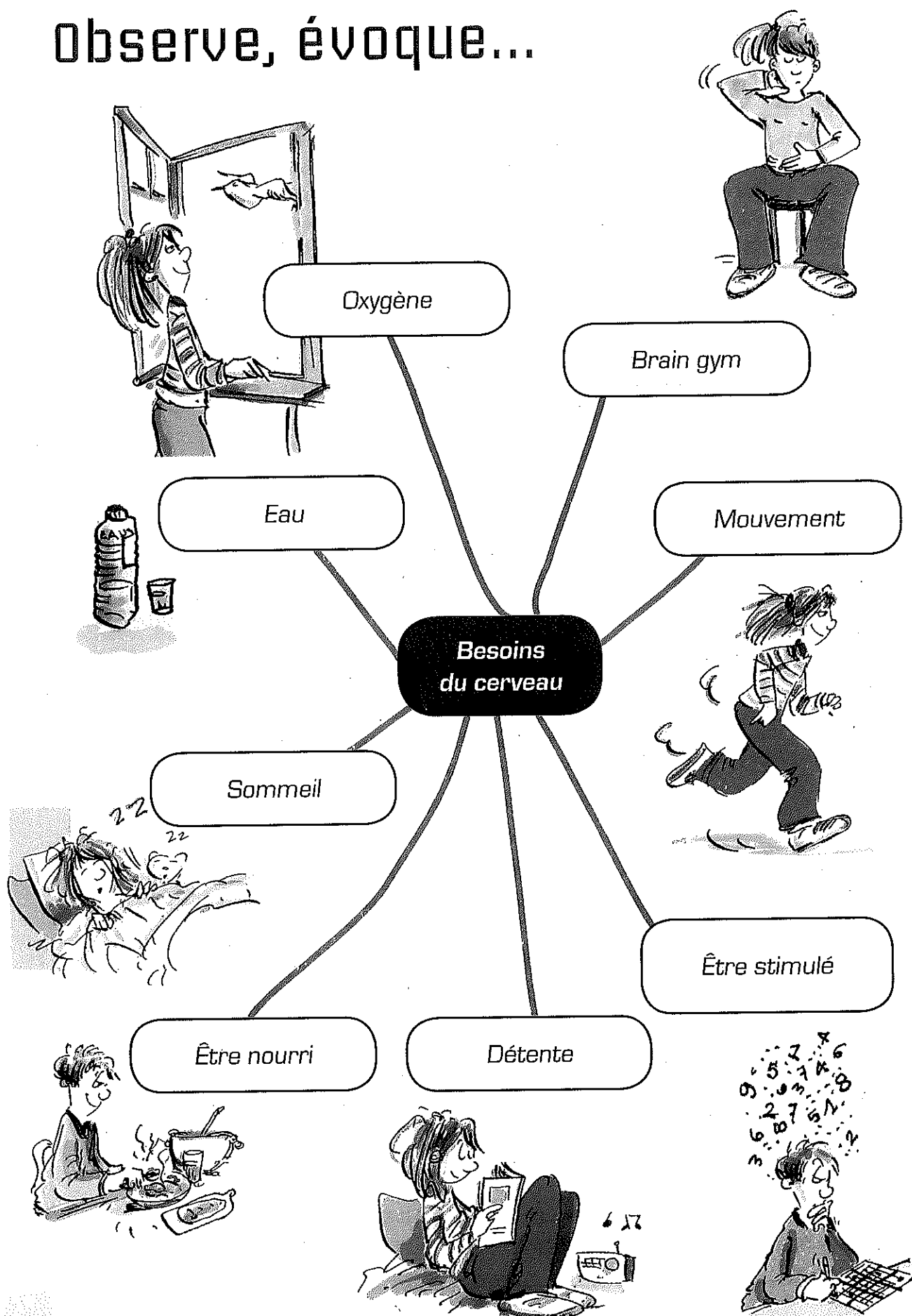
*Pour que notre cerveau
fonctionne bien et qu'il puisse
accomplir toutes ses fonctions,
nous devons en prendre soin
en respectant ses besoins.*

*Au fond c'est comme une
mobyette, si on veut qu'elle
fonctionne bien, il faut
l'entretenir et en prendre
soin. Mais comment peut-on
le faire avec le cerveau?*

*Ton cerveau a pratiquement les
mêmes besoins que ton corps.*



Observe, évoque...



L'oxygène: Pour bien fonctionner, il a besoin d'air.



N'hésite pas à t'aérer à l'extérieur, à ouvrir les fenêtres de ta chambre et celles de ta classe.

L'eau: Le cerveau en est constitué de 90%. Elle permet à l'énergie de circuler et de transmettre les informations.



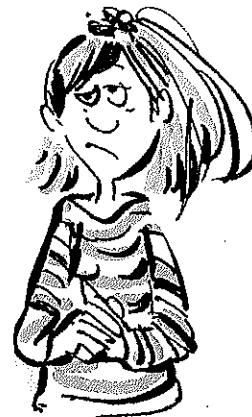
N'hésite pas à boire 1,5 litre d'eau par jour. Prends ta bouteille d'eau pour te rendre à l'école. En période d'examens, demande à ton professeur, si tu peux discrètement boire de l'eau, si tu en sens le besoin. Sinon, bois avant d'entrer en classe.

Le sommeil: Dormir est indispensable au bon fonctionnement du cerveau.



Respecte ton besoin de sommeil; il te faut de 9 à 10 heures par jour. Les heures avant minuit sont les plus précieuses!

Je l'ai déjà remarqué. Les jours où je n'ai pas assez dormi, je suis distraite et je rêve en classe.



Sais-tu que...

L'absence de sommeil entraîne anxiété, incoordination motrice, troubles de la mémoire et de la notion du temps, irritabilité et difficulté de concentration...



Sais-tu que...

Notre cerveau, composé d'environ 100 milliards de cellules, ne se régénère pas contrairement à d'autres tissus. Mais il s'entretient grâce à une alimentation variée, saine et équilibrée, pauvre en graisse, riche en végétaux (fruits et légumes), en protéines (poissons, viande, laitage...) et en bons glucides (sucres lents, céréales...).

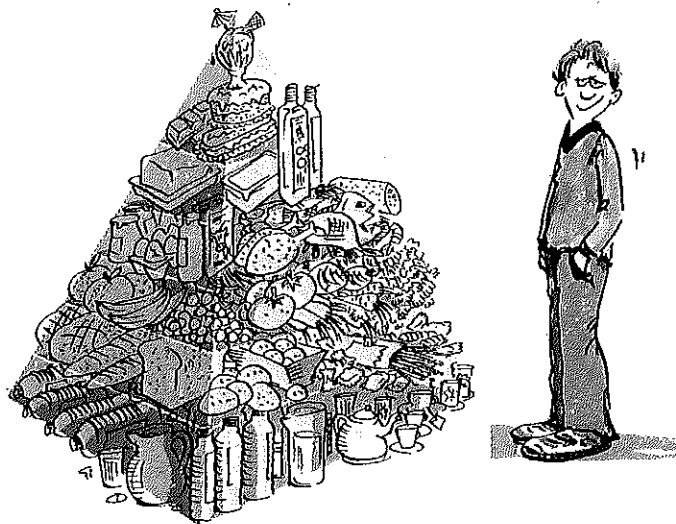
La nourriture : Manger varié et équilibré est indispensable pour le bon fonctionnement de ton cerveau.



Attention, ne consomme pas trop de sucrerie : choisis tes collations et goûters contenant peu de sucre et de graisse (vérifie la composition sur les étiquettes d'emballage).

Exemples : un verre de lait, un fruit, une carotte, une tartine de pain complet, un yaourt, un morceau de fromage, un biscuit aux céréales complètes, un jus de fruits...

Cette pyramide alimentaire te rappelle la place que doivent prendre les différents aliments sur une journée. Les aliments situés à la base de la pyramide constituent la part la plus importante. Ceux qui se trouvent à la pointe doivent être consommés en moindre quantité.



Alimente-toi de manière équilibrée et variée. N'oublie pas de prendre un petit déjeuner, une collation pour les récréations et un pique-nique. Veille plus à la qualité qu'à la quantité.

Évite les repas trop copieux. Ils ne font pas bon ménage avec le travail intellectuel.

La détente : Alternier moments de détente et moments de travail intellectuel est bénéfique pour le cerveau.

! Ton planning de travail quotidien contiendra des petites périodes de pauses où tu pourras laisser ton cerveau rêver. Te balader, écouter de la musique, bricoler, papoter, te relaxer t'aideront à mieux profiter des moments de travail intellectuel...

Voici un bon exercice pour te détendre : ferme les yeux, laisse tomber la tête vers l'avant, décontracte la mâchoire, délie la langue... garde cette position pendant plusieurs secondes.

Être stimulé : Plus on utilise son cerveau, plus il est performant et moins il s'use.

! L'étude, l'analyse, les jeux stratégiques, les mots croisés, les sudokus... sont de bons stimulants pour développer tes capacités cérébrales. Ne t'en prive pas.

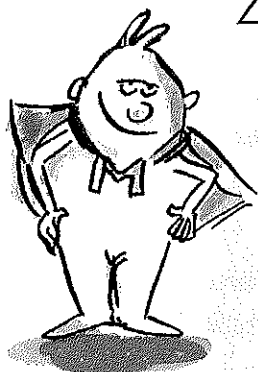
Le mouvement : Il a été prouvé, par des scientifiques, que bouger favorise et entretient le bon fonctionnement du cerveau.

! Courir, pédaler, sauter, nager, jouer... améliorent le travail intellectuel. Penses-y surtout en période d'examens !

Le Brain gym

Rappelle-toi...

Le Brain gym, c'est... Consulte la p. 58.



Nous avons vu que la collaboration des deux hémisphères nous rendait plus performants intellectuellement.

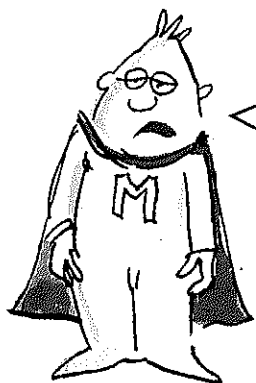
Ne collaborent-ils pas parfois ?

Et bien oui, ça arrive !

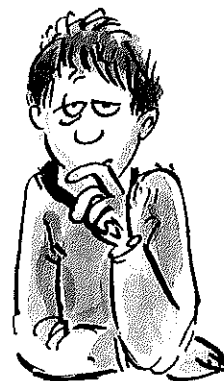
Quand et pourquoi ?

Plusieurs situations peuvent nous faire perdre l'intégration de nos deux hémisphères. Par exemples, lorsque nous sommes fatigués, surmenés, affamés, contrariés, stressés, apeurés, en méfiance. Ou bien lorsqu'un climat de compétition est trop fort, la quantité de travail trop grande, le temps pour y arriver trop court, ou encore lorsqu'on apprend quelque chose de nouveau.

Est-ce qu'on s'en aperçoit ?



Pas toujours mais, si tu t' observes un peu, tu peux parfois te sentir bloqué, maladroit, distrait...



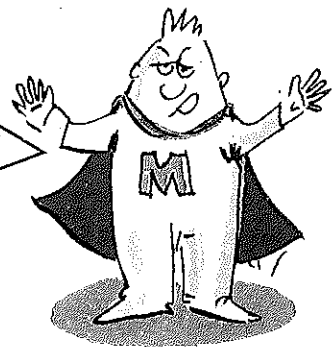
Oui, je vois. Quand je suis stressée,
ça m'arrive de faire des bêtes fautes
ou bien de ne plus me souvenir de
quelque chose que j'avais bien étudié.
Je me sens perdue.



Moi, quand j'apprends une
nouvelle matière, c'est souvent
difficile. Je me dis que je ne
pigerai rien, je me sens bête,
ça m'énerve et je me bloque!



C'est dans la détente, la confiance,
le plaisir que nous apprenons le mieux.



À quoi ça sert... ?

Le Brain gym aide à mieux utiliser les deux
hémisphères de notre cerveau face aux nouveaux
apprentissages et dans les situations qui peuvent
créer du stress et des blocages.

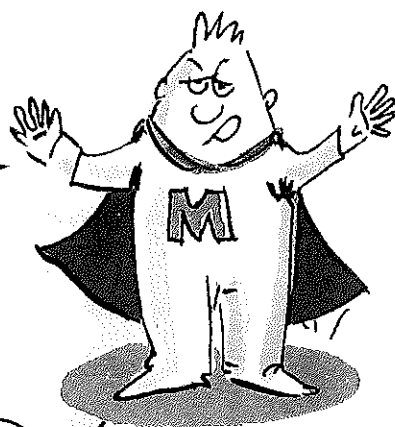
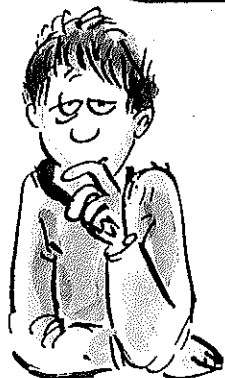
Rappelle-toi...

Cite mentalement les 8 besoins du cerveau et surtout,
tiens-en compte tous les jours.

Parmi les différents exercices de brain gym, le PACE a une place de choix.

Qu'est-ce que c'est le PACE ?

Un mot constitué à partir de la première lettre de plusieurs mots. Chacun de ces mots correspond à un geste ou à un mouvement de brain gym.



À quoi ça sert... ?

Le **PACE** aide à connecter les différentes parties de ton cerveau. Ce qui le prépare à l'acte d'apprendre. En travaillant de manière **positive, active, claire** et avec **plein d'énergie**, tu apprends plus aisément et efficacement. Tu profites mieux de tes capacités cérébrales. Attention, ne considère pas ces mouvements comme magiques ! Ils t'apportent juste un plus pour te sentir en meilleure condition mentale.



Sais-tu que...

PACE est l'acronyme de :
Positif et Présent
Actif
Clair
Énergique et Eau

Quand peut-on se mettre en PACE ?



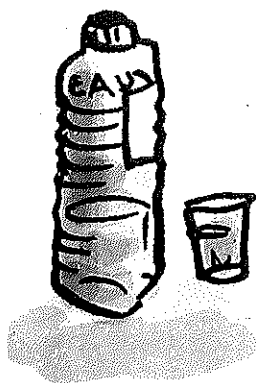
*Quand tu te sens fatigué,
stressé, moins concentré,
avant de commencer un
cours, un devoir, une étude,
une présentation orale.
Chaque fois que tu en sens
le besoin. Cela te prendra
quelques minutes.*



Lis et expérimente...

Après avoir lu attentivement la procédure ci-dessous, ferme les yeux et mentalement refais chaque geste et mouvement. Ensuite, fais-le réellement. Le PACE se fait à l'envers : ECAP, dans la détente et avec de longues et profondes respirations.

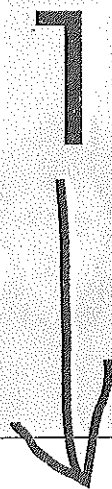
L'ÉNERGIE: l'eau



Bois de l'eau pure

L'eau conduit l'énergie électrique dans le corps et le cerveau. Elle permet d'éliminer nos toxines. Notre corps en est constitué à 70% et notre cerveau à 90%.

Énergie, passage d'examens, concentration, rapidité... toutes les compétences scolaires s'améliorent.



CLAIR: les points hémisphériques



Touche ton nombril d'une main, stimule les points situés juste au-dessous des clavicules (là où tu sens un espace creux entre les côtes) avec ton autre main, pendant 20 à 30 secondes puis inverse les mains.

Aide à croiser la ligne médiane en particulier au niveau des hémisphères cérébraux et des yeux.

Lecture, écriture, mathématiques, écrans, lutte contre les inversions, soulage le stress visuel.



ACTIF: les mouvements croisés



En marchant sur place, ta main droite touche le genou gauche, puis ta main gauche, touche le genou droit. Bouge alternativement bras et jambes opposés.

Active les hémisphères droit et gauche du cerveau.

Lecture et compréhension, écriture, orthographe, écoute.

3



POSITIF et PRÉSENT: la position des contacts croisés



Assis, debout ou allongé :

1. croise une cheville sur l'autre, croise un poignet sur l'autre au niveau du ventre (paume contre paume), entrelace les doigts et, si possible, retourne les mains vers l'intérieur pour les placer au niveau de la poitrine. Garde la position pendant une minute environ en respirant profondément (tu peux pousser ta langue au palais à l'inspiration).
2. Décroise les jambes et joins le bout des doigts en continuant à respirer profondément pendant une minute.

Recentre-toi et libère, de ce fait, les excès d'énergie, de tensions et d'effort.

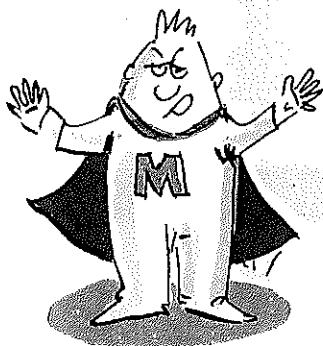
Désamorce le stress, installe une orientation positive, augmente l'attention, clarté de l'écoute et de la parole, passage d'examen, estime de soi, équilibre.

4



Voulez-vous bien faire attention !...

En classe ou devant une leçon
à étudier, il m'arrive de penser
à autre chose, j'ai du mal
à me concentrer.



Depuis que tu es tout petit,
on t'a souvent demandé
d'être attentif.

Donne ton avis...

Être attentif c'est...



Être attentif ça sert à...

Évalue-toi...

Les moments où je suis le plus attentif, c'est...

Les moments où je suis le moins attentif, c'est...

Ce qui m'aide à faire attention, c'est...

Ce qui m'empêche de faire attention, c'est...

Je sais que je suis attentif lorsque...

J'évalue la moyenne de mon attention en classe de : 0 _____ 10

Faire attention est un geste de grande importance dans la vie de tous les jours et surtout lorsque l'on apprend. C'est pour cette raison que tous tes profs te le demandent. L'essentiel de ton travail scolaire se fait grâce à ton attention. Sais-tu ce qui se passe en toi lorsque tu fais attention ?



Observe-toi...

Et repère ta manière d'être attentif. Comment t'y prends-tu ?

Dans quelles conditions es-tu attentif ?

Activité N°1

Demande à quelqu'un de te lire une liste de 10 mots pris au hasard.

Tu y fais attention comme tu en as l'habitude. Ensuite, tu les notes dans l'ordre.

Variantes : faire attention à une histoire, à un texte à une série de bruits...

Les mots. J'ai retenu...

Évalue-toi...

En lisant ou écoutant les consignes de l'exercice,
que t'es-tu dit, qu'as-tu pensé ?

L'exercice t'a-t-il paru facile ou difficile ? Explique-toi.

As-tu été attentif jusqu'au bout ? Si, non, explique pourquoi.

Qu'as-tu fait avec tes yeux ?

Qu'as-tu fait avec tes oreilles ?

Qu'as-tu fait avec tes mains ?

Que s'est-il passé dans ta tête ?

Situe-toi...

Repère ta stratégie et donne tes conclusions.

Si vous êtes plusieurs à avoir réalisé l'exercice, mettez en commun vos réponses :
les échanges de stratégies sont enrichissants.



Ce premier exercice permet de dégager quelques aspects du geste de l'attention.

Le geste d'attention...

... est volontaire :

Décide d'être attentif, car ce n'est pas un réflexe.

Tu dois le vouloir.

Tu en es seul responsable.

... est conscient :

Prends conscience de ce que tu fais pour être attentif.

... est surtout mental, mais aussi physique et psychologique :

Fais participer tout ton être : cerveau, corps et esprit.

... s'apprend avec stratégie :

Suis une stratégie, car vouloir ne suffit pas.

... s'exerce :

Entraîne-toi volontairement, consciemment et avec stratégie à chaque occasion.

À quoi ça sert... ?

- Ton attention te permet d'apprendre. Depuis que tu es né, tu as appris une foule de choses dans de nombreux domaines.

→ L'attention = la seule porte d'entrée de toutes les informations

- Participer au cours, s'exprimer, prendre des notes, faire des exercices, recopier, lire, écrire, répondre à des questions... toutes les activités scolaires dépendent de ton attention.

→ L'attention = passage obligé pour comprendre, réfléchir, imaginer, mémoriser.

Activité N°2

Demande à quelqu'un de te montrer une par une, 10 images différentes prises au hasard. Tu y fais attention en tenant compte des caractéristiques de l'attention vues plus haut et des premières observations.

Exemples d'images : une maison, un téléphone, un gâteau, une bouteille, une chaussure.

Variantes : faire attention à un schéma, un texte écrit, des photos, des objets.

[Jeu de Kim]

.....
Les images. J'ai retenu...
.....
.....

Évalue-toi...

En lisant ou écoutant les consignes de l'exercice,
que t'es-tu dit, qu'as-tu pensé ?

.....
L'exercice t'a-t-il paru facile ou difficile ? Explique-toi.

.....
As-tu été attentif jusqu'au bout ? Si, non, explique pourquoi.

.....
Qu'as-tu fait avec tes yeux ?

.....
Qu'as-tu fait avec tes oreilles ?

.....
Qu'as-tu fait avec tes mains ?

.....
Que s'est-il passé dans ta tête ?
.....
.....
.....

Situe-toi...

Repère ta **stratégie** et donne tes conclusions.

Si vous êtes plusieurs à avoir réalisé l'exercice, mettez en commun vos réponses.

Activité N°3

Fais attention aux mots suivants pendant quelques minutes. Ensuite cache-les à l'aide d'une feuille. De mémoire, note-les immédiatement dans le cadre ci-dessous.

**lous - désert - la neige - la meute - en boule - jours - blanc - le grand -
les huskies - plusieurs - je rêve - dormir - se roulent - de partir - en rêvant -
ils étaient - dans - avec - au temps où - pendant que - dans**

Les mots

Évalue-toi...

En lisant ou écoutant les consignes de l'exercice,
que **t'es-tu dit**, qu'as-tu **pensé** ?

L'exercice t'a-t-il paru **facile** ou **difficile** ? Explique-toi.

As-tu été attentif **jusqu'au bout** ? Si, non, explique pourquoi.

Qu'as-tu fait avec **tes yeux** ?



Qu'as-tu fait avec tes oreilles ?

Qu'as-tu fait avec tes mains ?

Que s'est-il passé dans ta tête ?

Situe-toi...

Repère ta stratégie et donne tes conclusions.

Si vous êtes plusieurs à avoir réalisé l'exercice, mettez en commun vos réponses.

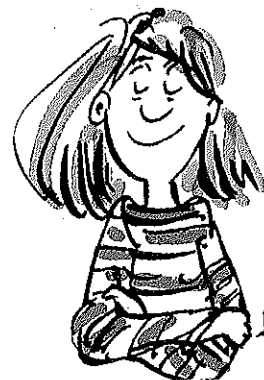


Pour m'aider à retenir la liste de mots entendus, je les ai comptés sur mes doigts, je les ai vus et répétés dans ma tête...

Avec les images que j'ai vues, je me suis raconté une histoire que j'ai visualisée dans ma tête.



Prendre conscience de ta propre stratégie pour être attentif est utile pour l'améliorer.



Complète...

chaque case en t'aidant des différentes conclusions liées aux exercices d'attention.

Mon cerveau

Qu'a-t-il fait ? Que s'est-il passé dans ma tête ? Quelles stratégies a-t-il utilisées ?



Mon état d'esprit

Qu'est-ce que j'ai pensé et ressenti au niveau de ma confiance, ma motivation, mon stress, ma volonté, ma capacité d'y arriver ?



**Quand je suis attentif,
mes "4C" collaborent**

Mon environnement matériel

Ai-je eu besoin d'un siège, d'un bureau, de papier, de feuilles, d'un stylo, de mon cours ? Quelles sont les qualités de l'endroit (calme, aéré, éclairé, chauffé) ?



Mon corps

Comment s'est-il tenu et senti ? Vers quoi s'est-il dirigé ? Qu'ont fait mes yeux, mes oreilles, mes mains ?



Teste-toi...

Lorsque tu crées ou te rappelles un souvenir, quel canal utilises-tu de préférence ? Plutôt visuel, auditif ou les deux ?

Différentes situations de la vie quotidienne te sont proposées, place une croix dans la ou les case(s) qui te correspondent le mieux.

Dans le dernier film que tu as vu, te souviens-tu :		
D'abord des prises de vue, des paysages, des images, des visages...	V	
D'abord des voix, des répliques, de la musique...	A	
Si tu penses à ton meilleur copain ou à ta meilleure copine :		
Revois-tu d'abord son visage, ses vêtements, sa coiffure...	V	
Réentends-tu d'abord sa voix, son rire, ses intonations, ses paroles...	A	
Tu cherches à écrire un mot, sans faute évidemment :		
Tu revois d'abord ce mot écrit en pensée.	V	
Epelles-tu d'abord ce mot en pensée.	A	
Tu comprends plus facilement une matière en classe :		
À partir de ce que le professeur note au tableau.	V	
À partir des commentaires et explications du professeur.	A	
Lorsque tu dois te rendre à un endroit non connu, préfères-tu :		
Que l'on te montre un plan.	V	
Que l'on t'explique comment t'y rendre.	A	
Tu étudies une matière, tu la retiens mieux quand :		
Tu écris les mots importants, redessines les schémas, utilises de la couleur.	V	
Lorsque tu exprimes à haute voix ton cours, joues au professeur qui explique...	A	
Avec l'école, tu as visité un lieu, te souviens-tu :		
D'abord des paysages, bâtiments, rues... que tu as vus.	V	
Des explications données par ton professeur.	A	
Ton imprimante est en panne (bloquée), préfères-tu :		
Lire l'explication de réparation dans le mode d'emploi de l'imprimante.	V	
Que l'on t'explique comment la réparer.	A	
Lorsque tu apprends une langue, retiens-tu plus facilement le vocabulaire		
En le lisant, le voyant.	V	
En l'écoutant.	A	
Tu as perdu ton sac de gymnastique. Pour le retrouver :		
Revois-tu en pensée les endroits et le trajet par où tu es passé, afin de le retrouver.	V	
Te récapitules-tu ce que tu as fait, par où tu es passé, afin de le retrouver..	A	



Moi, j'obtiens _____ "Auditif" et _____ "Visuel".

Mon canal privilégié est plutôt : _____



Sais-tu que...

Évoquer c'est te créer un souvenir, donc faire exister dans ta tête ce que tu as perçu avec ta vue, ton ouïe, ton odorat, ton goût, ton toucher sous forme d'images mentales visuelles, auditives, olfactives, tactiles, gustatives : un visage, une formule, un son, une odeur, un goût.

Par exemple, en observant attentivement un paysage, tu le fais exister mentalement dans ta tête. L'image ou la description du paysage se trouve dans tes pensées.

Réactiver une évocation c'est te rappeler un souvenir, faire revenir dans ta mémoire ce que tu as vu, entendu, vécu.

Le paysage que tu avais observé attentivement, tu peux le revoir ou te le décrire mentalement plusieurs jours après.

Évoquer et réactiver tes évocations est une stratégie mentale que tu utilises depuis toujours dans ta vie.

Observations...

Chacun a sa manière d'être attentif. C'est sa stratégie habituelle. Elle peut être plus ou moins efficace. Donc, il y a des stratégies à éviter ou à adapter.

Nous sommes différents dans notre façon :

- de percevoir les choses : certains relèvent tous les détails et d'autres ont une vue plus globale;
- de ressentir les situations : certains sont plus rationnels, distants affectivement et d'autres associent leurs évocations à des sentiments, des émotions (joie, stress, colère, peur...)
- de se représenter les choses : certains voient dans leur tête, d'autres se parlent dans leur tête ou les deux ou encore ressentent et font les gestes/mouvements dans leur tête;
- d'évoquer : certains ont des évocations précises et justes, d'autres imparfaites, floues, transformées, déformées, vagabondes, parfois fausses.
- de comprendre, d'interpréter les choses : certains imaginent, modifient, exagèrent, simplifient, compliquent; d'autres créent des associations et des liens logiques avec leurs expériences personnelles et leurs raisonnements.
- d'exprimer, de reformuler les choses : certains reformulent fidèlement dans l'ordre, d'autres s'expriment dans le désordre.



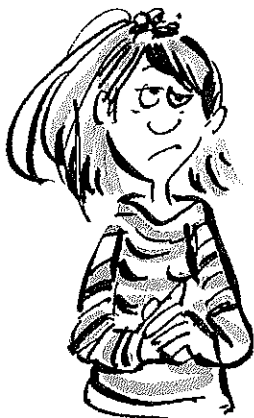
Sais-tu que...

Une évocation vagabonde, c'est le fait de partir d'un ou plusieurs éléments que tu entends ou vois vers des pensées qui n'ont plus rien à voir avec le contexte dans lequel se trouvait cet élément. *Par exemple, en classe, ton professeur de sciences explique le processus de digestion chez l'être humain. Tu entends le mot "aliment" et mentalement tes pensées t'entraînent devant une bonne pizza...!*

Les évocations vagabondes t'éloignent du cours, t'emmènent ailleurs et ne te permettent pas de tout comprendre.

Une évocation kinesthésique, c'est ressentir et vivre mentalement les actions, les étapes les gestes, les mouvements, les sensations d'une situation. *Par exemple, j'écoute une histoire à propos d'un skieur. Et dans ma tête, en plus d'images visuelles et/ou auditives, je vis et ressens la descente rapide du skieur sur la piste.*

Une évocation visuelle/auditive/kinesthésique peut être liée ou non à des émotions, des sentiments... négatifs ou positifs (joie, enthousiasme, méfiance, peur, stress...).



Au cours de mathématiques, je crois être attentive parce que je regarde le tableau et j'écoute le professeur, mais en fait je ne retiens et comprends pas grand-chose. Que devrais-je faire pour m'améliorer?

Rappelle-toi, être attentif s'apprend, s'exerce et demande que tu suives consciemment une stratégie. Pour améliorer la qualité de ton attention, je te conseille d'expérimenter les étapes suivantes p. 90.



Teste-toi...

Lis d'abord les pages 90 et 91.

Ensuite, complète les espaces vides du texte avec tous les mots suivants :

Vu - projet - yeux - réactives - écoutes - d'images mentales - oreilles - perçu - évoques - entendu - mains - ta tête - regardes - manipules

Dès le début d'un cours ou d'une activité qui demande attention,

→ tu écoutes, regardes et manipules avec le _____
de re-dire dans ta tête ce que tu as perçu avec tes
_____, tes _____ et tes _____.

→ Et / ou, tu _____, tu _____ et tu _____
avec le projet de re-voir dans _____ ce que tu as
_____ avec tes yeux, tes oreilles et tes mains.

Ensuite, après avoir perçu, capter l'information,

→ tu _____ ce que tu as perçu, c'est-à-dire que tu
fais exister dans ta tête ce que tu as _____ et
_____, sous forme _____
visuelles et / ou auditives et / ou kinesthésiques

En fin de journée,

→ tu fais revenir tes évocations en mémoire, c'est-à-dire que tu
_____.

Réponses du test
Projet - oreilles - yeux - mains - regardes - écoutes - manipules - ta tête - perçu - évoques -
entendu - vu - d'images mentales - réactives

Lis, évoque et expérimente...

les 3 étapes de l'attention.

Étapes pour être attentif

1

Premièrement, dès le début d'une activité qui demande concentration, mets-toi en **PROJET** : prépare-toi à faire attention matériellement, physiquement, psychologiquement et surtout mentalement.

*Tu peux préparer ton cerveau à être attentif en exécutant un **PACE** ou un autre exercice de brain gym.*



Tu prépares ton matériel devant toi : cours, feuilles, stylo.



Tu te tiens bien sur ta chaise, en position de recevoir.



Tu décides de faire attention, tu dois le vouloir !



Tu fais confiance en tes capacités d'attention et de compréhension.

Ne te dis pas dès le départ que ce sera trop compliqué pour toi.

Cherche à être détendu, positif.



Tu connais le but de ce geste : te permettre de mieux comprendre, de mieux participer, de mieux prendre des notes, de mieux te préparer à mémoriser cette matière.

En termes imagés, tu ouvres "le bon tiroir", celui du cours. Tu te "branches dans la bonne prise", celle du cours ! Tu contrôles "tes pensées" afin qu'elles ne s'égarer pas "ailleurs", sur autre chose !



Je veux et me prépare à faire de bonnes évocations, je me branche, je suis en projet.



Consciemment tu te projettes dans l'acte de l'attention : tu imagines comment tu vas t'y prendre. Tu te prépares à "créer des souvenirs" du cours, donc à évoquer.

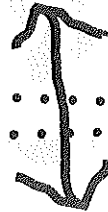
2

Ensuite, avec tes yeux et tes oreilles, et parfois tes mains, tu **PERÇOIS** les informations du professeur avec le projet d'en créer le souvenir.



Je regarde, j'entends, je manipule donc je capte, je perçois les infos avec le projet de les évoquer.

Ce qui veut dire que tu écoutes les paroles du professeur et que tu regardes les mots, les schémas, les dessins du tableau, les feuilles de tes cours, tu manipules, touches des objets tout en les évoquant.



3

Enfin et surtout, tu **ÉVOQUES** les informations que tu perçois avec tes sens (yeux, oreilles...).

C'est-à-dire que tu les fais exister dans ta tête, sous forme d'images mentales visuelles et/ou auditives et/ou kinesthésiques.

Entre ta perception et ton évocation tu fais un va-et-vient.

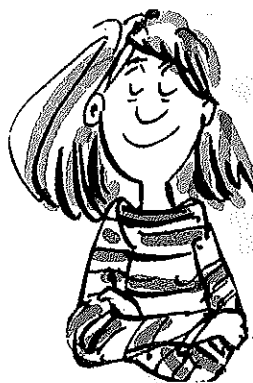


J'évoque, je fais exister les infos dans ma tête sous forme d'images mentales : visuelles, auditives, kinesthésiques ou mixtes.

Dans ta tête, tu **RE-VOIS**, **RE-DIS** et **RE- (s)SENS** le message du professeur.

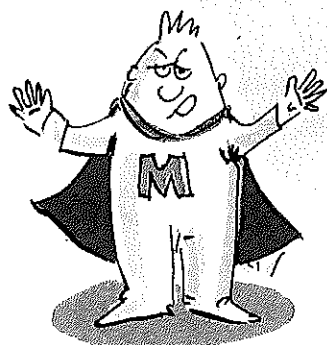
Réactive l'évocation

des 3 étapes de l'attention oralement.



Évoquer, c'est vraiment important pour être attentif!

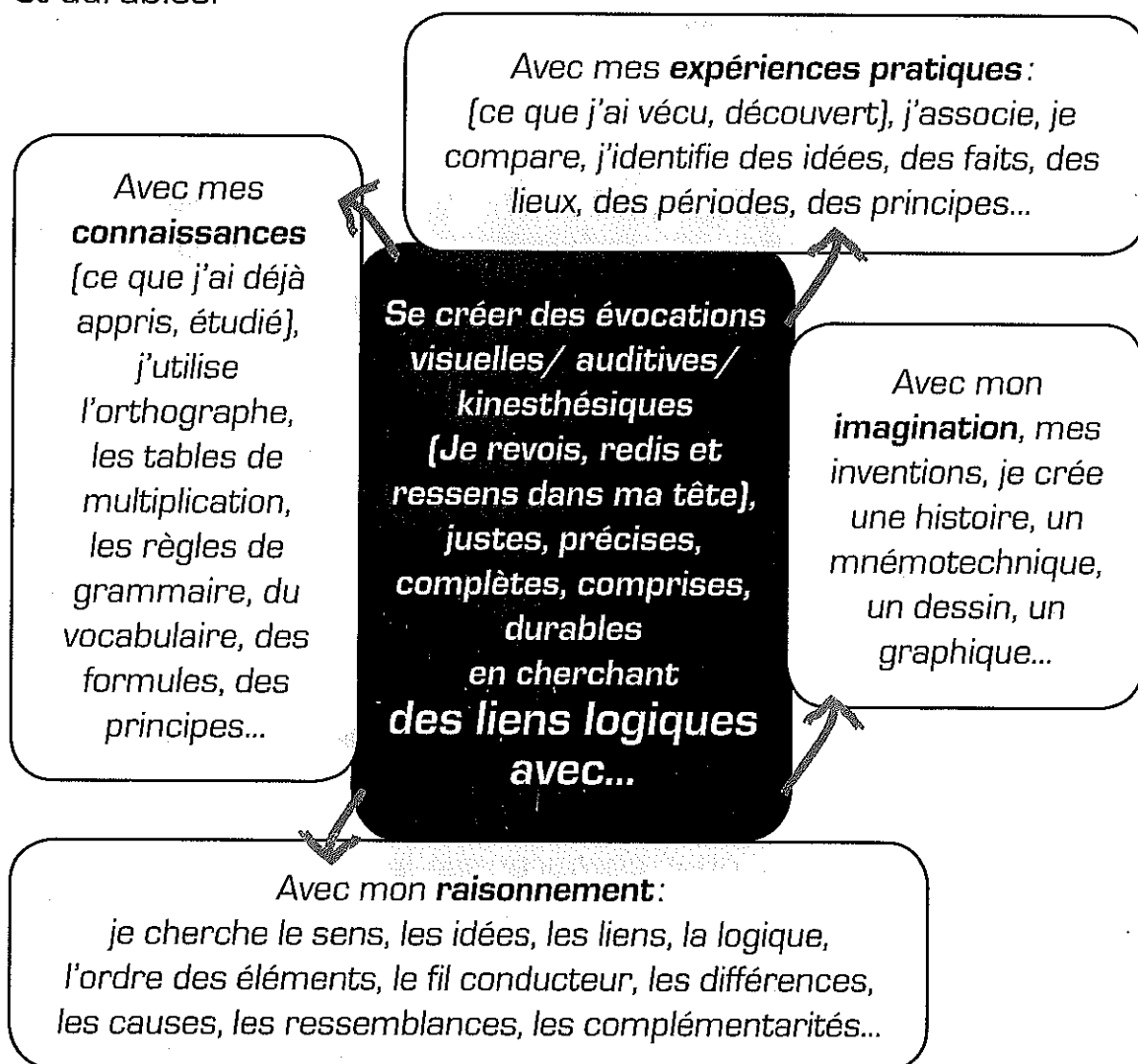
Pas évoquer n'importe comment!!!



Tu as raison, il faut évoquer de manière juste, précise, complète et avec compréhension.

Observe et expérimente...

Se créer des évocations justes, précises, complètes, comprises et durables.



Tu remarqueras que faire **des liens, des relations** entre les éléments aident à faire de bonnes évocations. Aussi, plus tes évocations seront justes, précises, complètes et variées, mieux tu **comprendras** et les **conserveras en mémoire**. C'est une bonne avance pour ton étude !



Activité N°4

Des élèves suivent le cours de science. Sont-ils tous attentifs ?

Repère qui l'est ou pas et quels types d'évocations ils font.

Note le nom de chaque élève à côté du (des) type(s) d'évocations qu'il fait.

Évocations

1 visuelles:

2 auditives:

3 mixtes:

4 vagabondes qui les éloignent du cours, leur esprit est ailleurs:

5 justes, précises, utiles pour comprendre le cours:

6 en lien logique avec ce qu'ils ont déjà appris:

7 en lien logique avec une expérience pratique:

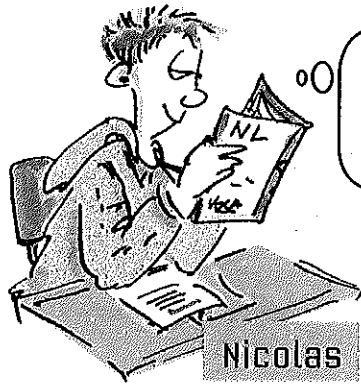
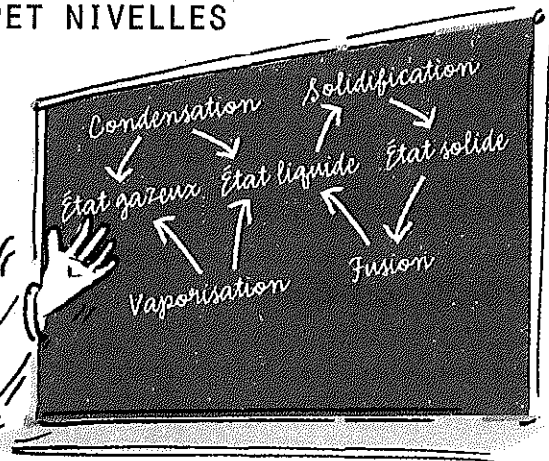
8 en lien logique avec un raisonnement:

9 en lien avec leur imagination:

10 en lien avec une émotion, un sentiment:

BIBLIOTHEQUE IPET NIVELLES

Par ce schéma, nous étudions les principes qui peuvent influencer les changements d'états de la matière. C'est un chapitre important. La semaine prochaine, il y aura une interro etc.



Je révise mon vocabulaire néerlandais discrétos.

Nicolas



Valérie m'a prêté le CD de...

Tu me feras une copie ?

En 6e primaire, nous avons chauffé un tube au-dessus d'une flamme et observé l'évaporation de l'eau.



M'sieur, je peux faire l'expérience ? Je l'ai déjà faite l'an dernier.

Héloïse



Marie

Pauline

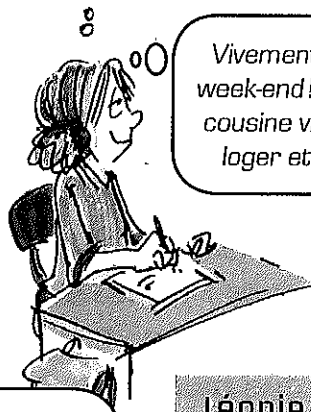


Hugo



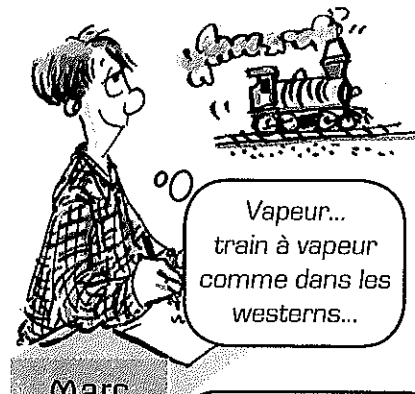
Une interro... Oh la la !! Je vais la rater, c'est sûr ; ça me stresse déjà. Les sciences, ce n'est pas pour moi.

Élise



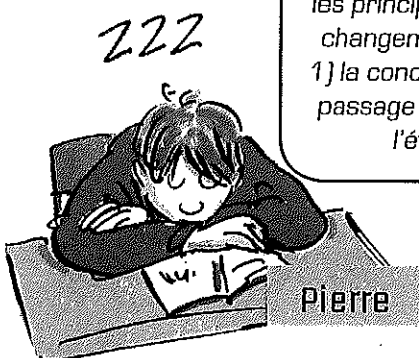
Vivement le week-end ! Ma cousine vient loger et ...

Léonie



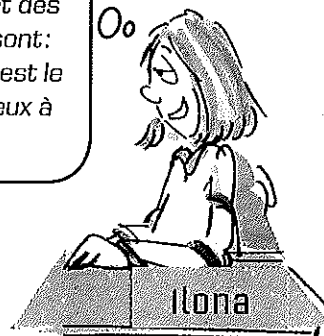
Vapeur... train à vapeur comme dans les westerns...

Marc

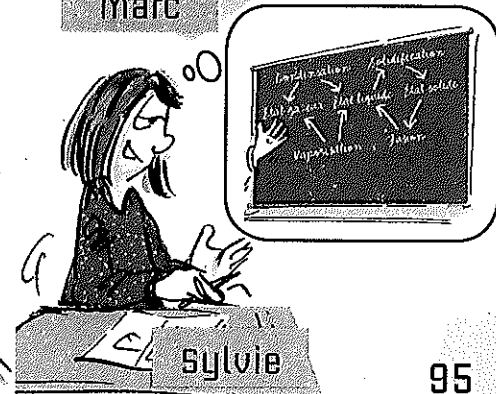


Donc, si je comprends bien, les principes qui créent des changements d'état sont : 1) la condensation qui est le passage de l'état gazeux à l'état liquide...

Pierre



Ilona



Sylvie

Rappelle-toi...

Pour être attentif

D'abord, je...

Ensuite, je....

Enfin et surtout, je...



En classe, prends l'habitude et donne-toi le temps de faire de bonnes évocations.

*Lorsque tu **lis, observes, écoutes** quelque chose, arrête-toi quelques instants pour te demander "Qu'est-ce que je viens de lire, de voir, d'entendre?".*

Tu en crées ainsi le souvenir.

*Lorsque tu **étudies**, sache que ton évocation est toujours à la base pour réfléchir, comprendre et assimiler.*

Teste-toi...

Choisis un cours que tu as suivi aujourd'hui.

Et note de mémoire ce que tu as appris grâce à ton attention.

Cours de: _____

J'ai appris et retenu: _____

Rappelle-toi...

Évoquer c'est...

Réactiver ses évocations c'est....



*Je te conseille de réactiver tes évocations
chaque soir, par écrit ou oralement.*

À quoi ça sert... ?

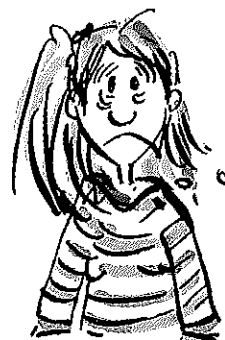
Les heures passées en classe sont d'une très grande importance. C'est à ce moment que tu reçois les explications, les consignes, la matière à connaître et à utiliser.

Évoquer en classe et réactiver tes évocations le soir est vraiment utile pour :

- te rendre compte de la qualité de ton attention et te pousser à être plus attentif ;
- te rendre compte si tu as compris la matière ;
- faciliter ta mémorisation et l'utilisation de la matière.

C'est un gain de temps. Tu étudieras cette matière plus vite et facilement parce que l'essentiel de celle-ci sera déjà en partie fixée dans ta mémoire.

Comment m'y prendre ?



Lis, évoque et expérimente...

Les étapes pour réactiver tes évocations

Chaque soir, avant de commencer tes devoirs et leçons, réalise la réactivation de tes évocations.

Prends et ouvre ton cahier de brouillon, laisse tes classeurs et journal de classe fermés.

Note la date et inscris le nom des cours de la journée.

À côté de chacun d'eux, fais revenir en mémoire et écris ce que tu as appris aux cours. Aussi, tu peux l'exprimer oralement ou encore sur ton ordinateur (si tu le maîtrises bien). Encodées, tes évocations peuvent servir de base pour réaliser tes synthèses.

4 Tes évocations doivent porter sur le contenu du cours. Il ne s'agit pas d'écrire quelques mots ou ce que tu as mis dans ton journal de classe; c'est insuffisant et cela ne servirait à rien. Aussi, n'écris pas ce qui est accessoire, c'est-à-dire "l'emballage" du cours. Comme par exemple: *"Nous avons travaillé à la page 18, réalisé l'exercice 3, ensuite avons fait la correction au tableau."*

5 Tes évocations doivent être justes, précises, complètes! Après les avoir notées, tu vérifies leur exactitude à l'aide de tes cours. Ne laisse pas d'erreur car ta mémoire risquerait de les fixer! En rouge, tu les corriges et ajoutes les éléments importants oubliés.

6 Ce que tu évoques doit être clair, sensé, logique et compris. En marge de tes cours, note les éventuelles questions à poser au prof ou à un copain. N'attends pas la veille d'un contrôle pour le faire.

Pour t'aider...

à comprendre ce qu'est une bonne réactivation d'évocation, imagine que ton copain de classe a été absent. Ton professeur te demande de l'aider à voir la matière.

- Tu lui expliqueras et referas les schémas, les exercices, les formules, les règles, les principes, la théorie, le vocabulaire.
- Tu insisteras sur ce qui est important à comprendre et à retenir pour les futurs contrôles.
- Bref, tu te mettras à la place du prof.

Reformule et expérimente...

les 6 étapes que tu viens de lire et d'évoquer.

Dès aujourd'hui, expérimente cette stratégie. Tu en recueilleras vite de la satisfaction!



Vous étudierez le chapitre 5 pour lundi prochain !

Je prends beaucoup de temps pour étudier. En plus, lors du contrôle, je ne me souviens pas toujours de ce que j'ai étudié; mes points sont mauvais... et je râle.

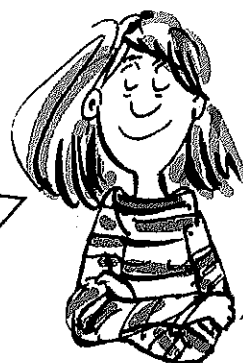


Étudier, mémoriser est une activité scolaire qui prend beaucoup de place dans la vie d'élève. Civilement, ton statut est celui "d'étudiant", c'est indiqué sur ta carte d'identité ! De nombreux mots existent pour désigner le geste de mémorisation.



Connaître, enregistrer, savoir, maîtriser, assimiler...

Et aussi: retenir, réviser, bloquer.



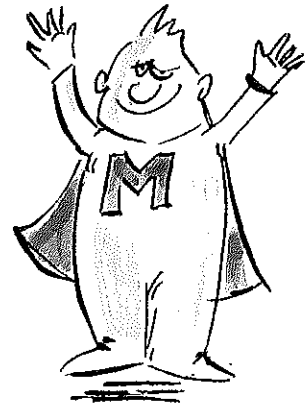
Sais-tu que...

Mémoriser, est un phénomène complexe qui sollicite plusieurs parties de notre cerveau.

"Le cerveau passe son temps à enregistrer, trier, stocker, rappeler, évacuer des souvenirs. Sans mémoire, on ne se reconnaîtrait pas dans un miroir, on ne saurait pas travailler. On devrait réapprendre à tenir en équilibre sur une bicyclette chaque fois que l'on voudrait se balader en deux roues. De plus, si on devait se souvenir activement de tout, on perdrait probablement la raison. La mémoire est la faculté que possède le cerveau de conserver des informations qu'il fait revenir à la conscience selon les besoins. Pour que la mémoire fonctionne bien, il faut que le cerveau enregistre une information, qu'il la stocke et surtout qu'il arrive à la rappeler au bon moment. Ces phénomènes sont sous la dépendance de systèmes complexes éparpillés dans le cerveau."

Coup d'oeil, n° 325, page 8, Mai 2000

Depuis que tu as 7 ou 8 ans, tu étudies régulièrement des leçons. Tu sais donc ce que cela signifie et tu as certainement une manière d'étudier.



Donne ton avis...

Mémoriser c'est...



Mémoriser une leçon, ça sert à...

Situe-toi...

Choisis un cours et rappelle-toi comment tu t'y es pris pour l'étudier.

Voici, par étape, ma manière d'étudier une leçon de

Je suis satisfait de ma manière d'étudier parce que

Je ne suis pas tout à fait satisfait de ma manière d'étudier parce que



Je n'aime pas étudier mais je sais que je dois le faire si je veux réussir. Ma méthode n'est peut-être pas très bonne.



Je peux comprendre. Étudier demande de la volonté, du courage et de la stratégie. Si tu apprends à connaître les défauts, les qualités et le fonctionnement de ta mémoire, tu pourras mieux t'en servir et avec plaisir.

C'est comme mon appareil photos. Grâce au mode d'emploi, j'ai appris à bien m'en servir.



Activité

Prends connaissance des **caractéristiques de la mémoire** en soulignant les mots importants de chaque phrase.

Ensuite, complète les phrases en imaginant la manière d'exploiter les **qualités et de contourner les défauts** de la mémoire, lorsque tu étudies.

La mémoire suit le geste de l'attention.

Donc, en classe, je serai _____ aux

_____. Et lors de mon étude je veillerai à

être le plus _____ possible.

Observe...

Te mettre en projet d'être attentif



Percevoir (yeux, oreilles)



Évoquer (faire exister dans ma tête)



Mémoriser (Te mettre en projet de garder ce que tu évoques afin de pouvoir l'utiliser dans l'avenir)



Sais-tu que...

Être en projet ou se projeter c'est s'imaginer et se préparer à une situation future, proche ou lointaine.

La mémoire a besoin d'un but pour accepter de stocker les informations. Elle conserve plus facilement les informations qui peuvent lui servir, lui être utiles.

Donc, lorsque j'étudie une leçon, je cherche à savoir à quoi elle va me _____.

La mémoire est liée à l'avenir. Donc lorsque j'étudie, je _____.

La mémoire aime le sommeil, le mouvement, une nourriture équilibrée et l'oxygène. Donc, pour aider ma mémoire, je _____.

La mémoire ne s'use que si on ne s'en sert pas.

Donc, je _____.

La mémoire à long terme nécessite une stratégie.

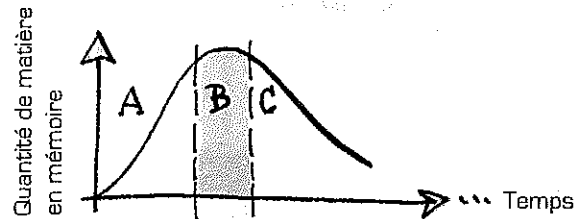
Donc, j'étudie en _____.

La mémoire à long terme demande à être entretenue, réactivée. Car elle oublie vite. Sans nouvel apprentissage, ce qui est mémorisé s'oublie après un certain temps. Elle a besoin de répétition. Donc, je planifie mon temps d'étude afin de _____.



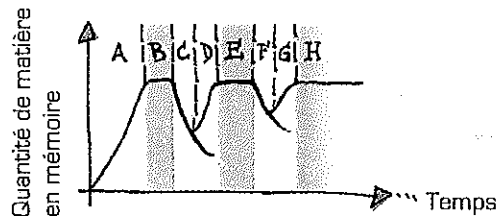
Sais-tu que...

Ce que tu étudies une fois s'oublie vite. Tu as besoin d'étudier plusieurs fois pour fixer durablement. Regarde les graphiques.



- A = j'apprends, j'étudie ma matière
- B = je connais ma matière
- C = j'oublie petit à petit

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



- D = je revois une deuxième fois ma matière, c'est plus rapide.
- E = je garde mieux en mémoire
- F = j'oublie, mais beaucoup moins
- G = je revois une troisième fois, c'est encore plus rapide
- H = je retiens longtemps

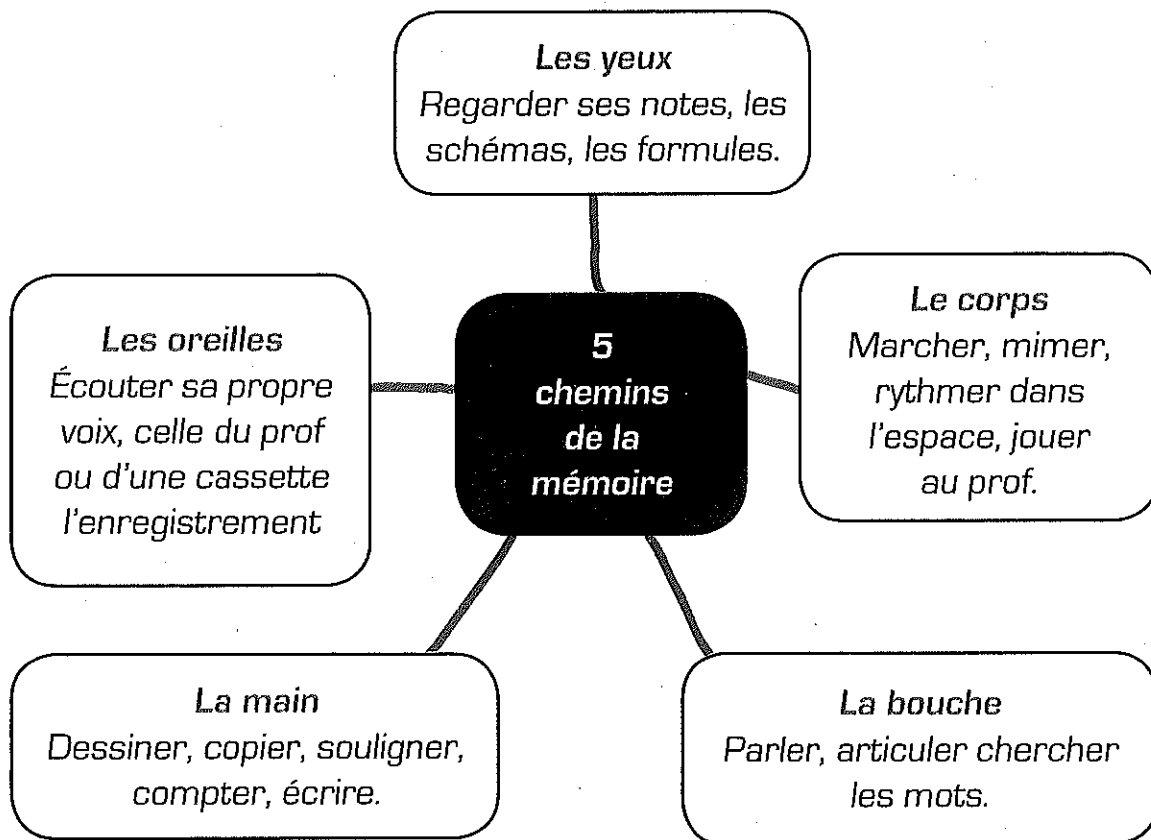
La mémoire utilise les sens et les muscles pour capter les informations : elle est visuelle, auditive, kinesthésique (mouvements des muscles de la main et même du corps). Donc, lorsque j'étudie, j'utilise _____



Sais-tu que...

Plus tu varies et utilises de chemins, meilleure sera la mémorisation.

Observe...



La mémoire retient mieux ce qui est logique, ce qui a du sens. Elle aime les liens, les associations entre les idées. Donc, lorsque j'étudie, je _____

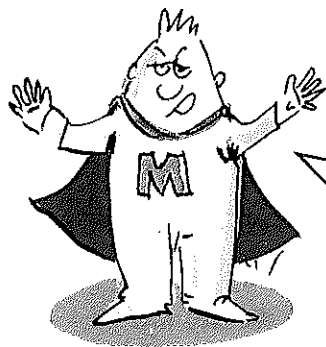
La mémoire n'aime pas le stress. Donc, lorsque j'étudie, j'évite _____ en _____

L'imagination est un grand allié de la mémoire. Donc, j'étudie en utilisant _____ comme par exemple _____

- # Observe-toi...

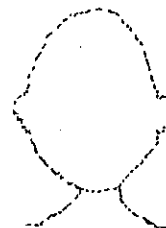
Mémoirise les 12 caractéristiques de la mémoire ET repère ta manière de le faire. Comment t'y prends-tu ?

[illegible]



Combien en as-tu retenues ?

J'en ai retenu _____ sur 12!



Moi, j'en ai retenu 8. Pour les retenir, je les ai lues deux fois dans ma tête, puis j'ai écrit les mots importants sur une feuille, puis j'ai visualisé...

À quoi ça sert... ?

Étudier en parlant à haute voix :

- te pousse à réfléchir à la composition de tes phrases à rechercher les mots justes ;
- te permet de voir si tu comprends ;
- permet à tes oreilles de t'entendre et facilite ainsi la mémorisation ;
- te force à rester concentrer.

Donne...

tes conclusions.

Si vous êtes plusieurs à avoir réalisé l'exercice, mettez en commun vos réponses.

Moi, pour mémoriser les 12 caractéristiques, j'ai...



Pour étudier, j'ai besoin de calme. J'ai lu à haute voix, j'ai souligné en jaune les phrases, j'ai caché mon texte et j'ai redit à haute voix toutes les phrases, par cœur. Cela m'a pris beaucoup de temps.



Parler à voix haute, vérifier tes connaissances en cachant ton texte, c'est très bien. Mais ne soulignes-tu pas trop ? Comprends-tu ce que tu étudies ? Connaître par cœur, est-ce nécessaire pour ce type de matière ? Prendre conscience de sa stratégie d'étude est utile pour l'améliorer.

Complète...

chaque case en t'aidant des conclusions

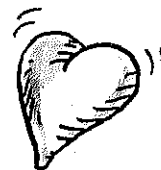
Mon cerveau

Qu'a t-il fait ? Que s'est-il passé dans ma tête ? Quelles stratégies a-t-il utilisées ?



Mon état d'esprit

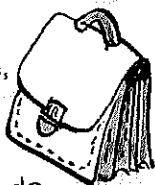
Qu'est-ce que j'ai pensé et ressenti au niveau de ma confiance, ma motivation, mon stress, ma volonté, ma capacité d'y arriver ?



Moi, quand je mémorise, mes "4C" collaborent.

Mon environnement matériel

Ai-je eu besoin d'un siège, d'un bureau, de papier, de feuilles, d'un stylo... ? Quelles sont les qualités de l'endroit (calme, aéré, éclairé, chauffé) ?



Mon corps

Comment s'est-il tenu ? Comment s'est-il senti ? Qu'ont fait mes yeux, mes oreilles, mes mains, mon corps ?



Observations...

Chacun possède sa manière d'étudier, sa stratégie habituelle. Elle peut être plus ou moins efficace. Il y a des stratégies à éviter ou à adapter.

*Des élèves m'ont confié leur manière d'étudier.
Certains ont dû réadapter leur stratégie.
Lis les exemples suivants.*



Certains élèves ont une approche trop globale de leur matière. Ils se satisfont des grands points, oubliant certains détails précieux. D'autres, un peu trop analystes, au contraire, se perdent dans la foule de détails, oubliant la structure de leur cours. Aussi, la différence entre l'essentiel et l'accessoire leur échappe.

Certains étudient en n'utilisant que leurs yeux, oubliant que parler, écrire, et même parfois bouger favorise la mémorisation.

Quelle que soit la matière, certains ne peuvent s'écarter du par cœur, au risque même de ne pas comprendre ce qu'ils étudient. C'est souvent du temps perdu.

Avec seulement leurs propres mots, d'autres se racontent à leur manière le cours et estiment que c'est bon ainsi. Ils prennent le risque de ne pas comprendre les questions du contrôle et de répondre sans précision.

Certains se contentent de lire plusieurs fois leur cours sans vérifier qu'il soit bien compris et qu'il soit vraiment fixé dans la mémoire.

D'autres encore, soulignent au fluo presque toutes les phrases de leur cours, cela n'aide pas à le mémoriser. Il y a risque de fatigue des yeux et déconcentration.

Il y en a qui réalisent une soi-disant synthèse en recopiant presque tout leur cours. C'est plutôt une perte de temps !

Ceux qui étudient pour la première fois leur matière la veille du contrôle, oublient que la mémoire a besoin de temps et répétition !



Sais-tu que...

Pour être mémorisées

les informations = matières de cours doivent être

Captées = encodées, évoquées en utilisant les différents chemins qui mènent à la mémoire



Traitées = décodées, traitées, comparées, analysées, organisées, comprises



Fixées = stockées, enregistrées



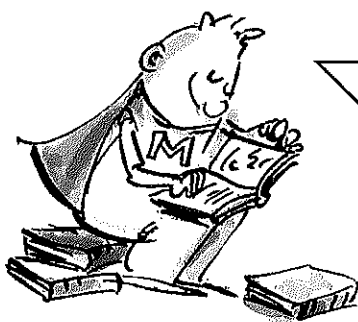
Utilisées = récupérées, rappelées, restituées, ré-évoquées

Rappelle-toi...

Utiliser tous les chemins de la mémoire aide à mieux te concentrer et à mieux fixer !

Pour être fixée, une matière doit d'abord être bien comprise !

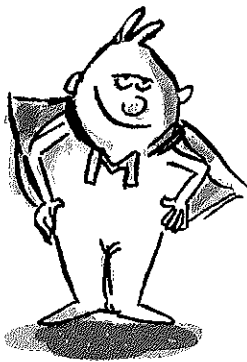
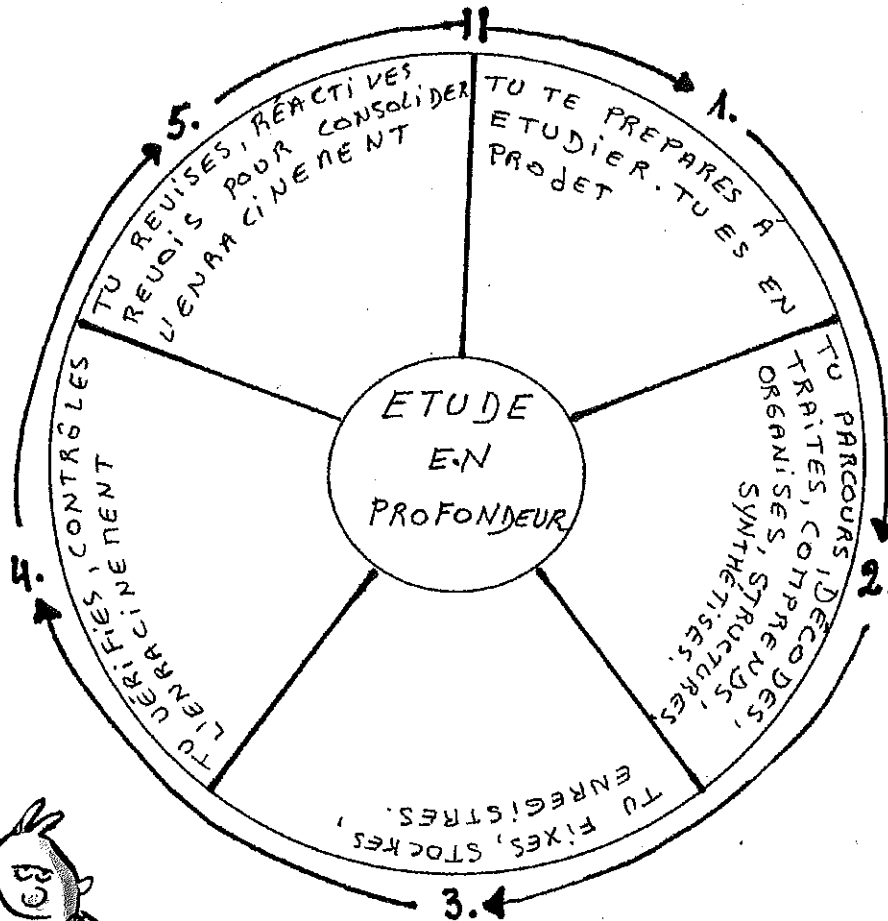
Cependant, connaître sa leçon, c'est bien, mais il faut aussi être capable de la récupérer et de s'en servir !



Nous sommes différents. Ce qui compte c'est arriver à bien utiliser la matière étudiée lors des contrôles et être satisfait de ses résultats. Y arriver nécessite le suivi d'une stratégie donc d'un plan d'actions par étapes.

Lis et évoque...

5 étapes pour étudier en profondeur



Lis attentivement les points suivants.
Tiens-en compte à chaque étape
de la mémorisation !

1. Tes évocations doivent toujours être la base de tout ton travail.
2. Tous les chemins de la perception et de la mémoire doivent être utilisés.
3. Tes "4 C" sont gérés tout au long de ton travail :
 - utiliser toutes tes capacités mentales : attention, imagination, réflexion...
 - être en forme : eau, repas, repos, détente, aération, exercices physiques...
 - être positif, motivé, serein, détendu, discipliné, volontaire...
 - avoir tout son matériel : cours en ordre, dictionnaire, feuilles de brouillon, crayons...
4. Relie ton étude au contrôle : tout au long des étapes, projette-toi le jour du contrôle, devant ton questionnaire.

1 Tu te prépares à étudier la matière. Tu es en projet.

Es-tu prêt à étudier ta matière ?

En classe

C'est là que tout commence ! Tout ce que tu apprends, devra tôt ou tard être étudié !

Sois attentif et actif : écoute, regarde, évoque, comprends, pose tes questions, participe, applique.

Tiens tes cours en ordre : classe tes feuilles, recopie sans faute, prends des notes correctement...

Repère les indications pratiques et utiles pour le contrôle.

Quelle matière à connaître ?

Pour quel jour ? (note-le au journal de classe)

Quelles compétences seront visées ?

Quels seront les critères d'évaluation ?

Sur quoi insiste le professeur ?

Comment seras-tu évalué ? (oral/écrit)

À quel genre de questions t'attendre ?

Chez toi

Revois chaque soir, les cours du jour et du lendemain.

Réactive tes évocations.

Vérifie la compréhension et l'ordre de tes cours.

Réalise une table des matières au fur et à mesure de l'avancement du cours.

Planifie ton étude en prévoyant des pauses et des moments de révisions.

Positive, fais-toi confiance, crois à ta réussite.

Choisis un lieu d'étude favorable à la concentration : aéré, chauffé, éclairé, calme, bureau dégagé, siège à bonne hauteur.

Réalise quelques exercices de brain gym : pace, points positifs, points d'équilibre, visualisation du X, roulement du cou, respiration abdominale (réfère-toi à la page 118).

2

Tu parcoures, captes, décodes, traites, comprends, organises, synthétises la matière.

As-tu compris ta matière ?

Étape importante, à réaliser plusieurs jours à l'avance.

La manière de traiter, décoder varie en fonction de la matière : un texte, du vocabulaire, des règles, des définitions ne s'étudient pas de la même manière !

Cette étape demande que tu :

- écrives, soulignes, recopies, dessines ;
- parles, te racontes, t'expliques ;
- évoques, visualises, te parles mentalement ;
- décortiques, tritures ta matière !
- partes du général au particulier (de la structure aux détails).

Lis l'ensemble de la matière avec la table des matières à côté de toi.

Saisis la signification de chaque mot (dico).

Repère les titres et sous-titres : la structure.

Décode paragraphe par paragraphe.

Dégage les idées en soulignant les mots clés (de quoi s'agit-il ?).

Entoure les mots liens.

Relie les idées entre elles en t'aidant des mots clés, des mots liens et en te posant des questions sur la matière : Quoi ? Pourquoi ? Comment ? Où ? Quand ?

Établis le fil conducteur, la logique, le sens de la matière.

- Fais appel à
 - tes connaissances antérieures
 - tes expériences personnelles
 - ton raisonnement
 - ton imagination
- Dégage, analyse, classe, comprends :
 - les différences / les ressemblances ;
 - les causes / conséquences ;
 - les exceptions, les fonctions, les règles, les principes, les formules ;
 - l'ordre chronologique / alphabétique, les étapes ;
 - les exemples, les exercices, etc...
- Invente-toi des mnémotechniques, des dessins, des histoires logiques, des acrostiches, des exemples, des exercices, des tableaux, des schémas, des réseaux de connaissances...
- Refais des exercices en t'expliquant les étapes.

Réalise une synthèse (réfère-toi à la page 169).

3 Tu stockes, enregistres, assimiles, fixes, enracines la matière.

As-tu fixé ta matière ?

Après avoir compris, structuré ta matière, vient l'étape de la fixation, de l'enracinement: garder ses évocations durablement dans la mémoire avec le but de pouvoir les récupérer et les utiliser dans l'avenir.

Lis, évoque, visualise.

Fais des allers-retours entre la perception de la matière (cours/synthèse) et ton évocation (dans ta tête) jusqu'au moment où celle-ci est fixée durablement dans ta mémoire à long terme.

Redis, réécris, reformule, refais, ré- explique.

Fais revenir oralement et par écrit tes évocations sans le support de tes cours. Celles-ci doivent être précises, justes, complètes, exactes, logiques, ordonnées. Utilise tes mots et ceux du cours.

Lis l'exemple.

Enregistrer une page de synthèse en sciences où figurent des schémas, des définitions, des formules, du texte, des exercices:

- D'abord, tu lis à haute voix tout en évoquant = créer le souvenir de la page. Ce travail à haute voix est aussi accompagné d'écrits: mots-clés, orthographe de mots nouveaux, schémas...
- Ensuite, tu caches la page à étudier et tu redis, ré-expliques, reformules, refais... de mémoire ce qui se trouvait sur la page.
- Fais des allers-retours entre ton cours et tes évocations jusqu'au moment où celles-ci sont bien fixées.



4

Tu vérifies, contrôles l'enregistrement de la matière.

Connais-tu ta matière ?

Après l'enregistrement de toute la matière, vérifie si celle-ci est vraiment bien enracinée et récupérable aisément.

Refais tes anciennes interrogations en tenant compte de tes éventuelles erreurs.

Invente-toi des questions, des exercices, des applications.

Imagine-toi en classe, occupé à répondre aux questions sans confusion, avec précision, clarté, soin, logique et bonne orthographe.

Selon le type de matière, cherche à être capable de définir, redire, expliquer, traduire, citer, schématiser, argumenter, analyser, résoudre, comparer, dessiner, critiquer, résumer, inventer, illustrer...

5

Tu réactives, révises, revois la matière.

Connais-tu encore ta matière ?

Comme la mémoire est oublieuse et a besoin de répétitions, plusieurs fois, à des moments différents et bien sûr la veille du contrôle révises ta matière pour consolider son enracinement.

Cette étape doit te permettre la récupération et l'utilisation de la matière sans difficulté !

Teste-toi...

Après avoir pris connaissance des 5 étapes de la mémorisation, cite-les par écrit et explique-les oralement.

Je

Je

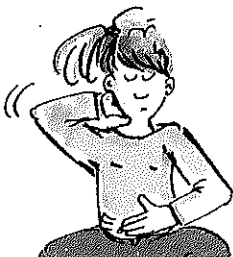
Je

Je

Je

Rappelle-toi...

Certains exercices de brain gym peuvent favoriser ta concentration et ta mémorisation. En voici quelques-uns.

Les points positifs	Les points d'équilibre	Visualisation du X	Le roulement du cou
			
Concentre-toi sur une situation pour laquelle tu voudrais être plus positif, par ex. comprendre ta matière. Ensuite touche légèrement le point situé au-dessus de chaque œil (proéminences frontales) avec les doigts d'une main.	Une main sur le nombril, avec trois doigts de l'autre main, touche le point d'équilibre situé à l'endroit où le crâne repose sur le cou, derrière la mastoïde. Après 30 secondes, inverse les mains.	Mentalement, visualise un X. Regarde le dessin d'un X. Ferme les yeux et mentalement visualise-le.	Laisse tomber la tête en avant et roule-la d'un côté et puis de l'autre. Imagine que tu as une craie sur le bout du nez et qu'avec celle-ci, tu dessines un grand sourire au tableau.

Expérimente...

En suivant les 5 étapes, étudie le texte de géographie ci-contre : villages européens.

Première étape : que vas-tu faire ?

Deuxième étape : que vas-tu faire ?

Troisième étape : que vas-tu faire ?

Quatrième étape : que vas-tu faire ?

Cinquième étape : que vas-tu faire ?

Partie de cours à étudier

Source : Géographie 3°/6°- Savoirs et Savoirs faire, De Boeck, 2006, Bruxelles

fiche 8

Zone tempérée: un village européen

1. ORGANISATION DU TERRITOIRE

Sans doute parce qu'ils nous sont plus familiers, il nous paraît parfois plus difficile de dégager les traits communs des territoires ruraux des régions tempérées européennes ①.

- De manière générale, le site apparaît comme un élément important pour comprendre l'organisation du territoire ②. Le relief et l'hydrographie ont souvent été des éléments déterminants dans le choix d'un lieu de vie par une communauté villageoise (ex.: pente du terrain, exposition favorable, proximité de l'eau, crainte des inondations). Néanmoins, la diversité des lieux occupés par les centres villageois montre que d'autres éléments naturels (ex.: qualité du sol) ou d'autres facteurs (ex.: proximité d'un axe de communication) ont parfois influencé leur installation.
- Autour de l'église et de la place du village, l'habitat groupé est associé à des jardins, vergers et petites prairies: c'est l'auréole villageoise ③. Autour de celle-ci, les défrichements successifs ont permis aux villageois, qui étaient en majorité des agriculteurs, de mettre les parcelles en cultures (labours) ou de les destiner à l'élevage du bétail (pâtures). La répartition des labours et des pâtures est soumise à l'influence de l'humidité du sol: les premiers réclament des terres plus sèches tandis que les secondes s'accommodent de terres plus humides (ex.: fond de vallée) ou par la proximité des fermes (le bétail réclamant de nombreux soins se trouve à proximité de celles-ci).
- Plus loin, subsistent les vestiges de la forêt qui recouvraient ces régions tempérées. Cette forêt a parfois totalement disparu dans les régions les plus densément peuplées.
- L'ensemble des terres exploitées traditionnellement par la communauté villageoise porte le nom de finage ④. Cette organisation de l'espace constitue donc un exemple du modèle centre-périphérie.

2. DYNAMIQUES DU TERRITOIRE

Les changements que connaît l'agriculture d'aujourd'hui ont des conséquences importantes dans les campagnes ⑤. L'agrandissement des exploitations, la réduction de leur nombre et leur spécialisation transforment les paysages ruraux (ex.: construction de nouveaux bâtiments, suppression des haies, remembrements agricoles, etc.) et conduisent progressivement à les uniformiser.

Par ailleurs, les campagnes remplissent de plus en plus d'autres fonctions sociales et économiques, surtout à proximité des grandes villes. Les citadins s'y installent en rénovant d'anciennes fermes ou en aménageant des lotissements (urbanisation) ⑥. Cette situation engendre des migrations pendulaires de plus en plus importantes. De grands espaces sont progressivement colonisés par des parcs d'activités (industriels, commerciaux ou de services), par des parcs de loisirs ou de grandes infrastructures de communications (ex.: autoroutes ⑦, lignes à grande vitesse, etc.).

Ces mutations liées ou non aux activités agricoles rompent souvent des équilibres écologiques anciens.

3. OPENFIELD OU BOCAGE

L'organisation du territoire décrite ci-dessus était assez générale jusqu'au 19^e siècle. Pour des raisons souvent socioéconomiques (ex.: augmentation de la population, proximité d'une ville importante), certaines régions se sont spécialisées dans les cultures et d'autres dans l'élevage. Cette spécialisation a abouti à deux types de paysages différents: l'openfield ⑧ ou le bocage ⑨. Vouloir rattacher chaque région à l'un de ces deux modèles serait une erreur car, dans la plupart des cas, les fermes ont continué à produire des denrées issues des cultures (blé, maïs, betterave, pomme de terre, etc.) et de l'élevage (lait, beurre, viande, etc.). Néanmoins, connaître les caractéristiques de ces deux types de paysages permet de mieux comprendre la dynamique des territoires ruraux d'aujourd'hui.

Dans les régions d'openfield, l'habitat est très groupé, l'auréole villageoise est encore bien marquée et, dans le finage, les parcelles cultivées dominent largement. Le réseau routier est peu dense et forme une étoile à partir du centre du village. Les parcelles cultivées ne sont pas entourées de clôtures (non encloses) et quelques bosquets sont disséminés dans le finage ⑩. La vue porte très loin; on parle alors de paysage ouvert.

Dans les régions bocagères, le centre du village reste identifiable mais l'habitat est dispersé ⑪. L'activité dominante est l'élevage ce qui nécessite, pour l'agriculteur, d'être à proximité de son cheptel nécessitant des soins quotidiens. Cette dispersion a entraîné un réseau très dense des routes et chemins. Les prairies dominent largement et sont entourées de clôtures naturelles (haies) ou artificielles (fils barbelés ou électriques). Les haies, les rangées d'arbres, les bosquets plus nombreux et l'habitat dispersé ne permettent pas de voir très loin; on parle de paysage fermé.

Teste-toi...

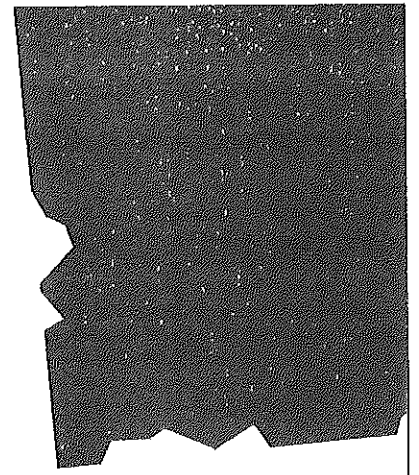
Place une croix à côté des propositions d'ennemis et défauts de l'étude que tu rencontres personnellement. Et pour lesquels tu lutteras !

Ne pas profiter des heures de cours pour capter, comprendre et préparer ainsi l'étude.	
Ne pas poser toutes ses questions en classe.	
Manquer de temps pour tout 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'heures de sommeil.	
Étudier "avec l'estomac dans les talons".	
Étudier "le ventre trop plein".	
Étudier sans boire régulièrement de l'eau.	
Boire des boissons excitantes le soir (café, soda à base de caféine...).	
Étudier dans le bruit.	
Étudier dans une pièce trop froide ou trop chaude.	
Étudier dans une pièce mal éclairée.	
Étudier sur son lit.	
Étudier sur un bureau surchargé d'objets.	
Étudier mal assis.	
Étudier sur le divan avec TV allumée.	
Laisser son GSM allumé à portée de mains.	
Laisser son ordinateur avec MSN ouvert.	
Étudier sur des cours brouillons, mal notés, incomplets.	
Faire trop de pauses (toutes les 10 minutes).	
Étudier plus de deux heures d'affilée sans pause.	
Étudier d'affilée des cours qui se ressemblent.	
Étudier seulement la veille du contrôle.	
Étudier dans un lieu mal aéré.	
Commencer à étudier tard le soir.	
Ne pas savoir vraiment ce qu'il faut étudier.	



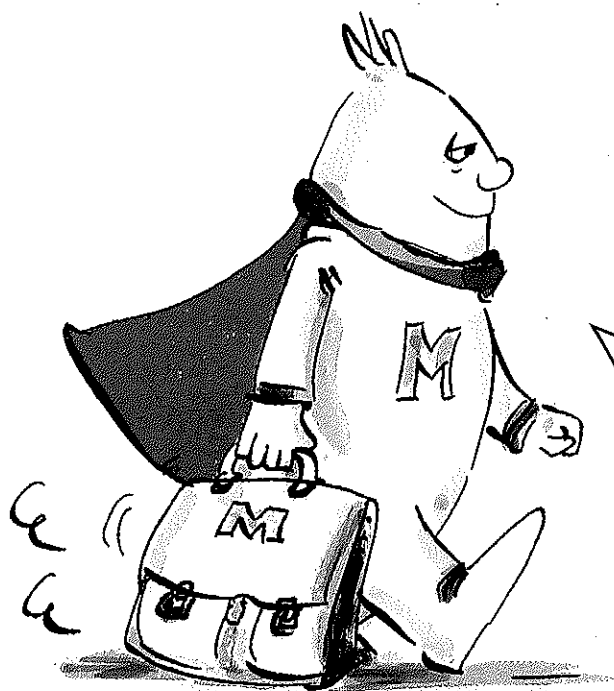
Penser qu'on va rater.	
Penser qu'étudier la matière ne sert à rien.	
Étudier du bout des yeux, sans écrire, sans parler...	
Étudier sans concentration.	
Étudier sans évoquer.	
Étudier sans se projeter dans la situation du contrôle.	
Étudier en recopiant tout.	
Étudier par cœur sans comprendre.	
Étudier sans savoir comment on va devoir se servir de la matière lors du contrôle.	
Étudier sans se poser de question.	
Étudier 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.	
Étudier trop globalement, superficiellement et croire qu'on connaît.	
Étudier en se perdant dans tous les détails.	
Étudier sans être capable de ré-expliquer avec ses mots.	
Étudier sans refaire des exercices.	
Faire des soi-disant résumés en recopiant tout en tout petit, ou en ne prenant que les grands points.	
Étudier sans repérer les exceptions, les idées fort proches, les formules confondantes, les particularités...	
Souligner tout au fluo.	
Étudier 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.	

BIBLIOTHEQUE IPET NIVELLES



chapitre 6

Gestion matérielle : tes cours



*Sur ton chemin scolaire,
tout ton être, corps, cœur,
cerveau avance avec sur le
dos tes Cours ! La gestion
de ceux-ci constitue le
quatrième "C".*

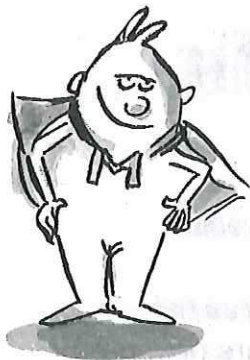
Rappelle-toi...

Une bonne partie de tes activités scolaires concerne l'organisation matérielle et pratique de tes cours.

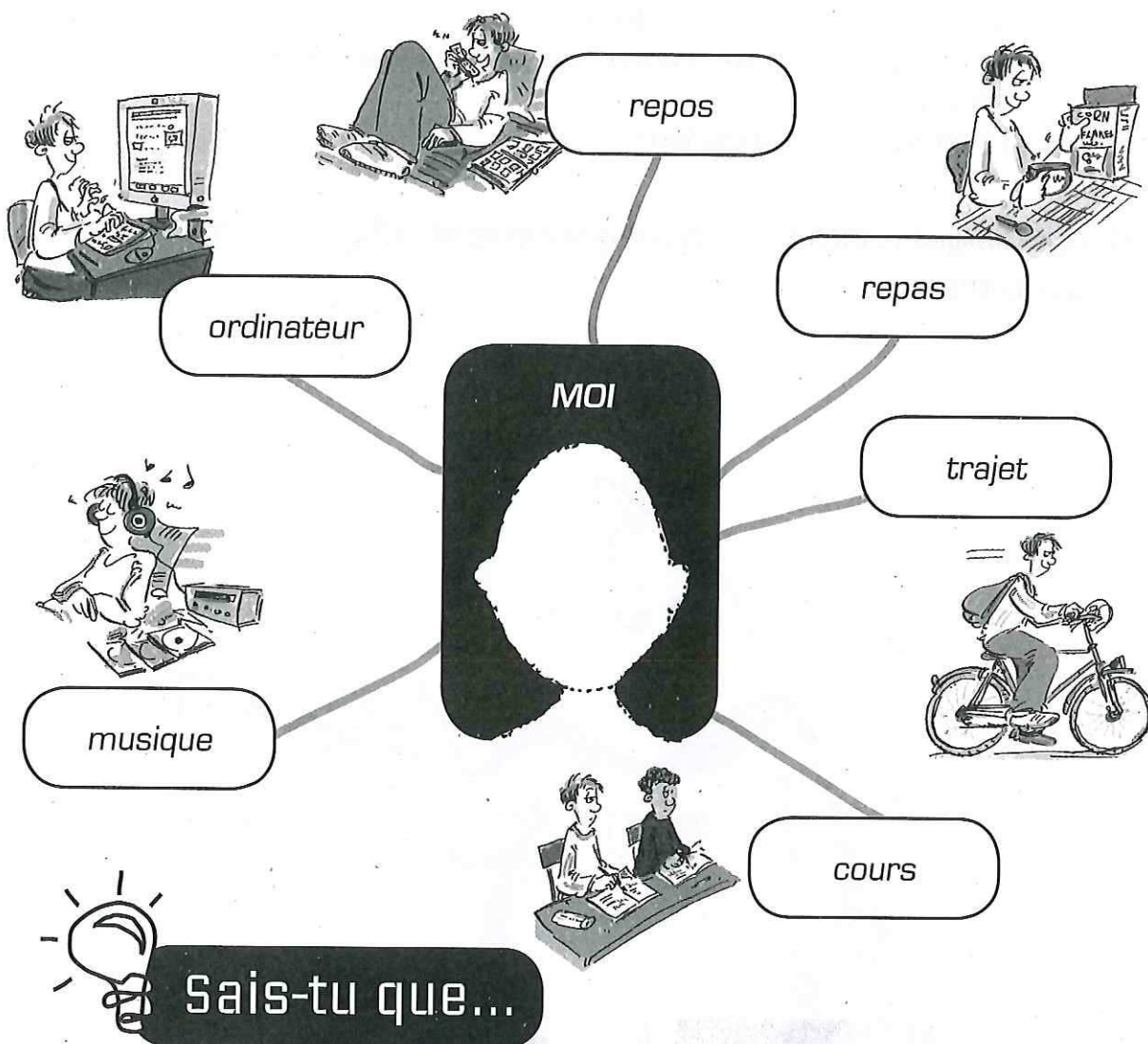
Ces activités sont...

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or printed text on the paper.

*Pour t'aider à t'organiser, tu pourras
venir consulter les fiches suivantes
selon tes besoins.*



Depuis la rentrée scolaire,
tes journées et semaines
s'organisent en fonction de l'école,
de tes trajets, de ta vie familiale et
de tes activités extrascolaires.



Organiser, signifie arranger des éléments pour en assurer le bon fonctionnement.

Et organigramme, c'est la représentation graphique de l'agencement de ces éléments entre eux.

Complète, découpe et affiche...

l'organigramme de ta semaine,

→ Colorie les cases selon les couleurs et critères suivants:

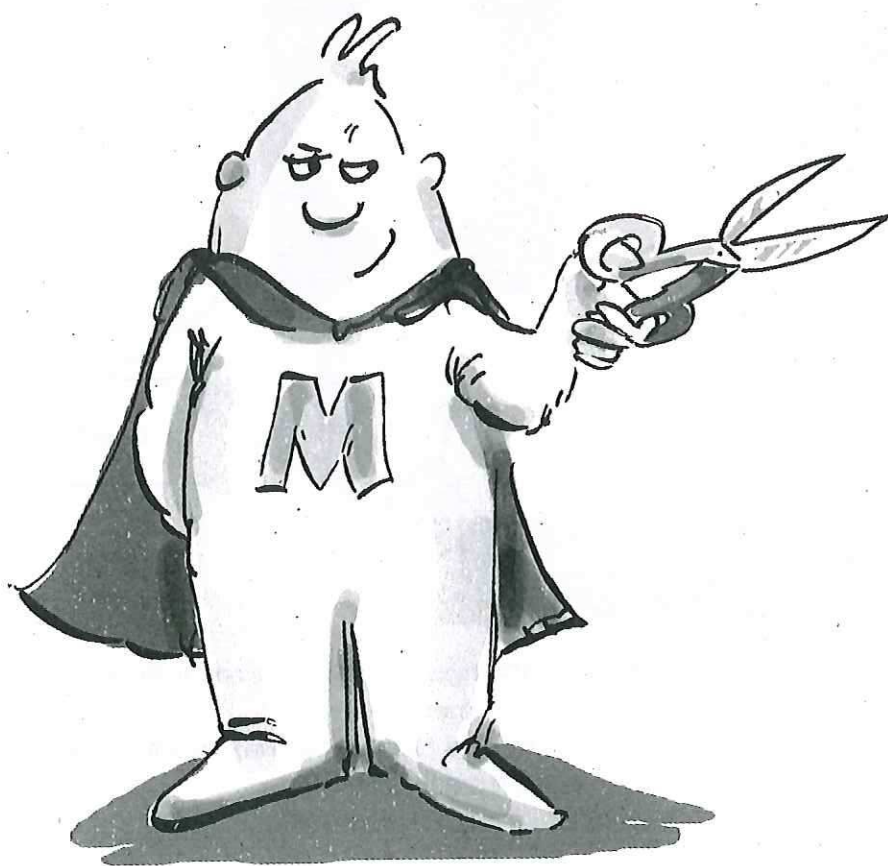
en rouge: *Le temps passé à l'école et dans les trajets. Précise le nom des cours.*

en vert: *Le temps passé dans tes activités extra scolaires habituelles et fixes: entraînement de football, scoutisme, cours de musique... Et celui consacré aux repas de la journée.*

en orange: *Le temps que tu comptes consacrer au travail scolaire chez toi ou à l'étude. Définis le maintenant. Travailler toujours aux mêmes heures est une excellente habitude.*

en blanc: *Le temps qui reste est libre.*

→ Découpe soigneusement l'organigramme et affiche-le dans ton lieu de travail.





Planning de la semaine

mon 1 organiser la semaine

BIBLIOTHEQUE IPET NIVELLES

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
08.00-09.00						
09.00-10.00						
10.00-11.00						
11.00-12.00						
12.00-13.00						
13.00-14.00						
14.00-15.00						
15.00-16.00						
16.00-17.00						
17.00-18.00						
18.00-19.00						
19.00-20.00						
20.00-21.00						
21.00-22.00						

BIBLIOTHEQUE IPET NIVELLES

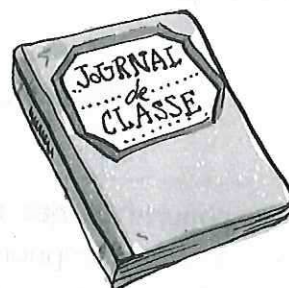


Sais-tu que...

- Le journal de classe est un **document officiel** qui sera gardé à l'école en fin d'année. D'où, la nécessité d'en prendre soin et d'éviter de le perdre ! Régulièrement, il sera relevé par ton titulaire afin d'en vérifier la bonne tenue.
- Il devra t'accompagner presque partout : en classe et à la maison. C'est ton **allié**. C'est un **outil précieux** pour ton **organisation**.
- Le journal de classe contient **différentes rubriques** concernant **ta vie à l'école** : horaire, calendrier, règlement, autorisations diverses...



Au début, je trouvais mon journal de classe bien compliqué. Maintenant, j'y suis habitué.



Je l'ai décoré de photos et de dessins. Il est tout beau. Je l'aime bien et je n'ai pas envie de le perdre !



Voici quelques conseils pour l'utiliser efficacement. N'hésite pas à ajouter les tiens et ceux reçus de tes professeurs.

lis, évoque, ajoute...

L'avoir toujours avec toi en classe et à la maison.

À la page de l'horaire de cours, noter le n° du local, le matériel requis et le nom du professeur (à côté des différents cours).

Écrire proprement en veillant à l'orthographe.

Écrire à chaque heure le sujet du cours.

Avoir le réflexe de noter tout de suite le travail à faire/objet à amener/leçon à étudier ou autres choses. Même si le professeur ne l'a pas dit précisément.

Indiquer au bon endroit la leçon à étudier, le devoir à réaliser...

L'ouvrir chaque soir et bien vérifier que tu as tenu compte de tout ce que tu dois faire pour le lendemain. Ne te fie pas trop à ta mémoire pour te le rappeler. Il vaut mieux vérifier.

L'ouvrir lorsque tu prépares ton cartable pour le lendemain.

L'utiliser pour planifier ton travail.



Tout comme ton journal de classe, ton cartable est ton compagnon quotidien ! Tu en as besoin tous les jours.

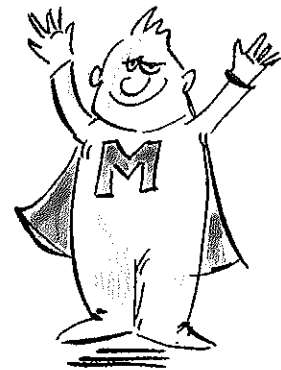
Depuis que je suis en secondaire, mon cartable est vraiment trop lourd.



Et moi, j'oublie souvent la moitié de mes affaires !



Je te propose une méthode afin de bien préparer ton cartable chaque jour.



Lis, évoque, expérimente...

les étapes pour bien faire ton cartable.

- Lorsque tes leçons et devoirs sont terminés, fais ton cartable !
Donc la veille et non le matin dans la précipitation avant de partir pour l'école.
- Vide-le, avant d'y placer quoi que ce soit. Cela évite que le fond de ton cartable ressemble à une poubelle : feuilles perdues, oubliées, chiffonnées et objets divers. Si tu retrouves des feuilles "volantes", classe-les tout de suite au bon endroit.
- Ouvre ton journal de classe à la page du jour et à la page de l'horaire.
- Repère ce que tu dois amener pour le lendemain.
Passe systématiquement en revue tous les cours que tu auras le lendemain et interroge-toi sur le matériel nécessaire à emporter.

Exemple

1^{re} h. : Sciences : livre, préparations

2^e h. : Français : classeur, livre, cahier d'orthographe, devoir, dictionnaire

3^e h. : Dessin : crayons de couleurs, bloc de feuilles

4^e h. : Géographie : classeur, fiches de savoir-faire, atlas

5^e h. : Éducation physique : sac de sport

Et papiers administratifs pour l'éducateur.

Range le tout dans ton cartable.

- Attention, mets dans ton cartable juste ce qu'il te faut, ni plus, ni moins !
- Vérifie ton plumier : cartouches, crayons taillés, effaceur, gomme, latte...
- Vérifie ton bloc de feuilles : en auras-tu assez pour la journée de demain ?
- N'oublie pas de glisser ta farde à documents.
- Ajoute ton pique-nique, tes collations et de l'eau le soir ou le matin juste avant de partir.

Ajoute...

tes trucs et astuces personnels.

Maintenant, ferme les yeux. Imagine-toi faire ton cartable, étape par étape. Prends l'habitude de le faire avec méthode.



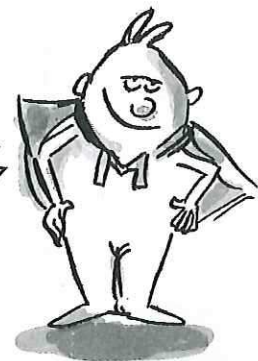
C'est fou toutes les feuilles qu'on reçoit par jour. Aujourd'hui, j'ai reçu mon interro de math, un papier à remplir par mes parents, deux feuilles en français, une de géo...



Je ne sais pas toujours où les ranger. Il m'arrive d'en perdre ou d'en retrouver pliées dans le fond de mon sac et je me fais ramasser par mes profs. Ils disent que je n'ai pas d'ordre!



Si tu prenais l'habitude d'utiliser une farde à documents, tu aurais plus d'ordre et cela te ferait gagner du temps!



Lis, évoque, expérimente...

l'utilisation de la farde à documents.

Ton matériel scolaire se composera aussi d'une farde à documents [Farde à rabats par exemple].

En classe	À la maison
Chaque jour, emmène ta farde en classe. Au long de la journée, tu y rangeras: - toutes les feuilles de cours que tu n'as pas le temps de placer au bon endroit. - tous les documents adressés à tes parents. - toutes les feuilles liées aux activités culturelles, sportives et sociales de ton école. - tous les devoirs, interrogos, exercices reçus en journée que tu n'as pas le temps de ranger là où il faut. Bref, toutes les feuilles volantes!	Chaque jour: Avant de faire tes devoirs/leçons tu en ressortiras: - toutes les feuilles: celles pour tes parents: tu les leurs remets, les fais remplir, signer et celles pour tes classeurs: tu les tries, numérotés, perfores et classes au bon endroit. Au moment de faire ton cartable, tu y rangeras: - par exemple une interro de math corrigée et signée, un document administratif rempli par tes parents, un devoir de français, un mot d'absence... Bref, les feuilles dont tu auras besoin le lendemain...



De l'ordre dans mes cours!
Aïe, ce n'est pas mon fort ça !!!



C'est pourtant toi qui en est responsable !

C'est toi qui

- écris lisiblement ou pas,
- respectes l'orthographe et les consignes de présentation ou pas,
- recopies tout ou pas,
- es soigné ou pas,
- classes les feuilles dans le bon ordre ou pas.



Dans l'ensemble, j'ai mes cours en ordre, mais en recopiant à partir du tableau, il m'arrive d'oublier des mots et même des phrases. Et l'orthographe, ce n'est pas toujours ça ! Et toi, as-tu des problèmes d'ordre ? Si oui, lesquels ?

Moi, mes cours



À quoi ça sert... ?

L'ordre de tes cours sert :

- À mieux t'y retrouver !
- À mieux suivre et comprendre le fil conducteur d'une matière.
- À mieux réaliser tes devoirs et exercices.
- À mieux étudier et t'y encourager.
- À gagner du temps !

Rappelle-toi...

T'est-il déjà arrivé d'étudier un cours avec des feuilles mal placées ou manquantes, des notes mal écrites ou incomplètes, ou encore avec des tas de ratures ?

Qu'avais-tu ressenti et pensé ?



Moi, j'ai



Sais-tu que...

- Noter et recopier demandent : écoute, attention, réflexion et compréhension.
- Prendre des notes "au vol" signifie noter ce que le professeur explique pendant le cours. Ce n'est pas du recopiage de tableau, ni une prise de notes sous la dictée !

Cela s'apprend !

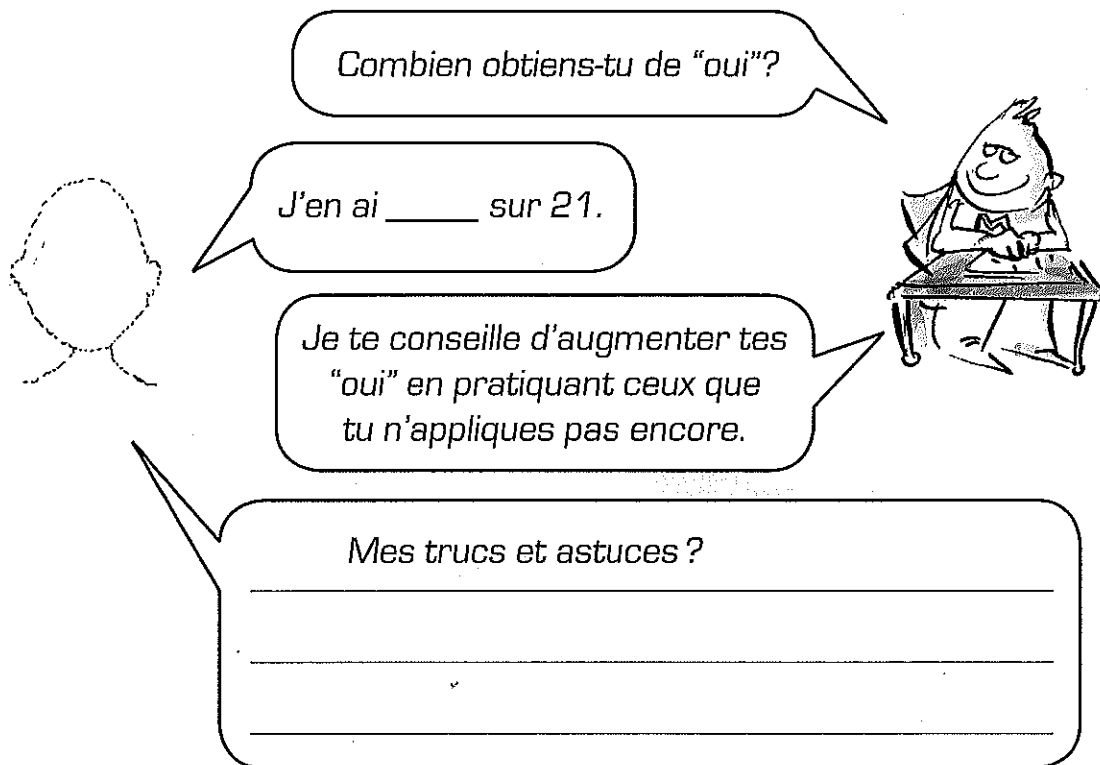
Situe-toi...

Écris "oui" dans la colonne "j'applique", si c'est le cas.

Et ajoute tes trucs et astuces personnels.

Propositions	J'applique déjà
J'ai toujours mes affaires en classe : classeurs, feuilles, cartouches, crayons, gomme, latte...	
J'utilise des feuilles commerciales pour un meilleur espacement entre les lignes.	
En tenant compte des directives de mes professeurs et de mon horaire je compose mon classeur avec plusieurs cours.	
Je colle des étiquettes de couleurs avec le nom des cours.	
J'utilise des intercalaires pour séparer les cours et les grandes parties de cours.	
Avec l'abréviation de la branche, je numérote chaque feuille : p.1 Fr. = page 1 français	
J'inscris la date à chaque nouveau cours.	
Je trace une marge.	
Quand je dois recopier à partir du tableau ou prendre des notes au vol, je m'y mets de suite, sans perdre de temps : j'évite d'être lent.	
Si je ne parviens pas à suivre, je ne panique pas, je laisse un espace blanc afin de compléter plus tard.	
Je numérote les chapitres, les subdivisions (sous-titres), toujours de la même façon.	
J'écris les noms des chapitres à la même distance de la marge de gauche et pour les subdivisions, je les glisse vers la droite. Pour les paragraphes, je passe une ligne.	
J'utilise un code de signes, de couleurs, de chiffres ou d'encadrements pour distinguer tous les chapitres, subdivisions et paragraphes. Je cherche aussi à respecter la structure donnée par le professeur.	
Je prévois des espacements entre le nom du chapitre et les subdivisions, ainsi qu'entre les subdivisions et paragraphes.	
J'utilise la couleur pour clarifier des données : j'encadre en jaune une formule, j'écris en rouge une définition, je souligne en vert les mots-clés. Mais je n'en abuse pas et je garde un code de couleur identique. Je sais que trop de couleur est inutile, embrouille et fait perdre du temps.	

Propositions	J'applique déjà
Je recopie avec une écriture lisible, aérée (pas trop serrée). Je dois pouvoir relire et étudier à partir de mes notes.	
Je recopie les mots sans faute, je recopie toutes les phrases. Je fais attention aux formules, aux symboles, aux schémas, aux mots nouveaux. Je ne me trompe pas. Je veille à être précis et complet.	
Je veille au soin, à la présentation.	
Si je me trompe, je barre proprement et j'évite d'utiliser le tipex à tort et à travers. Il me fait perdre du temps et ne donne pas plus de soin à ma copie. L'effaceur bien employé me convient.	
Je réfléchis au contenu de ce que j'écris (pas de bête recopiage): je cherche le fil conducteur, la logique des différentes parties, je cherche à comprendre.	
Le soir, à la maison, je relis mes notes: je vérifie si elles sont complètes, claires, justes, compréhensibles. Je recopie, au besoin, une partie ou un dessin que j'aurais fait trop vite et mal, en classe.	





Rappelle-toi, lorsque tu as enquêté à propos de la méthode de travail, la plupart des gens évoquait souvent le fait de bien planifier son travail.

C'est que c'est important alors ?

Bien sûr ! Et toi, qu'en penses-tu ?



Donne ton avis...

planifier mon travail c'est...



planifier sert à...



Sais-tu que...

Planifier consiste à déterminer des objectifs précis et à utiliser des moyens afin de les atteindre dans des délais prévus. C'est donc s'organiser suivant un plan précis.

À quoi ça sert...?

Faire un planning sert à te

→ GUIDER:

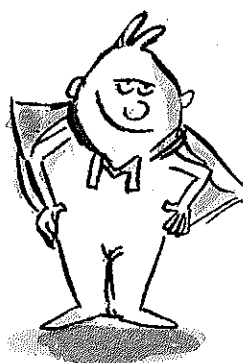
- tu as une vue d'ensemble sur tout ce que tu dois faire
- tu suis l'ordre des étapes que tu t'es données
- tu évites de te disperser (faire un peu de tout...)

→ RASSURER:

- tu gères mieux ton temps en prévoyant et anticipant les jours et semaines suivants
- tu n'oublies rien

→ MOTIVER:

- tu démarres plus facilement ton travail à domicile
- tu te vois avancer
- tu as "bonne conscience" d'un travail bien fait.



*Si tu veux que ton planning
te serve bien, tu auras
à respecter certaines
conditions.*

Lesquelles?



Ton planning sera efficace s'il est :

- | | | |
|--------------|----------------|------------|
| → Voulé | → Équilibré | → Motivant |
| → Réfléchi | → Personnalisé | → Écrit |
| → Réalisable | → Efficace | → Suivi |

Ton planning tiendra compte de :

- ton rythme personnel : lent / rapide ;
- tes activités extrascolaires, sportives, sociales... habituelles de la semaine ;
- ton besoin de te détendre, de bouger, donc prévoir des pauses ;
- l'heure à laquelle tu rentres chez toi (ou à l'étude) et celle à laquelle tu vas dormir ;
- l'organisation familiale : heures des repas, par exemple ;
- la période de l'année : début d'année, période de révision ou d'examens ;
- du besoin de régularité [quantité de travail fourni chaque jour].



Sais-tu que...

L'irrégularité dans ton travail quotidien risque de te décourager et te placer au pied d'une montagne de travail

inaccessible certains jours. Tu te sentiras débordé et bâcleras ton travail. Mieux vaut te trouver chaque jour au pied d'une colline accessible. Si tu évites les jours de plaine ("je ne fais rien"), tu te trouveras rarement face à trop de travail!

Chaque jour, tu réalises quelque chose pour l'école, en prenant de l'avance, en relisant les cours du jour ou du lendemain par exemple.



Et j'y arrive... comment ?



Lis, évoque et expérimente...

Les étapes pour réaliser ton planning.

Ton planning est personnel, c'est toi qui le réalises.

Chaque jour, ouvre ton journal de classe à la page du jour et des jours suivants. Et prépare ton cahier de brouillon/préparation.

Relève tout ce qui est à faire pour le lendemain, c'est prioritaire : devoirs, interros, recherches, préparations, lectures, corrections, documentations, objets à apporter.

Relève ce qui est à faire pour les jours suivants, c'est pour t'avancer.

Prévois ton temps de travail et de pause : ex. 17 h. à 19 h.

Au cahier de brouillon, note d'abord le travail prioritaire et ensuite le travail pour t'avancer. Évalue le temps nécessaire pour chaque activité et place-les dans l'ordre qui te convient.

Aussi, ajoute les choses à faire : coller, découper, faire signer, corriger, ordonner.

Quand un travail est terminé, barre-le sur ton planning : tu te vois ainsi avancer, c'est encourageant.

Reformule...

mentalement les 6 étapes du planning et imagine-toi les réaliser.

Rappelle-toi...

→ Un bon planning doit être réfléchi pour qu'il soit réalisable. Évaluer le temps d'un devoir ou d'une leçon demande une réflexion. Les questions suivantes t'aideront à estimer le temps nécessaire.

- Ai-je compris cette matière en classe ?
- Ai-je déjà commencé à l'étudier, à la travailler ?
- Est-ce une matière difficile ou facile pour moi ?
- Suis-je plus efficace au début, au milieu ou à la fin de mon temps de travail ?

→ Un bon planning doit être écrit ! Ne te dis pas que tu l'as en tête.

→ Un bon planning doit être suivi !



Respecte l'évolution de ta fatigue !

Commence par ce qui est le plus exigeant du point de vue de l'effort intellectuel.

Veille à l'ordre logique de ton travail : comprends et assimile la théorie (règles, formules, propriétés...) avant de faire tes devoirs. Cela te fera gagner du temps.



N'oublie pas, tu es responsable de ton planning et de son exécution !

Lis et expérimente...

l'exemple ci-dessous.

Heures	Matières	Contenu	Fait	Pas fait
17h à 17h40	Préparation au travail	Faire le PACE (brain gym) Évoquer et relire les cours du jour Mettre en ordre ma farde à documents		
17h40 à 18h10	Math.	Faire les devoirs + étudier les définitions		
18h10 à 18h20	Pause	Me détendre		
18h20 à 18h35	Français	Corriger la dictée et préparer la suivante		
18h35 à 19h	Sciences	M'avancer pour la leçon de sciences		
19h à 19h15	Cours du lendemain	Relire les cours de demain		
19h15 à 19h30	Ordre	Faire mon cartable et ranger mon bureau		

A toi, maintenant...

Pour les jours suivants, reproduis cette grille au cahier de brouillon.

Heures	Matières	Contenu	Fait	Pas fait



Dans une semaine,
ce sont les révisions !

La session des examens
approche. Nous avons reçu
notre horaire !

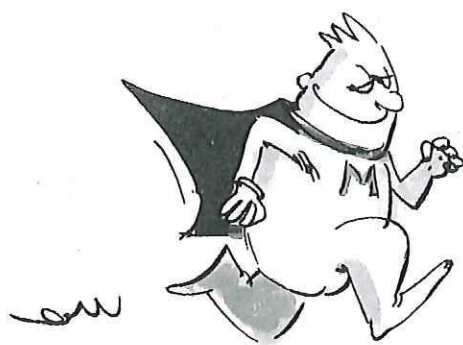


C'est une période à bien planifier !



Sais-tu que...

Planifier tes révisions, c'est prévoir et organiser le temps de la réactivation de l'ensemble de tes apprentissages, en vue de bien les utiliser lors des évaluations.



N'oublie pas : la mémoire a besoin
de répétitions et aime que tu utilises
tes yeux, oreilles, mains et voix !

À quoi ça sert...?

Le temps des révisions sert:

- À vérifier l'ordre de tes cours:
 - ne te manque-t-il rien ?
 - mes feuilles de cours sont-elles bien classées ?
 - mes notes personnelles sont-elles fiables ?
- À réaliser ou continuer tes synthèses, fiches et tables de matières.
- À vérifier que tu as tout compris : pose toutes tes questions au prof, aux copains. N'attends pas la veille du contrôle pour le faire.
- À être attentif en classe afin de capter les dernières matières (nouvelles et/ou révisées) et toutes les informations relatives aux examens:
 - Sur quoi insiste le professeur ?
 - Quelle est la matière à étudier ?
 - A quoi devons-nous nous attendre comme type d'examen ?
 - Quel matériel apporter ce jour-là ?
- À travailler et revoir plusieurs fois tes matières : ne te contente pas de la lire. L'évocation est à la base de ton étude : comprendre – assimiler – vérifier – réviser. La veille de l'examen sert à la dernière révision.
- À t'entraîner à faire des exercices : il faut te driller et comprendre ce que tu fais.
- À simuler les contrôles : invente-toi des questions à partir de ton cours et des anciens contrôles. Pour ces derniers, analyse les erreurs que tu as pu faire afin de ne pas les reproduire !
- A te pro-jeter positivement le jour du contrôle : tu te vois en classe, confiant, serein, gérant ton temps et ton éventuel stress, lisant avec attention les questions, répondant avec aisance...

les qualités et l'utilité d'un bon planning! (relis la fiche 6)

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears slightly aged or off-white. There is no handwriting or other markings on the page.

N'oublie pas de
t'occuper de tes "4C"
pendant toute la période
des révisions.
Relis la page 24.



Évoque et expérimente...

Les étapes pour réaliser un planning de révisions

1

Sur des feuilles A4 quadrillées, trace **un tableau de 7 colonnes**.
Chacune représente un jour de la semaine. Notes-y toutes les dates.
Utilise plusieurs feuilles selon le nombre de semaines de révisions et examens.

2

Sur ces tableaux, indique

a) **les activités fixes** :

- les heures de cours restantes avant les examens ;
- l'horaire des examens ;
- les derniers devoirs et leçons encore prévus avant les examens ;

b) **ton temps de travail/étude de révision** en tenant compte :

- de l'horaire des bilans ;
- de la quantité de matière par branche ;
- des difficultés rencontrées dans certaines matières ;
- du besoin de répétitions de la matière (2 à 3 fois) ;
- de ton besoin de pauses, détente et sommeil.

!

• Aménage-toi un lieu de travail propice à la concentration (calme, éclairé...).

• Un planning de révisions doit être souple. Il se peut que tu aies à l'adapter en cours de route. Prévois des jours de réserve. Des contretemps peuvent survenir.

• Le planning est un guide qui te permet d'avoir une vue d'ensemble.

• Profite bien des week-ends précédents la session d'examens pour t'avancer.

• Certaines de tes activités extrascolaires devraient être réduites ou suspendues pendant les révisions et examens. De même que le temps passé sur GSM, ordi, TV, BD...

• Respecte une bonne hygiène de vie : bien dormir, se nourrir, s'aérer, bouger, se détendre, boire de l'eau.

• Travaille dans la sérénité, avec un état d'esprit positif, confiant ! Prends plaisir à apprendre et à faire reconnaître tes nouvelles compétences. Imagine la fierté et la satisfaction de ta réussite.



Ton travail à domicile doit
faire partie de tes habitudes
quotidiennes ou presque...!

Moi, le vendredi soir,
je ne fais rien pour l'école!



Pas de problème!
Laisser un soir ou un jour sans
école, est positif pour ton équilibre.

Situe-toi...

Et prends conscience de tes habitudes de travail

À quelle heure rentres-tu de l'école? _____

Prends-tu un goûter? Si oui, lequel? _____

À quelle heure te mets-tu au travail? _____

Dans quel lieu travailles-tu? _____
Est-il agréable (bien éclairé, aéré, chauffé normalement)?

Étudies-tu dans le calme? _____
Si non, précise la source du bruit: musique, TV, personnes, rue,
autres? _____

Ton bureau est-il suffisamment dégagé et spacieux? _____

As-tu un dictionnaire à portée de main? _____

Fais-tu un planning de travail avant de commencer? _____

Chaque soir, revois-tu les cours de la journée? _____

Te fais-tu aider pour tes leçons? Si oui, par qui et comment?

BIBLIOTHEQUE IPET NIVELLES

Te fais-tu aider pour tes devoirs ? Si oui, par qui ? _____
 Les fais-tu avec soin ? _____ Bonne écriture ? _____
 Bonne orthographe ? _____
 Les remets-tu toujours à la date demandée ? _____

Fais-tu des pauses en cours de travail ? _____
 Si oui, combien et de combien de temps ? _____

Revois-tu les cours du lendemain ? _____

T'arrive-t-il de ne rien faire pour l'école ?

- ☐ 1 fois par semaine;
☐ 2 fois par semaine;
☐ 3 fois et plus par semaine.

Combien d'heure(s) en moyenne travailles-tu par jour ? _____

Suis-tu des séances de logopédie, de kinésiologie,
 des cours particuliers ? _____

Précise _____

Regardes-tu la télévision ?

- ☐ tous les jours;
☐ quelques fois sur la semaine;
☐ jamais.

Utilises-tu l'ordinateur ?

- ☐ tous les jours;
☐ quelques fois sur la semaine;
☐ jamais.

As-tu une activité physique (sport dans un club ou en famille)?
 Si oui, quoi et combien d'heure(s) par semaine ? _____

À quelle heure te mets-tu au lit ? _____

À quelle heure te lèves-tu ? _____

T'arrive-t-il de travailler le matin pour l'école? Si oui, combien de
 fois par semaine ? _____

Prends-tu un petit-déjeuner chaque matin ?

Si oui, quoi ? _____



En classe tes journées sont organisées par l'école. Tu ne te poses pas la question de savoir ce que tu feras à 11 heures ou 14 heures. Par contre, chez toi, c'est toi qui organises ton après 4 heures ! Cette organisation dépend de toi. C'est ta responsabilité. Bien sûr tes parents ont un certain contrôle sur ce que tu fais et te disent certainement de travailler si tu n'as pas l'air de le faire.

Pour moi, c'est difficile de me mettre à travailler. Je traîne, je n'ai pas toujours le courage.



Moi, je ne sais jamais par quoi commencer, je passe d'un truc à l'autre. Finalement, je n'arrive pas au bout de ce que je dois faire.



Victor, c'est parce que tu papillottes ! Et toi, qu'est-ce qui te gêne ou te perturbe dans l'organisation de ton travail à la maison ?



Moi, je...



Pour faciliter ton organisation personnelle, je te conseille de te créer un rituel de travail.



Sais-tu que...

par Agnès de la Haye

Un rituel se rapporte aux rites. Ils sont constitués de gestes, de coutumes, d'habitudes, de cérémonies et sont pratiqués à certaines occasions. Toutes les sociétés possèdent des rites. Par exemple, certaines pratiques religieuses sont très ritualisées. Aussi, dans notre vie de tous les jours, nous avons nos rituels, c'est-à-dire nos gestes et pratiques habituels : la manière de dresser la table, de recevoir des invités, de fêter le carnaval, la Noël, de passer son dimanche matin...

Attention : il y a de bons et mauvais rituels : marcher une demi-heure chaque jour c'est super, par contre, ritualiser toutes ses soirées devant la télévision n'est guère génial !

?

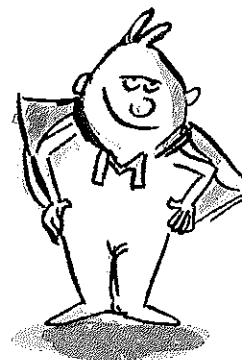


Ma manière habituelle
de me préparer le matin pour
l'école, est-ce un rituel ?

Oui, bien sûr !



Moi, chaque matin d'école est pareil : je
me lève à 7 h, je passe aux toilettes, puis
je déjeune avec tartines, choco et jus...
Ensuite, je passe à la salle de bain, d'abord
mes dents, puis ma douche, et je m'habille
en commençant par mes chaussettes.
Je ne me coiffe jamais. Je quitte la maison
à 8h. Je prends le bus à 8h05, j'arrive
dans la cour à 8h20.



C'est un rituel qui facilite la mise en
route de ta journée. Tu n'as plus à
réfléchir à l'ordre de tes gestes.



Sais-tu...

Ritualiser son travail scolaire signifie commencer son travail à la même heure, dans le même lieu, en suivant toujours le même ordre de travail et en veillant à réaliser plus ou moins la même quantité de travail.

À quoi ça sert... ?

Les avantages d'un bon rituel, c'est que tu ne te poses pas trop de questions. Tes gestes et actions sont habituels, ritualisés. Tu es en pilotage automatique ! Aussi, ils te font gagner du temps et te facilitent la mise en route.



Maintenant que tu as compris les avantages de ritualiser ton travail, je te conseille de le faire.

Il y a deux soirs par semaine où je ne rentre pas chez moi. Je passe la soirée chez ma grand-mère et c'est là que je fais mes devoirs et leçons.



Pas de problème, tu ritualises ces deux jours autrement. C'est la même chose, pour ceux qui ont des activités sportives ou autres en semaine ou le week-end.



Peux-tu me conseiller pour ritualiser mon travail ?

Commence par connaître ta moyenne réelle de temps de travail quotidien et adapte-la si nécessaire.



Teste-toi...

Durant deux semaines,
note scrupuleusement (montre en main)
le nombre d'heure(s) et de minutes
consacrées à ton travail scolaire par jour.
Tu en feras une moyenne.



Jours	1 ^{re} semaine: heure(s)	2 ^e semaine: heure(s)
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		
Total par semaine		
En moyenne par jour (:7)		



J'arrive à 1h30 de moyenne.

Moi, 2h30 de moyenne,
est-ce trop ?



Il y a un minimum de temps à consacrer, sinon tu risques de ne pas arriver au bout de tes objectifs. Et si tu y consacres trop de temps, cela ne te laisse pas assez de place pour la détente. Nous sommes différents, il y a des lents, des rapides, des perfectionnistes, des expéditifs, des bâcleurs... Ce qui compte, c'est le fruit de ton travail, la satisfaction et le plaisir que tu en retires, ainsi que l'équilibre entre détente et travail. C'est à chacun d'établir sa bonne moyenne par jour. Tes résultats sont un bon indicateur. Et toi, penses-tu que ta moyenne est bonne pour toi ?

Moi, je travaille _____ par jour.

Je pense que c'est _____



Sais-tu que...

Travailler beaucoup pour obtenir de faibles résultats, reflète très probablement une mauvaise méthode de travail : perte de temps dans l'organisation, recopiage inutile, étude par cœur sans comprendre...

Lis, évoque et expérimente...

le rituel de travail scolaire suivant

1 Commence, si possible, toujours à la même heure; travaille, si possible, toujours dans le même lieu.

2 Mets-toi dans de **bonnes conditions mentales** (fais, si tu le veux, les exercices de brain gym des pages 76-77).

Après une journée de cours, ton cerveau a besoin d'être préparé pour continuer à bien fonctionner.

3 Assieds-toi à ton bureau, laisse ton cartable fermé, place ton cahier d'évocations devant toi, fais revenir en mémoire ce que tu as appris tout au long de la journée: réactive tes évocations.

4 Celles-ci terminées, vérifie leur exactitude et profite-en pour relire, comprendre, assimiler les cours du jour. Tes prises de notes sont-elles soignées, claires, ordonnées, complètes, comprises, fiables? Comprends-tu la matière vue aujourd'hui? Note tes éventuelles questions pour le prochain cours. Pourras-tu te relire dans un mois? Pourras-tu t'y fier pour étudier?

5 Prends ta farde à documents: occupe-toi des feuilles volantes à classer, feuilles à perforer, à coller, à corriger, à remettre aux parents.

6 À l'aide de ton journal de classe, écris ton planning du jour.

7 Exécute ton planning de travail en respectant les temps de pause.

! Sur ton bureau, tu auras un petit matériel à portée de main: dictionnaire (français, anglais, néerlandais...), grammaire, stylos, crayons, feuilles de brouillon, cahier d'évocations.

! Plus ton travail sera régulier et ritualisé, plus il te sera facile de t'y mettre!

! L'endroit où tu travailles doit être **agréable**: calme, chauffé normalement, bien éclairé, aéré régulièrement. Prends un **goûter** avant de te mettre au travail. Il ne peut pas être trop copieux: un estomac trop plein n'est pas compatible avec un bon travail d'étude. N'oublie pas de **boire** de l'eau.

! Mets-toi en **PACE**, positif, actif, clair, énergique.



Révises les langues étrangères (anglais, néerlandais, espagnol..., celles que tu apprends en classe). Prévois de travailler ces cours tous les jours. L'apprentissage d'une langue demande beaucoup d'entraînement.

N'attends pas de l'étudier la veille d'un contrôle.

Relis les cours du lendemain. Cela t'aidera à raccrocher plus facilement et rapidement avec la suite.

Si tu as reçu des résultats, note-les aux pages réservées : carnet de notes (p. 184 à 187).

Si tu as reçu des interrogations et devoirs, corrige-les et analyse tes erreurs (si toutefois tu en as fait.)

Vérifie l'ordre de ton journal de classe.

Mets ton bureau en ordre.

Fais ton cartable.

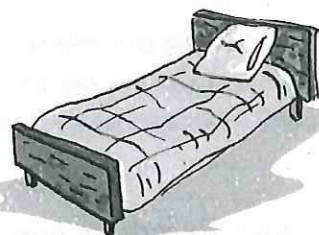
Ne te mets pas au lit trop tard!

! Le lendemain, ce sera plus agréable de commencer ton travail sur un bureau ordonné.



Si tu rencontres des difficultés pour t'endormir...

- Évite de prendre un repas copieux le soir et ne consomme pas de boissons excitantes.
- Débranche les appareils électriques de ta chambre et aère-la.
- Bois une tisane calmante (tilleul, verveine...).
- Étends-toi sur ton lit, tes bras et jambes légèrement écartés, l'intérieur de tes mains tournées vers le haut. Relâche le poids de ton corps afin de supprimer toute tension. Depuis tes orteils jusqu'à la racine de tes cheveux, prends conscience de chaque muscle et articulation. Recherche la détente au rythme d'une lente respiration. Le sommeil devrait suivre!





As-tu fait une activité physique aujourd'hui ? Chaque jour, au moins pendant une demi heure, fais une petite balade, un peu de vélo, du badminton... mais évite de réaliser une activité physique intense avant de te mettre au lit ! Cela t'empêcherait de t'endormir.



Réactive ton évocation...

À haute voix, reformule les 15 étapes du rituel. De combien te souviens-tu ? S'il t'en manque, relis-les avec attention p. 155 et ci-dessus.



Rappelle-toi...

Pour qu'un planning soit bon, il doit être :

Expérimente...

À l'aide du tableau des pages 158 et 159, expérimente le rituel pendant deux semaines : indique la date, l'heure à laquelle tu commences et finis ton travail ; place une croix à côté des rubriques que tu as réellement suivies.

Rituel de travail : exemple

BIBLIOTHEQUE IPET NIVELLES

Date	le	le	le	le	le
Activités					
J'ai commencé à travailler à heure fixe (note l'heure)					
J'ai réalisé un p.a.c.e. ou autre brain gym (pages 76-77)					
J'ai réactivé mes évocations + leur vérification (pages 98-99)					
J'ai relu, corrigé, soigné compris les cours du jour					
J'ai traité ma farde à documents (page 133)					
J'ai écrit et suivi un planning (pages 138 à 143)					
J'ai fait mes devoirs pour demain (en respectant toutes les consignes)					
J'ai étudié les leçons pour demain (avec stratégie)					
J'ai pris de l'avance dans les devoirs					
J'ai pris de l'avance dans les leçons					
J'ai travaillé mes cours de langues					
J'ai relu et vérifié l'ordre des cours de demain					
J'ai corrigé et analysé mes erreurs (interros, devoirs) (pages 192 à 195)					
J'ai noté mes points dans le carnet (pages 184 à 187)					
J'ai mis mon journal de classe en ordre (page 129)					
J'ai fait mon cartable et préparé ce qu'il me faut pour demain (page 131)					
J'ai travaillé X heures (note le temps de travail)					
J'ai mis mon bureau en ordre					
J'ai fait une activité physique de détente dans la journée					
Je me mets au lit tôt à ... h.					

159



Attention, respectez bien toutes les consignes du devoir...

Sur une journée passée en classe, tu reçois différentes consignes à respecter.



Sais-tu que...

Une consigne est une instruction précise donnée à quelqu'un. En milieu scolaire, il s'agit de l'ensemble des directives données pour exécuter un travail, un devoir, un contrôle, ou pour vivre en groupe.



La semaine dernière, j'ai raté mon contrôle de sciences. Le prof m'a dit que j'avais mal lu les consignes de l'interro et donc mal compris ce que je devais faire. Pourtant j'avais bien étudié !
As-tu des conseils pour m'aider ?

Donne tes trucs et astuces...

pour suivre une consigne d'un devoir ou d'une interrogation.

Moi, je te conseillerais...

Teste-toi...

Il existe plusieurs types de consignes.

Relie les exemples ci-dessous au bon type de consigne.

Prenez votre livre de français à la page 15 et réalisez la moitié de l'exercice n°4 sur feuille A4. Veillez au soin, à l'orthographe et à la présentation.

Respectez le silence dans la classe et ne courez pas dans les couloirs.

Donnez 2 raisons qui expliquent la diminution des terrains agricoles en Wallonie. Illustrez chacune de ces raisons par des exemples concrets.

Les dessins et les coloriages se feront uniquement au crayon.

Gérez bien votre temps, relisez-vous et évaluez-vous, si vous en avez le temps.

Révisez votre matière régulièrement.

Donnez la nature des mots soulignés de la phrase suivante.

Lors d'un retard pour le début d'un cours, passez chez les éducateurs.

Consigne - conseil

Consigne précise : énoncé de questions ou d'exercices

Consigne de savoir-vivre en groupe

Consigne générale pour la réalisation d'un bilan ou d'une interro

Consigne - règlement

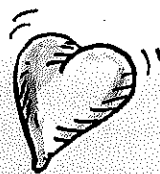
Observe et projette-toi

dans un contrôle.

Ce jour-là, pour te donner le maximum de chances de réussite tu t'occuperas de tes "4C".



Ton matériel doit être en ordre : stylo, feuilles, cartouches, latte, effaceur, crayons de couleurs, calculatrice...
N'oublie pas de l'eau, et des mouchoirs en papier...



Cherche à être détendu et confiant : dis-toi que tu as des capacités, repense aux réussites obtenues grâce à tes efforts, oriente tes pensées positivement, gère ton stress.

Réalise des exercices de brain gym ou de relaxation avant et pendant le contrôle. Certains sont très discrets.

Jour de contrôle,
devant ton questionnaire :
**des consignes
à respecter.**

Cherche à être en forme : avoir bien dormi, avoir mangé (pas trop), être bien hydraté, être passé aux toilettes, être bien assis sur ta chaise, dans une classe bien aérée...



La matière du cours doit être en tête, grâce à une étude complète, structurée et approfondie.

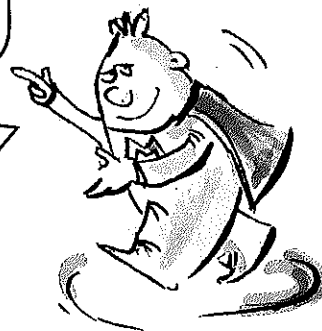
Lire, comprendre et répondre

1. Lis attentivement ton questionnaire jusqu'au bout.
2. Cherche à comprendre ce qui t'est demandé.
3. Réponds et applique les consignes.
4. Relis et évalue-toi.



Mais comment bien comprendre et bien répondre aux questions ?

Voyons cela en détails.
Commençons par voir comment comprendre une consigne.



Lis, évoque et exerce-toi...

en t'aidant d'anciens contrôles que tu placeras à côté de toi.

Étapes pour comprendre un questionnaire

→ Après avoir lu entièrement le questionnaire, aborde une question à la fois dans l'ordre ou pas (pour ne pas perdre de temps, commence par celles que tu comprends et connais le mieux).

→ Repère les mots non compris. Utilise le dictionnaire ou interroge ton professeur, si cela est permis.

→ Analyse la question en repérant les mots-clés qui donnent le thème (souligne-les). La punctuation et les mots de liens donnent la logique.
Exemple: "À l'aide d'exemples, cite les types de sources sur lesquelles repose la préhistoire?"

→ Identifie les verbes d'action: ce que tu dois faire. Entoure-les et réfléchis bien à leur signification.
Exemple: "Après avoir lu et souligné tous les verbes à l'infinitif des phrases suivantes, conjugue-les à l'imparfait."

→ Identifie la façon dont tu dois répondre.
Exemples: Avec un schéma...
 (graphique, ligne du temps, dessin...)
 Avec un exemple...
 Avec un texte...
 Avec une démonstration...
 Avec une expérience...
 Avec une définition...
 Avec un tableau...

→ Repère le nombre d'éléments demandés et entoure ce nombre.
Exemple: "Donne trois conséquences de la découverte de l'Amérique par Christophe Colomb."

! N'hésite pas à poser tes questions au prof. Avec un complément d'information, il peut te mettre sur la bonne voie.

! Comprends-tu le véritable sens des verbes suivants?
Citer, expliquer, justifier, argumenter, comparer, compléter, définir, démontrer, commenter, caractériser, interpréter, représenter, résoudre, souligner, entourer, classer, conclure, critiquer, décrire, analyser, convertir, évaluer, illustrer, prouver?

- Repère combien de parties devra comporter ta réponse.
*Exemple: "Explique les grandes causes du conflit israélo-palestinien."
Par exemple, je sais qu'en classe, nous en avons étudiées 4... donc je structurerai ma réponse en 4 parties.*
- Identifie l'ordre dans lequel tu dois répondre (d'abord, puis, ensuite, et enfin...).
Place un numéro d'ordre à côté des verbes qui te disent ce que tu dois faire.
Exemple: "Choisis (1) un mot dans chacune des phrases suivantes. Avec ceux-ci, crée (2) une nouvelle phrase que tu conjugueras (3) au passé simple."

! Évoque ce que tu lis et utilise les liens logiques pour comprendre.

Un exemple...

"Après avoir lu attentivement le document n°1 concernant le milieu de Sart-Messire-Guillaume, repère et souligne dans le texte les caractéristiques culturelles et naturelles de ce milieu. Celles-ci, seront repérées à l'aide de la grille de lecture ci-jointe. Ensuite, à l'aide des 8 critères mentionnés dans la grille de lecture, justifie, en quelques phrases, s'il s'agit d'un milieu rural, urbain ou rurbanisé".

- Tu lis la question jusqu'au bout.
- Comprends-tu tous les mots? Certains mots, comme milieu, grille de lecture, rural, rurbanisé et urbain font partie des connaissances de la matière.
- Souligne les mots clés: milieu de Sart-Messire-Guillaume, caractéristiques naturelles/culturelles, rural, urbain et rurbanisé.
- Identifie les verbes d'action: lire, repérer, souligner, justifier.
- Identifie la façon dont tu dois répondre: en quelques phrases et à l'aide des critères.
- Identifie le nombre d'éléments de la réponse: 8 critères pour justifier.
- Identifie le nombre de parties de la réponse: 2 parties = souligner et écrire quelques phrases.
- Identifie l'ordre dans lequel tu vas procéder:
1. lire le document;
 2. lire la grille de lecture qui contient les 8 critères d'analyse;
 3. repérer les caractéristiques;
 4. les souligner dans le texte;
 5. écrire quelques phrases pour justifier le type de milieu.

Maintenant, voyons
comment bien
répondre à des
consignes.



Lis, évoque et exerce-toi...

pour tes futurs contrôles

Étapes pour bien répondre à des consignes

- Gère ton temps : de combien de temps disposes-tu ?
- Contrôle ton rythme : ne sois pas impulsif, expéditif ou trop lent.
- Reste honnête dans ton travail : c'est toi qu'on veut évaluer.
- Concentre-toi sans te crisper : respire bien calmement et profondément.
- Écris lisiblement : bonne orthographe, soin, clarté, structure (le prof doit pouvoir te lire et comprendre).
- Note la date, ton nom.
- Rédige un brouillon.
- Réponds à toutes les questions (peu importe l'ordre, mais n'en oublie pas, vérifie).
- Réponds à toute la question : sois complet, n'oublie rien... vérifie.
- Ne réponds qu'à la question : ne t'éloigne pas du sujet, cible bien, pas de blabla inutile.
- Après avoir répondu à une question, pose-toi celles-ci :
 - Suis-je complet, n'ai-je pas répondu trop globalement ?
 - N'ai-je pas mis trop de détails peu utiles, pas demandés ?
 - Me comprendra-t-on ? Est-ce que mon écrit correspond bien à mes pensées ?
 - Suis-je assez précis et/ou nuancé ? Ai-je employé le bon vocabulaire ?
 - N'ai-je rien oublié ? Un exemple ? Un dessin ?
 - N'ai-je rien confondu ?
- Relis-toi : une fois en commençant par la première question et une fois en commençant par la dernière.
- Évalue-toi : à quel résultat t'attends-tu ?



Un jour dans la cour de récréation,
j'ai entendu un élève dire qu'il
révisait ses fiches personnelles.
Qu'est-ce que c'est ?



Sais-tu que...

Une **fiche** est une feuille de papier résistant (style papier bristol), blanche ou de couleur, lignée, ou quadrillée, grande ou petite, et sur laquelle tu écriras, par exemple : un ensemble de formules, de caractéristiques d'une situation, de procédures de calculs, de règles de grammaire, du vocabulaire, le plan d'un cours ou encore une liste de questions que tu auras imaginées à partir d'une matière...

À quoi ça sert... ?

Une **fiche** est un bon moyen pour cibler des parties de cours importantes. Condensées sur peu d'espace, elles sont pratiques pour être utilisées comme outils lors de la réalisation d'exercices et lors des révisions. Une fiche bien faite s'étudie vite parce que tu as dû comprendre la matière pour la réaliser !

Une fiche possèdera les qualités suivantes :

- Elle sera **pratique** : petit format et papier solide.
- Son contenu sera **court, clair, logique, structuré et attrayant**.
- Elle sera **soignée, sans erreur**. Attention à l'orthographe, au recopiage des formules et schémas !
- Elle sera rédigée **lorsque le cours est encore frais dans ton esprit**. N'attends pas la période des révisions pour les réaliser.

Comment les prépare-t-on ?



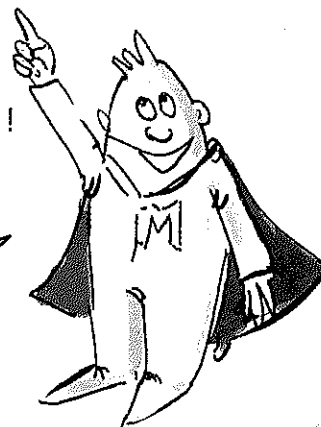
Lis, évoque et expérimente...

en t'aidant d'une partie d'un cours

Les étapes pour réaliser une fiche de travail

- Prends ton cours et dégage les parties importantes à ficher : formules, schémas, définitions, vocabulaire, règles de grammaire, une partie de cours, des caractéristiques, des propriétés, un plan du cours...
- Choisis une fiche appropriée (1 couleur par matière, taille, lignée ou quadrillée pour des schémas par ex.)
- Rédige ta fiche.
 - N'écris pas nécessairement des phrases entières : garde seulement les mots et groupes de mots clés.
 - Utilise et invente si nécessaire des abréviations, dessins, schémas, tableaux, diagrammes et graphiques... que tu pourras reconnaître même un mois plus tard.
 - Ordonne et numérote les idées par ordre d'importance, afin de faire apparaître la structure.
 - Avec des flèches, mots liens, symboles, montre les types de relations qui existent entre les éléments : *d'où, par contre, =, >, <, mais, d'autre part, de même que...*
 - Utilise des moyens mnémotechniques, qui aident la mémoire : *les initiales des mots, les phrases codées, les dessins humoristiques...*
 - Encadre, souligne, entoure avec des couleurs différentes ce que tu veux mettre en valeur. Attention ne pas en abuser : elles doivent avoir une signification.
- Une fois la fiche terminée, numérote-la, classe-la et utilise-la !

Maintenant que tu as pris connaissance des étapes, reformule-les, de mémoire, à voix haute.



**Sais-tu que...**

Un mot clé est un mot important qui ouvre au thème et au sens de la phrase.

Et un mot lien permet de saisir l'enchaînement chronologique et logique des idées: d'où, mais, et, de même que, en effet, d'autre part, c'est pourquoi, de fait...

Un exemple...

Fiche réalisée par un élève.

Fiche - Géographie / E.D. Kilieu

TEMPS ATMOSPHERIQUE = temps qu'il fait

↳ ① **TEMPERATURE** ⇒ rayonnement solaire (chaleur)

↳ dépend de :

1. hauteur du soleil
2. durée d'ensoleillement
3. Proximité de la mer
4. Proximité des courants marins
5. Origine des masses d'air (vent)
6. orientation / ou relief (adret / Ubac)
7. Altitude

② **PRESSION ATMOSPHERIQUE** ⇒ Haute et basse pression
= poids de l'air ... en hectopascals (hPa)

↳ H.P. = > à 1013 hPa
↳ l'air descend
= anticyclone

B.P. = < à 1013 hPa
↳ l'air monte
= dépression

La différence de pression crée les vents

H.P. → B.P.
déplacement

③ **HUMIDITE DE L'AIR / NUAGES** ⇒ évaporation et condensation de l'eau

↳ Brouillard = condensation de fines gouttelettes près du sol

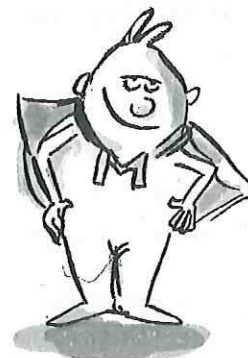
Précipitations → pluies, averses, neige

Source: Géographie 3^e/6^e. Savoirs et savoir-faire, De Boeck, 2006



J'ai 10 pages d'histoire à étudier. J'aimerais en faire une synthèse. Comment m'y prendre ?

Lis avec attention ce qui suit.



Sais-tu que...

Faire la synthèse d'un texte ou d'un cours :

- c'est dégager les idées essentielles;
- ensuite, dégager les relations qui les unissent;
- enfin, les classer par ordre d'importance en faisant ressortir la structure de l'ensemble et le fil conducteur.

À quoi ça sert... ?

Réaliser une synthèse de cours te demande réflexion, imagination, analyse... donc tu es amené à comprendre en profondeur la matière. C'est une façon de te l'approprier, de te la rendre plus accessible.

Pendant tout ce travail de synthèse, ta mémoire fixe et conserve une bonne partie de la matière. Tu l'étudieras plus facilement et plus rapidement par la suite.

Une synthèse doit posséder les qualités suivantes :

- être claire, logique, structurée ;
- contenir toutes les idées importantes et celles sur lesquelles tu peux être interrogé : n'évacue pas trop vite certains détails ;
- être réalisée à l'avance (et pas la veille du contrôle) ;
- être compréhensible, même 2 mois plus tard.

Lis, évoque et expérimente...

à l'aide d'un texte ou d'un chapitre de cours.

Les étapes pour réaliser une synthèse

Si tu synthétises l'ensemble d'un cours, dresses-en d'abord la table des matières.

Adapte les étapes au type de cours : sciences, histoire...

→ Lecture globale

Pour l'ensemble du texte,

- vérifie au dictionnaire le sens des mots non compris
- recherche le sens global et la nature du texte/chapitre : les idées dominantes. De quels sujets s'agit-il ? Est-ce une description, explication, démonstration, expérience, information, une narration, des formules, des exemples... ?
- repère la structure du texte/chapitre à l'aide des titres, sous-titres et paragraphes.

→ Lecture analytique

Par sous-titre et paragraphe,

- repère, souligne, numérote toutes les idées importantes à partir des mots-clés : aide-toi des champs lexicaux, des insistances (répétitions d'idées), des explications données au cours ; pose-toi les bonnes questions (Quoi ? Pourquoi ? Comment ? Où ? Quand ?) ; apprends à discerner l'essentiel de l'accessoire ;
- repère et entoure les mots liens (visibles et sous-entendus), ainsi que la ponctuation du texte : quel rapport logique unit les idées entre elles, quel est l'enchaînement logique des idées, quel est le fil conducteur du texte/chapitre ?
- repère, numérote l'ordre d'importance et chronologique des idées, des thèmes. Toutes les idées n'ont pas la même importance.

→ Rédaction de la synthèse

Tout en conservant la structure du texte/chapitre :

- retranscris et reformule clairement sur feuilles, ce que tu as repéré et compris : les mots clés, définitions, formules, schémas, exemples du texte/chapitre. Tes mots, symboles, codes personnels y figureront ;
- ordonne en plusieurs points les idées essentielles et les relations qui les unissent. Le fil conducteur doit être visible grâce aux mots liens et symboles divers ;
- souligne, entoure, numérote avec des couleurs différentes, les titres, les sous-titres et les mots que tu veux mettre en valeur.

Maintenant
que tu as pris
connaissance
des étapes,
reformule-les de
mémoire
à voix haute.



→ Utilise ta synthèse lors des révisions



Sais-tu que...

Les relations qui unissent des idées à l'aide de mots liens sont nombreuses :

Relation d'opposition : *or, cependant, pourtant, mais, néanmoins, toutefois, pourtant, en revanche, quoique, contrairement à...*

Relation de condition : *si, pour autant que, moyennant quoi, à condition de, pourvu que...*

Relation de restriction : *bien que, encore que, même si, quoique, pour... que, malgré que, si... que, quelque... que...*

Relation d'amplification (accroissement) : *en outre, d'ailleurs, de surcroît, précisément, d'autre part, et qui plus est, par ailleurs, de même, de plus, également...*

Relation de preuve ou de cause : *car, en effet, étant donné que, si... alors, puisque, parce que, vu que, attendu que...*

Relation de but : *pour que, afin que, en vue de...*

Relation de comparaison : *comme, de même que, autant, ainsi que, similairement, à l'instar, moins, au même degré que...*

Relation de temps : *après, avant cela, maintenant, désormais, par la suite, plus tôt, ensuite, enfin, bientôt, antérieurement, plus tard, d'abord...*

Relation de conclusion ou de conséquence : *donc, c'est pourquoi, d'où, aussi, au point que, par conséquent, dès lors, pour cette raison, en somme...*

Un exemple...

de synthèse réalisée par un élève

■ Le texte de départ

"Mémoriser demande de se concentrer, de fixer son attention sur la matière à étudier.

Plus l'information a été clairement enregistrée, plus elle sera facile à retrouver.

Fatigue, nervosité empêchent de bien se concentrer et donc de bien mémoriser.

Même en période d'examens, il faut faire des pauses pendant l'étude et ne pas négliger le sommeil. La phase du sommeil durant laquelle on rêve jouerait un grand rôle dans la mémorisation. Dégager les grandes lignes, mettre de l'ordre dans la matière à étudier aide à la mémoriser.

Utiliser ses sens lorsque l'on étudie favorise la mémorisation. Associer une image, un son... à une information aide à la retrouver pendant l'examen. Il suffira à ce moment-là d'évoquer l'image ou le discours dans sa tête pour retrouver l'information. Les "visuels" feront des schémas, des croquis, photographieront dans leur tête mots, nombres... Les "auditifs" liront leur leçon à voix haute.

Réviser souvent sa matière empêche les connaissances de s'évaporer."

■ Les étapes de la synthèse

- Je lis une première fois en comprenant l'ensemble du texte : de quoi s'agit-il ?
- Avec le dico, je vérifie la signification des mots non compris.
- Je repère les parties ou paragraphes du texte : c'est la structure.
- Je recherche, numérote et souligne les idées essentielles à partir des mots clés.
- Ensuite, je relève les mots liens, ceux qui donnent l'enchaînement logique du texte.
- Avec les mots clés du texte, mes propres mots, symboles, couleurs et avec des mots liens, j'écris ma synthèse : les différentes idées, leurs liens et leur ordre sont bien apparents. Le tout doit être logique, clair et structuré.
- Je peux reformuler titre et sous-titres si nécessaire.

■ L'analyse du texte

1. *"Mémoriser demande de se concentrer, de fixer son attention sur la matière à étudier."*
2. *Plus l'information a été clairement enregistrée, plus elle sera facile à retrouver.*
3. *Fatigue, nervosité empêchent de bien se concentrer et donc de bien mémoriser. Même en période d'examens, il faut faire des pauses pendant l'étude et ne pas négliger le sommeil.*
4. *La phase du sommeil durant laquelle on rêve jouerait un grand rôle dans la mémorisation.*
5. *Dégager les grandes lignes, mettre de l'ordre dans la matière à étudier aide à la mémoriser.*
6. *Utiliser ses sens lorsque l'on étudie favorise la mémorisation. Associer une image, un son à une information aide à la retrouver pendant l'examen. Il suffira à ce moment-là d'évoquer l'image ou le discours dans sa tête pour retrouver l'information. Les "visuels" feront des schémas, des croquis, photographieront dans leur tête mots, nombres... Les "auditifs" liront leur leçon à voix haute.*
7. *Réviser souvent sa matière empêche les connaissances de s'évaporer."*

Après lecture, analyse et compréhension, l'élève a rédigé une synthèse/résumé en gardant les mots principaux, en utilisant des couleurs, en dessinant certains aspects parce qu'il a besoin d'éléments visuels pour l'aider à comprendre et à retenir. Par la suite, l'enregistrement de cette matière s'est fait, très rapidement et facilement.

La synthèse

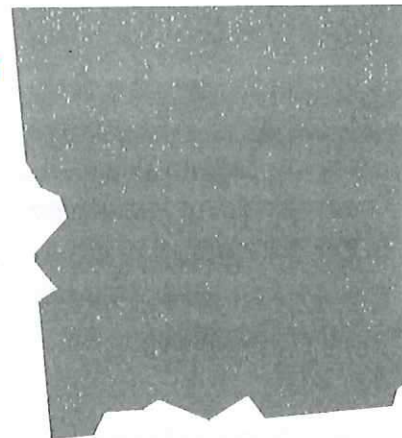
MÉMORISER

- ① MÉMORISER → se concentrer
faire attention 
- ② + la matière est clairement enregistrée ⇒ + est facile à retrouver
- ③ Fatigue
nervosité  se concentrer -
bien mémoriser

d'où

- ④ - faire des pauses pendant l'étude
- respecter son sommeil
⇒ joue un grand rôle dans la mémorisation.
- ⑤ mettre de l'ordre dans la matière ⇒ aide la mémorisation.
= structures
- ⑥ nos sens (vue - ouïe ...) ⇒ aide à la mémorisation
= images
sons } + matière ⇒ aide à retrouver lors du contrôle.
{ }
↳ associer + évoquer ⇒ aide à retrouver ...
- visuels
↓
Schémas
Croquis
maté
dessins ...
- auditif
↓
lire à haute voix
...
- ⑦ Réviser souvent ⇒ fixe la matière.

BIBLIOTHEQUE IPET NIVELLES



Chapitre 7

Te situer, t'évaluer...





Te situer, t'évaluer, analyser
tes progrès, tes erreurs,
faire le point sur ta méthode
de travail fait partie de ton
chemin.

C'est voir si on est
sur le bon chemin ?



Oui, c'est ça. Pour mieux
comprendre, comparons l'élève au
randonneur qui s'arrête en chemin et
qui évalue le trajet déjà parcouru.

- Suis-je sur le bon chemin ?
Va-t-il me mener là où je veux ?
- Suis-je satisfait de ce que j'ai déjà
parcouru ?
- Ma motivation et ma confiance
sont-elles toujours bonnes ?
- Quelque chose m'a-t-il gêné ou fait
perdre du temps ?
- Ai-je la bonne manière pour
avancer ? Puis-je continuer de cette
façon ou dois-je changer quelque
chose ?

Situe-toi...

Trois fois sur l'année. Note la date et place une croix lorsque c'est "oui".

Ce que je fais pour avancer sur mon chemin...	Date	Date	Date
Je me sens sur le bon chemin...			
Mon horaire est affiché.			
Mon journal de classe est à jour.			
J'oublie le moins possible mes affaires.			
Je fais mon cartable la veille.			
J'ai une farde à documents et je la gère bien.			
Mes cours sont en ordre.			
Je fais des efforts pour écrire lisiblement.			
Je cherche à écrire avec le moins de fautes possible.			
Je cherche à être attentif en classe.			
Je pose toutes mes questions en classe.			
Je respecte les consignes des profs.			
Je remets mes devoirs à la date demandée.			
J'étudie mes leçons régulièrement.			
Je corrige et analyse mes erreurs (devoirs et interros).			
Je fais de bonnes évocations en classe.			
Je réactive mes évocations le soir.			
Je planifie et organise bien mon travail.			
Je révise mes cours de langue régulièrement.			
Je prends un petit déjeuner avant de partir à l'école.			
Je bois suffisamment d'eau.			
Je fais du sport.			
Je m'aère tous les jours.			
Je vais dormir à une heure raisonnable.			
Total de mes croix à chaque date :	/24	/24	/24



Progressivement, tu as appris, adapté, élargi, amélioré des stratégies de travail. Viens régulièrement tester tes nouvelles acquisitions.

Rappelle-toi... et complète les stratégies suivantes.

Cite des moyens pour te motiver.

Cite des moyens pour augmenter ta confiance.

Cite des moyens pour bien gérer ton stress.

Cite des moyens pour bien prendre soin de ton cerveau.

Cite des moyens pour tenir tes cours en ordre.

Cite et explique les étapes du PACE.

Cite et explique les 3 étapes pour être attentif.

Cite et explique les étapes pour réactiver tes évocations le soir.

Cite les étapes pour faire un bon planning.

Cite les étapes pour bien ritualiser ton travail à domicile.

Cite les étapes qui te permettent de bien préparer ton cartable.

BIBLIOTHEQUE IPET NIVELLES

Cite les étapes pour bien comprendre et répondre à une consigne.

Cite et explique les 5 étapes pour mémoriser en profondeur.

Explique la procédure pour la réalisation d'une fiche.

Explique la procédure pour la réalisation d'une synthèse.



Tu recevras plusieurs bulletins pendant l'année. Tu y trouveras les moyennes de tes résultats et les commentaires des professeurs.

Je stresse toujours le jour de la remise des bulletins !

Pourquoi ?

J'ai peur qu'ils ne soient pas bons !



Donc avant ce jour là, tu ne sais pas où tu en es dans tes moyennes ?

Pour que tu sois plus conscient de ta situation scolaire, je te propose de tenir un carnet de cotes.

Ben... oui, c'est ça !

À quoi ça sert... ?

Tenir un carnet de cotes te sert à indiquer, chaque semaine, le résultat de tes contrôles, les commentaires et conseils donnés par tes professeurs et parents. Il t'aide à être plus conscient du chemin que tu suis et te permet de le **rectifier** avant qu'il ne soit trop tard ! Il ne faudrait pas qu'une "faillite" soit déclarée en fin d'année sans que tu en aies pris conscience avant !

Note...

les résultats de tes contrôles certificatifs et formatifs dans les grilles appropriées. Adapte celles-ci en fonction des matières apprises et du système de bulletins et cotations de ton école.

Pour que ton carnet de cotes soit parlant, utilise des couleurs.

Le **bleu** pour les cotes **positives**.

Le **vert** pour les cotes **limites**.

Le **rouge** pour les cotes **négatives**.

Le **crayon noir** pour les cotes **formatives** (celles qui n'entrent pas dans le calcul final en fin d'année).



Première période: mois de _____

Cours	Résultats											
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												

Résultats

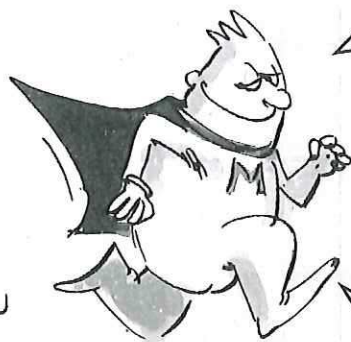
Troisième période: mois de _____

Cours	Résultats											
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												

BIBLIOTHEQUE IPET NIVELLES

Quatrième période: mois de _____

Cours	Résultats											
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												



En janvier tu arrives pratiquement à la moitié de ton année scolaire!

Comme ça passe vite!

C'est le moment d'évaluer ce premier tronçon!



Situe-toi...

et tire des conclusions pour la suite de l'année.

J'estime avoir *très bien* – *bien* – *suffisamment* – *insuffisamment* mené mon premier semestre.

Les matières les mieux maîtrisées sont:

Ce qui m'a permis de bien les réussir, c'est:

Les matières les plus difficilement maîtrisées sont:

Ce qui m'a empêché de les réussir, c'est:

Pendant le semestre, je suis allé en remédiation.
Indique quelle remédiation et le nombre de séances suivies.

À la maison, j'ai travaillé chaque jour en moyenne:

Il m'est arrivé de demander de l'aide à:

Lorsque je ne comprenais pas au cours, j'ai *toujours* -
parfois - *rarement* - *jamais* posé mes questions au prof.

En général, je comprenais *très bien* - *bien* - *plus ou moins bien* - *mal* les questions des contrôles.

En classe, en général, le degré de mon attention
était *très bon* - *bon* - *moyen* - *variable* - *faible* -
très faible.

Lorsque j'avais terminé de présenter un contrôle
j'évaluais *très bien* - *bien* - *plus ou moins bien* - *mal*
les résultats que je pensais obtenir.

BIBLIOTHEQUE IPET NIVELLES

13

Quand j'ai vu mon bulletin en fin de semestre,
je me sentais *heureux – déçu – content – étonné –
euphorique – indifférent – en admiration – soulagé –
exaspéré – en désaccord – horrifié – soupçonneux –
négatif – confiant – enragé – effrayé – abattu – béat –
méditatif – consterné.*

Ajoute d'autres sentiments, émotions ressenties :

14

Je pense que le 2^e semestre sera :

15

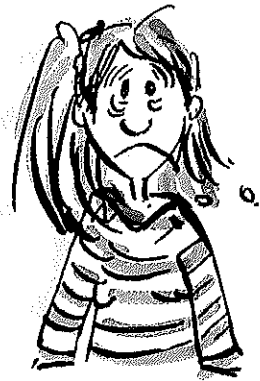
Les matières que je devrais travailler plus,
et/ou autrement, sont :

16

Si tu penses devoir et pouvoir améliorer tes résultats
et ta façon de travailler, qu'envisages-tu de **faire au**
2^e semestre ? (Explique)



J'ai 3 sur 10 en math.
J'ai fait beaucoup de fautes.
Ça me décourage!



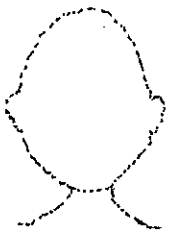
Quelles fautes as-tu faites
et à cause de quoi ?

Des fautes d'inattention, je ne
me suis pas relue. J'ai confondu
des définitions, je ne les avais
pas bien étudiées.

Et toi, quel genre d'erreurs fais-tu ?
Et pour quelles raisons ?

Situe-toi...

Relève le type d'erreurs et leurs causes à partir d'anciennes
interros.



Moi, les types de fautes que je fais sont...

Les raisons sont...



Ne te laisse pas décourager, réagis et apprends à tirer profit de tes erreurs.
Quand on tombe deux fois dans le même trou on fait attention de ne plus y tomber une troisième fois !



Sais-tu que...

En tant qu'apprenant, tu as le droit à l'erreur.

Mais sais-tu aussi qu'il te faut rebondir sur tes erreurs si tu veux aller de l'avant ? Fermer les yeux, risque de t'amener à les refaire.

Nos erreurs peuvent nous aider à progresser !

Expérimente...

la procédure pour gérer tes erreurs.

1

Évalue-toi et situe-toi

- Auto-évalue tes interrogations, tes bilans et tes devoirs : quels résultats penses-tu obtenir ?
- Regarde les interrogations, bilans et devoirs corrigés par le prof, montre-les à tes parents et discutez-en : cela ne sert à rien de les oublier ou pire, de les cacher.
- Tiens ton carnet de cotes à jour.
- Fais le point à chaque bulletin.

2

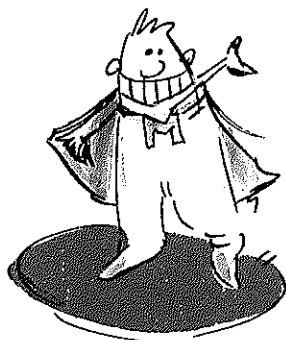
Analyse tes erreurs

- Réfléchis aux **types** d'erreurs effectuées.
Fais-en l'inventaire.
- Recherche les **raisons**, le **pourquoi** des erreurs.
Fais-en l'inventaire !
- Lis, écoute les différents **commentaires** de tes professeurs, de tes compagnons, de tes parents : n'hésite pas à rencontrer tes profs.

3

Corrige les erreurs et recherche des solutions afin de les éviter à l'avenir

- Corrige tes "fautes" avec attention.
- Cherche personnellement des **solutions** en tenant compte des raisons et types d'erreur.
Fais l'inventaire de tes solutions.
- Tiens compte des **propositions** que font tes professeurs et proches.



Exemples de types et raisons d'erreurs

- 
- Tu as manqué d'étude approfondie.
 - Tu n'as pas eu le temps d'étudier tout.
 - Tu n'as pas consacré assez de temps au travail.
 - Tu croyais avoir bien étudié, ton approche était trop globale.
 - Tu as mal étudié (sans comprendre, sans voir ce qui était important).
 - Tu n'as pas revu suffisamment.
 - Tu connaissais la théorie, mais pas la mise en pratique (exercices) ou l'inverse.
 - Tu n'avais pas noté au journal de classe qu'il y avait une interro.
 - Tu n'avais pas ton cours en ordre (il te manquait certaines parties par exemple).
 - Tu as eu un trou de mémoire.
 - Tu as fait des confusions dans tes réponses.
 - Tu n'as pas compris la question.
 - Tu n'as pas eu le temps de terminer ton interro.
 - Tu as fait des fautes d'inattention.
 - Tu es parti "perdant", défaitiste à l'avance.
 - Tu n'as pas posé tes questions ni au cours, ni au moment du contrôle.
 - Tu as éprouvé des difficultés à te concentrer sur ta copie.
 - Tu n'as pas respecté les consignes d'orthographe et de soin (Le prof n'a pas pu lire ton écriture).
 - Tes réponses étaient incomplètes, peu précises, peu claires.
 - Tu as répondu trop vite, tu étais trop sûr de toi, trop vite satisfait.
 - Tu ne t'es pas bien relu avant de remettre ta copie.
 - Tu as manqué d'attention pendant les cours et donc certains éléments t'ont échappé.
 - Tu n'étais pas en forme ce jour-là (fatigué...).
 - Tu t'es trompé de devoir ou de matière à étudier.
 - Tu as été surpris à tricher!
 - Tu as stressé...

Expérimente...

avec tes interrogations

Interro de... + résultats	Types d'erreurs	Raisons	Solutions
Exemple Français: 12/20	- orthographe - confusions - incomplet et imprécis	- inattention, pas relu - mal lu la consigne - pas assez étudié	- plus me concentrer et me relire - lire la consigne avec stratégie - consacrer plus de temps à l'étude et prévoir des répétitions

Reproduis ce tableau pour l'analyse de tes futures interrogations.



Aujourd'hui, je reçois mon bulletin !

C'est l'occasion de faire le point sur tes apprentissages. Un bulletin, c'est un peu comme un baromètre. Il t'indique l'état du moment : ensoleillé, beau, stable, orageux, menaçant, mauvais temps...



Note...

pour chaque bulletin :

- les moyennes de tes points en pourcentages ou la "lettre" moyenne des appréciations lettrées ;
- les commentaires des professeurs et de tes parents ;
- les répercussions sur ton état d'esprit et les solutions que tu envisages pour t'améliorer et progresser.

Les paroles d'encouragement et de félicitations sont aussi à noter. Elles sont motivantes et bonnes pour la confiance en soi.

Premier bulletin

Branche et sa moyenne	Commentaires de mes profs et parents	Mes réactions (Ce que je pense)	Mes solutions pour maintenir mes beaux résultats, améliorer ceux qui sont trop limites et redresser la barre de ceux qui sont catastrophiques
Sciences 7/10	C'est mieux, mais sois plus précis dans tes réponses.	Je suis content de mes progrès, je me sens encouragé.	Étudier en écrivant, accorder plus d'importance à certains détails, continuer à bien participer aux cours pour comprendre.

Exemple

Deuxième bulletin

Branche et sa moyenne	Commentaires de mes profs et parents	Mes réactions (Ce que je pense)	Mes solutions pour maintenir mes beaux résultats, améliorer ceux qui sont trop limites et redresser la barre de ceux qui sont catastrophiques

Troisième bulletin

Branche et sa moyenne	Commentaires de mes profs et parents	Mes réactions (Ce que je pense)	Mes solutions pour maintenir mes beaux résultats, améliorer ceux qui sont trop limites et redresser la barre de ceux qui sont catastrophiques

Quatrième bulletin

Mes solutions pour maintenir mes beaux résultats, améliorer ceux qui sont trop limites et redresser la barre de ceux qui sont catastrophiques	
Mes réactions (Ce que je pense)	
Commentaires de mes profs et parents	
Branche et sa moyenne	





Index des

Sais-tu que...

Absence de sommeil	69
Besoins de base	38
Bon et mauvais stress	55
Brain gym	58
Cerveau.	66, 67, 70
Compétence	30
Connecter les deux hémisphères	57
Consigne	160
Droit à l'erreur	192
État d'esprit	42, 45, 46, 53
Être autonome	23
Être en projet ou se projeter	103
Évocation kinesthésique	88
Évocation vagabonde	88
Évoquer	87
Fiche	166
Gérer	25
Intelligence	64
Interrelié	25
Journal de classe	129
Mémoriser	100, 105, 112
Mental	25
Méthode	22, 154
Mnémotechnique	27
Mot clé	168
Mot lien	168
Motivation	44
Note au vol	135
Organigramme	125
Organiser	125
PACE	74, 76, 77
Planifier	138, 141
Planifier ses révisions	144
Réactiver une évocation	87
Relations qui unissent les idées	171
Relativiser	59
Ritualiser son travail	152
Rituel	151
S'impliquer	23
Stratégie	22
Synthèse	169

Table des matières

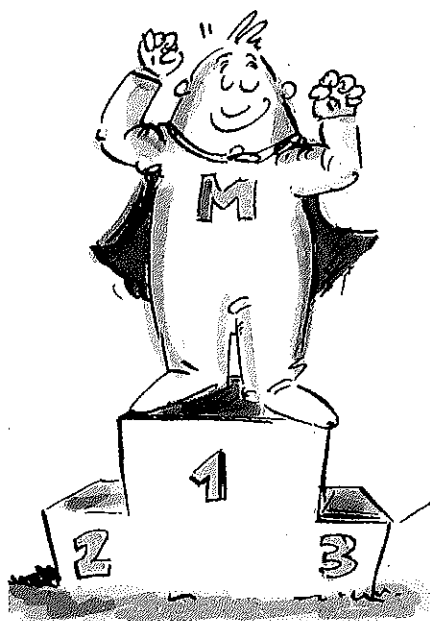
Introduction	4
Chapitre 1. Te connaître	9
Tu te fais connaître	10
Toi et l'école	11
Quel élève es-tu ?	12
Tu fais l'inventaire de ton métier	14
Chapitre 2. Ta méthode de travail	17
Tu veux réussir ton année	18
Tu enquêtes	22
Ton chemin à suivre	23
Tes objectifs	26
Le parcours de la matière	30
Chapitre 3. Gestion physique: ton corps	37
Chapitre 4. Gestion psychologique: ton cœur	41
Te motiver	44
Te faire confiance	49
Gérer ton stress	54
Chapitre 5. Gestion mentale: ton cerveau	63
"Mental", "intelligence", "cerveau"	64
Gymnastique du cerveau	74
Être attentif	78
Évoquer les cours du jour	97
Étudier, mémoriser	100

Chapitre 6. Gestion matérielle : tes cours 123

Fiche 1 : organiser ta semaine.	125
Fiche 2 : tenir ton journal de classe	129
Fiche 3 : préparer ton cartable	131
Fiche 4 : gérer ta farde à documents.	133
Fiche 5 : ordonner tes classeurs et tes notes	134
Fiche 6 : planifier ton travail à domicile	138
Fiche 7 : planifier tes révisions.	144
Fiche 8 : ritualiser ton travail à domicile	148
Fiche 9 : respecter des consignes	160
Fiche 10 : faire une fiche	166
Fiche 11 : analyser, résumer tes cours.	169

Chapitre 7. Te situer, t'évaluer 175

Tu fais le point	177
Tu testes tes connaissances en méthode	178
Tu tiens un carnet de cotes	182
Tu analyses ton premier semestre	188
Tu gères tes erreurs	191
Tu analyses ton bulletin	196

Index des "Sais-tu que ?" 202

Notes personnelles



Notes personnelles



Comment bien exercer son métier d'élève ?

Voici un guide pratique d'un genre nouveau pour l'élève du secondaire.

Méthodo est le coach des élèves. Il les accompagne sur le chemin scolaire et aide chacun à prendre conscience qu'il est une personne avec un corps, un cerveau, un cœur et que toutes ces facettes ont leur importance dans le travail scolaire.

Méthodo apprend à mieux se connaître en tant que personne

- à s'auto évaluer en tant qu'élève
- à être réactif, à chercher des solutions à ses problèmes
- à choisir des techniques et stratégies utiles pour son travail scolaire
- à construire sa propre méthode de travail

Méthodo propose des tests, activités, conseils pratiques, informations claires sur les méthodes de travail. Ce guide est comme un journal que l'on s'approprie naturellement.

METCOA

ISBN 978-2-8041-5296-3

