



compétences  
bâtiment inserti  
rmation terti  
ervice emploi accueil  
orientation  
industrie dévelop  
certification  
accompagnement  
tertiaire  
fication métier  
professionnel  
compétences  
bâtiment inserti  
rmation terti  
ervice emploi accueil  
orientation  
industrie dévelop  
certification

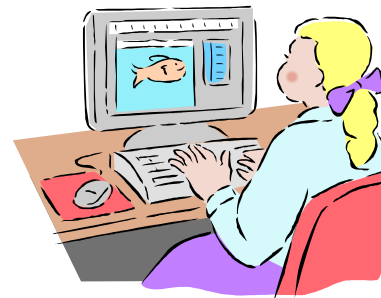
# Apprendre à apprendre

Styles et stratégies d'apprentissage



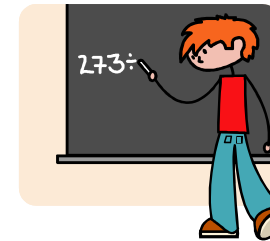
## Comment apprenez-vous ?

- Savez-vous vraiment comment vous vous y prenez pour apprendre?
- Vous êtes-vous demandé si cette façon de faire vous convient?
- Il est essentiel de repérer la **façon d'apprendre** propre à chacun d'entre nous. Cela permet d'utiliser les méthodes les plus appropriées, pour intégrer et faire sienne la connaissance.



## Comment avez-vous appris à apprendre?

- Peut-être **sans vous en rendre compte**, tout simplement en **regardant faire** quelqu'un : c'est la **modélisation**. Elle présente un grand intérêt encore faut-il bien choisir le modèle.
- Il n'existe pas de bons et de mauvais modèles mais des modèles plus adaptés que d'autres : un champion d'haltérophilie ne deviendra pas un champion de tennis par la modélisation. Par contre en observant comment font d'autres champions de sa discipline sportive, il s'améliorera.





# La perception

- Pour arriver à notre cerveau, l'information peut emprunter trois voies différentes : la **vue**, l'**ouïe** et le **toucher**.
- La plupart d'entre nous privilégient une des trois voies : celle-ci devenant une véritable autoroute où l'information circule de façon fluide et rapide, et les deux autres voies des routes nationales ou départementales voire des chemins escarpés.



# La représentation

- Lorsque l'information arrive au cerveau, quelle est sa représentation?
- Si on vous dit « automobile », allez-vous:
  - **Entendre** le mot et ne pas voir de voiture?  
Vous êtes plutôt auditif
  - **Visualiser** une voiture?  
Vous êtes plutôt visuel
  - **Voir** une voiture en **mouvement**?  
Vous êtes kinesthésique





# Le visuel

- Pour un visuel, l'**autoroute de l'information**, c'est la **vue** : tout ce qui se présentera sous forme **d'images** "circulera" plus vite.
- Il prêterà **moins attention** aux **sons** ou **sensations**. Le cerveau sélectionne car il ne peut pas tout percevoir en même temps avec la même intensité.
- Pour apprendre, le visuel a besoin de créer des **images mentales**.



## Le visuel (suite)

- Plutôt global, il fait fonctionner son **cerveau droit** : il se sent bien avec les **analogies**, les **comparaisons**, les **métaphores**.
- Il est à l'aise avec les **schémas**, les **dessins**, les **croquis**, les **cartes**.
- Pour comprendre, il préfère aller **de l'exemple vers la règle**.
- Les longues **explications théoriques** sans exemples concrets représentent pour lui une **difficulté**.
- De plus, si la personne qui s'adresse à lui parle vite, il aura du mal à **construire des images** lui permettant de **s'approprier** ce qui est dit.
- **Environ 60% de la population a tendance à être visuel.**





## Stratégies d'apprentissage pour VISUEL

- **Prenez des notes** de ce que vous entendez et lisez.
- Utilisez les cartes heuristiques (**Mind Mapping**) pour apprendre et mémoriser les connaissances.
- N'hésitez pas à **relire plusieurs fois** un même texte
- Faites une **liste** de ce que vous avez appris.
- Utilisez des **graphiques**, des **tableaux** et des **schémas** pour comprendre des concepts.
- Faites-vous une **image mentale** des mots, des idées et des concepts pour améliorer votre mémoire.
- Demandez à votre formateur d'écrire au **tableau**, ou de vous fournir des **documents écrits**
- Envisagez de **renforcer vos compétences en écoute**.





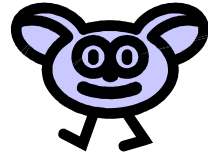
## Le kinesthésique

- Tout ce qui caractérise le **visuel** se retrouve pour le kinesthésique avec en plus le fait que celui-ci a besoin de **faire pour apprendre**.
- Alors que le visuel apprendra un **graphique** en le regardant, le kinesthésique devra le **reproduire**.
- Cette **opération** peut être **mentale** : par exemple, je me vois en train **d'installer** la **barrette mémoire** sur le micro-ordinateur ou je me vois en train de **montrer** à quelqu'un **comment** le **faire**.



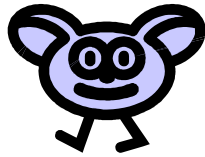
## Stratégies d'apprentissage pour Kinesthésique

- **Prenez des notes** de ce que vous entendez et lisez.
- **Soulignez** ou mettez en **surbrillance** des faits importants dans votre texte ou vos notes.
- Imaginez-vous en train **d'exécuter** et **réussir** la tâche que vous êtes en train d'apprendre
- Créez un **résumé** de ce que vous avez appris.
- Créer des **fiches descriptives**
- Suivez une série de **directives**, et **mettez en pratique**, si possible, ce que vous apprenez.
- Construisez un **modèle** ou faites un **dessin** de ce que vous apprenez.
- Créez des exercices ou des mouvements physiques que vous pouvez **associer** à des mots, des idées et des concepts.



# L'auditif

- L'auditif fait plus **fonctionner son cerveau gauche**.
- Il est à l'aise avec les **mots**, il **transforme** les **messages** visuels et kinesthésiques en **mots**.
- Il **apprend** d'abord la **règle** puis **l'exemple**, il pose des **questions**, aime **apprendre par cœur**.
- Il apprend en **parlant tout haut** ou en **se parlant**.
- L'auditif est **logique, déductif** et **analytique**. Il est à l'aise avec ce qui est **abstrait**.
- Son **point faible**: les **schémas**, les **représentations graphiques** et d'une manière générale tout ce qui est du domaine de **l'image**.
- **25 à 30% de la population environ est auditif**



## Stratégies d'apprentissage pour AUDITIF

- Prenez des **notes détaillées** après avoir lu et relu les documents
- Lisez, puis **relisez** vos notes ou les textes à **voix haute** si c'est possible, sinon mentalement.
- **Résumez** ce que vous avez appris **de façon orale**, à voix haute si c'est possible, sinon à voix basse.
- **Préparez des questions** sur ce que vous avez appris et **répondez oralement** à ces questions
- **Expliquez** ce que vous avez appris à d'autres personnes.
- Envisagez de **renforcer vos compétences en lecture**.

# Le cerveau

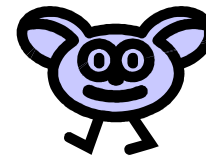
- Certaines **parties du cerveau** ont un **rôle important** dans les **processus** de **mémorisation**. Le cortex est le lieu d'enregistrement et d'intégration des données. De plus, chaque **aire corticale** est **spécialisée**.
- La partie **gauche** et **droite** du cerveau ont des fonctions différentes
- Certaines personnes sont **plutôt cerveau gauche** et d'autres **plutôt cerveau droit**.





## Le cerveau gauche

- Le **cerveau gauche** gère le **langage**, les **codes**. C'est le lieu de **l'abstraction**. L'approche est axée sur les détails: métaprogramme spécifique, différence.
- Une personne très "**cerveau gauche**" est **logico-déductive, analytique, digitale, rationnelle**, à l'aise avec la théorie.
- Elle est auditive.





## Le cerveau droit

- A l'inverse, le **cerveau droit** gère les **images**, il est **synthétique, global**.
- Il fonctionne non pas avec les codes mais avec les analogies, il est le lieu du concret, du palpable, de l'action.
- Une personne "cerveau droit" utilise volontiers les **comparaisons** et les **métaphores**. C'est le lieu de **l'intuition**, de la **créativité**. L'approche est plus axée sur les ensembles: métaprogramme global, similitude.
- Elle est visuelle ou kinesthésique.







## Cerveau et apprentissage

- Le **cerveau gauche** et le **cerveau droit** sont complémentaires.
- Attention au risque de **spécialisation** car il **rigidifie** la personne. C'est un atout de pouvoir **utiliser** ses **deux hémisphères** selon les **contextes**.
- Il est donc utile d'apprendre à les **solliciter** tous les deux lors des diverses **opérations mentales** : ainsi, l'association d'un **schéma** ou d'une **image** à un **commentaire** fait fonctionner le **cerveau droit et le cerveau gauche**
- Visuel, kinesthésique, auditif, **il n'existe pas de bon canal**. Nous ne sommes pas l'un à l'exclusion des autres. Nous avons donc intérêt à **utiliser tous** les modes de **représentation mentale** en **partant idéalement** de notre **système préféré**.



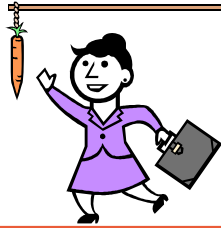
## Réactivation de la mémoire

- Nous **oublions** ce que nous **apprenons** : notre **mémoire** est un peu comme ces photos qui jaunissent, perdent leurs détails avec le temps.
- Mais nous avons la possibilité de "**raviver**" en permanence les couleurs. Profitons en!
- Statistiquement et selon les personnes, **80%** des **détails** sont **oubliés 24 heures** après la **fin** de **l'apprentissage**.
- **L'intégration** des **connaissances** dans la **durée** passe par des **réactivations, c'est-à-dire des relectures, des révisions...**



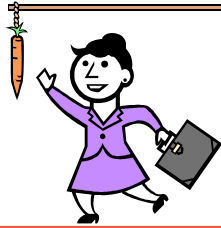
## Stratégies de réactivation de la mémoire

- La première **réactivation** doit survenir **10 minutes** après une **période d'apprentissage d'une heure** : elle doit être brève avec utilisation des schémas heuristiques particulièrement efficaces (voir plus loin).
- Les **réactivations suivantes** se feront : un **jour**, une **semaine** puis un **mois** plus tard.
- Après chaque réactivation, **l'oubli** se fera plus **lentement** et plus **partiellement**. **D'autres** réactivations sont conseillées **6 mois** puis **un an** plus tard.
- **Ne pas réactiver** ses connaissances conduit à **l'oubli**. La conséquence est souvent un **découragement** expliquant en grande partie que certaines personnes ne prennent plus de **plaisir à apprendre**.



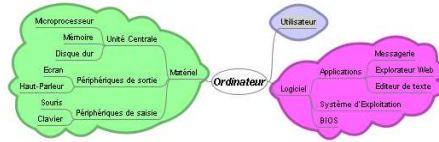
# Motivation

- La **motivation** est **nécessaire** voire **indispensable** pour **apprendre** et **mémoriser**.
- A chacun sa **motivation**, nous sommes tous **différents** et donc nous avons des **raisons différentes d'être motivés**.
- Des **enfants doués échouent** à l'école **faute de motivation** ou **d'intérêt** car l'ennui est dévastateur.



# Motivation

- Il est utile de se poser les **questions suivantes nécessaires** à la **mise en œuvre** d'un **projet d'apprentissage** :
  - **Qu'est-ce que je veux ? Quel est mon objectif ?**
  - **Où est-ce que je veux aller**
  - **Qu'est-ce que cela m'apporte ?**
  - **En quoi est-ce important pour moi ?**
- Des **réponses claires** et **précises** permettront de **définir un projet**, qui deviendra le **support de l'apprentissage**



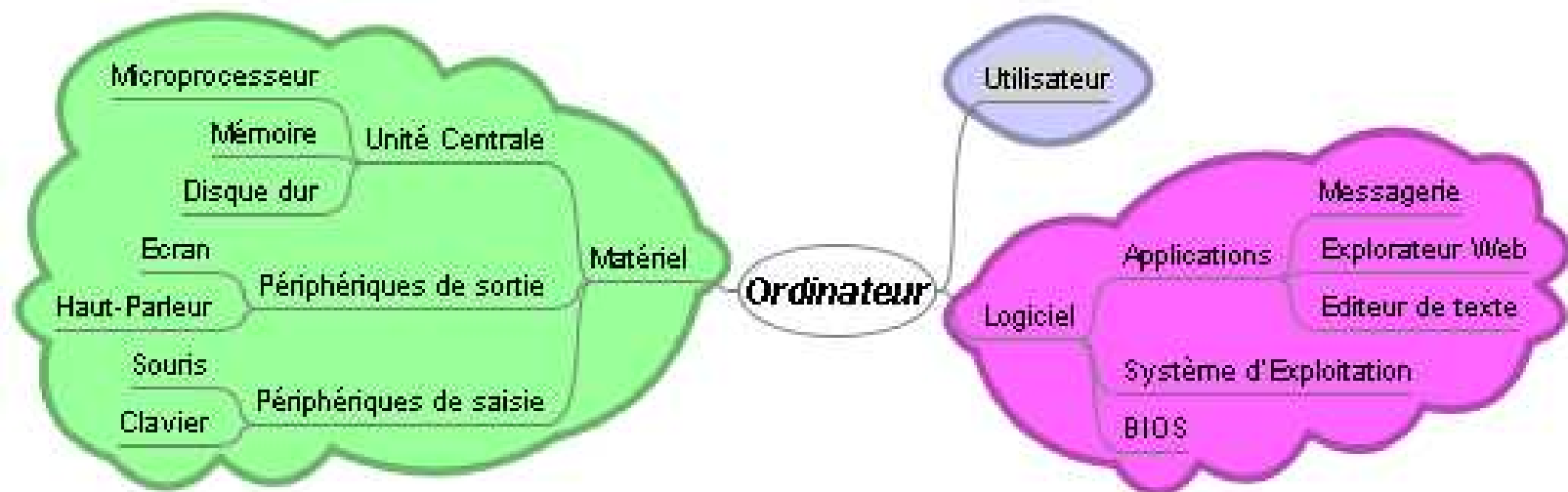
## Le schéma heuristique (mindmap)

- Le **schéma heuristique** est un **mode** de **représentation non linéaire**, très **visuel**.
- Pour **construire** un **schéma heuristique**, on utilise des **lignes** des **cercles**, des **flèches**, des **symboles**, des **couleurs**.
- C'est une **façon d'apprendre très cerveau droit**.
- Le visuel le "**photographie**" **mentalement**, le **kinesthésique** le **fait** et le **refait mentalement** ou réellement, l'**auditif** moins à l'aise avec ce mode d'apprentissage se le **raconte**.
- Le **visuel** ou le **kinesthésique privilégient le cerveau droit** : si vous apprenez un **texte non évocateur** qui fait plutôt appel au **cerveau gauche**, vous mettrez trois fois plus de temps pour apprendre deux fois moins bien ! **utilisez** au maximum le **mode graphique** pour **apprendre**.
- **Un bon schéma vaut mieux qu'un long discours... pour un visuel**



## Le schéma heuristique : exemple

- Voici un exemple de schéma heuristique décrivant l'architecture générale du poste informatique :
- Il en reprend les principaux éléments matériels et logiciels, montre leur liens et leurs dépendances...







## Apprendre à apprendre et à retenir

- Nous avons tous beaucoup de **ressources** pour apprendre, certains personnes accèdent **facilement** à ces ressources, pour d'autres, c'est plus difficile.
- Il n'existe pas une bonne manière universelle d'apprendre, il est bon de **chercher sa manière** !
- **Apprendre** est une chose, **retenir** durablement en est une autre! Pressé par l'ampleur des connaissances à acquérir et le peu de temps pour **les assimiler**, c'est la course en avant!
- **Mémoriser** sur le long terme nécessite des "**rappels**" réguliers comme pour une vaccination. Si les **processus** de **mémorisation** ne sont pas **réactivés**, c'est un vase percé que l'on remplit.

# Conclusion

- Apprendre, retenir, acquérir de nouvelles connaissances, de nouveaux savoir-faire, de nouvelles compétences est capital dans le monde moderne où il existe une exigence permanente de performance.
- L'évolution rapide des nouvelles technologies oblige à "jeter" les apprentissages obsolètes et à assimiler très vite (performance oblige) de nouvelles données.
- Heureusement, notre cerveau a des réserves considérables, nous n'utilisons qu'une petite part de son potentiel.
- De plus, il est pratiquement inusable (sauf pathologie) sous réserve que nous le fassions fonctionner et ceci de façon appropriée.
- **Notre cerveau ne s'use que si l'on ne s'en sert pas !**



- **Bon apprentissage...**