

Module: Méthodologie de travail universitaire

Cours animé par Pr : HANANE QAIDI
Adresse électronique: h.qaidi@uae.ac.ma

2025-2026

Chapitre 2

Les styles d'apprentissage

partie 1

Les objectifs de la séance

- Apprendre à découvrir votre propre style d'apprentissage
- Exploiter les registres sensoriels qui favorisent votre apprentissage optimal.



PLAN

- Style d'apprentissage
- Filtres et registrer sensoriels



Le style d'apprentissage

Définition: Le style d'apprentissage est la manière dont chaque apprenant commence à se concentrer sur une information nouvelle et difficile, la traite et la retient.



Chaque individu possède un style d'apprentissage unique → chaque individu a sa propre méthode pour comprendre et mémoriser les nouvelles connaissances



En déterminant votre style d'apprentissage, vous augmenterez votre implication et vos chances de succès

Le style d'apprentissage

ACTIVITE 1

Former des groupes de discussion et noter vos préférences en les justifiant.
(15 mn)

QUESTIONS:

Préférez-vous **voir** des informations sous forme de graphiques, d'images ou de vidéos ?

Préférez-vous **écouter** des enregistrements audios, des podcasts ou participer à des discussions ?

Préférez-vous bouger, **toucher** des objets concrets ou réaliser des expériences pratiques ?

Présentation des réponses (15mn)



Les registres sensoriels font référence aux différentes façons dont notre corps capte et traite l'information sensorielle provenant de notre environnement.

Ces informations sensorielles sont ensuite traitées par le cerveau pour former notre perception du monde qui nous entoure.

Les principaux registres sensoriels comprennent :

- La Vue
- L'Ouïe
- Le Toucher
- Le Goût
- L'Odorat

Les styles d'apprentissage peuvent être influencés par divers facteurs tels que la personnalité, les expériences antérieures et les préférences individuelles.

Nous utilisons différents canaux sensoriels pour filtrer l'information, connu sous le nom de filtre neurologique, également appelé VAKOG:

Filtres et registrer sensoriels

VAKOG

Visuel

Auditif

Kinesthésique

Olfactif

Gustatif



Les registres sensoriels jouent un rôle fondamental dans le processus d'apprentissage. Voici comment chaque registre sensoriel est lié à l'apprentissage :

- **Apprentissage Visuel** : L'information visuelle est cruciale pour l'apprentissage. Les images, les graphiques et les vidéos facilitent la compréhension des concepts.
- **Apprentissage Auditif** : L'information présentée de manière audible, telle que les discours, les discussions et les explications verbales, est importante pour l'apprentissage linguistique et conceptuel.



- **Apprentissage Tactile** : Le toucher est essentiel pour l'apprentissage moteur et kinesthésique. Les activités pratiques et tactiles aident à renforcer la mémoire musculaire et à améliorer la compréhension des concepts abstraits par le biais d'expériences concrètes.
- **Apprentissage Gustatif et Olfactif** : Bien que moins fréquemment utilisés dans l'éducation formelle, le goût et l'odorat peuvent influencer l'apprentissage en créant des associations mémorables.



Pour réviser efficacement, il est important de connaître son type de mémoire

visuelle, auditive ou kinesthésique.

Vous n'arrivez pas à retenir vos cours même après des heures de révisions ?

C'est peut-être parce que vous n'utilisez pas la bonne méthode. Celle qui vous convient le mieux !

Il ne faut pas oublier que votre **type de mémoire détermine votre mode d'apprentissage et de mémorisation...**



Si vous révisez selon son type de mémoire avez une mémoire auditive, cela ne sert à rien de réviser en relisant vos cours. Vous perdrez du temps et vous n'obtiendrez aucun résultat!

Alors, comment ?



ACTIVITE 2

Former des groupes de discussion et répondez aux questions suivantes. (15 mn)



Questions	Modalités de réponses	Réponses
a. Le style d'apprentissage est la façon dont chaque apprenant :	<p>1- Choisi ses amis</p> <p>2- Apprend les mathématiques</p> <p>3- Commence à se concentrer sur une information nouvelle et difficile, la traite et la retient</p> <p>4 Joue de la musique</p>	
b. Quels sont les trois styles d'apprentissage principaux présentés dans l'activité ?	<p>1. Visuel, auditif et olfactif</p> <p>2. Auditif, gustatif et tactile</p> <p>3. Visuel, auditif et kinesthésique</p> <p>4. Olfactif, gustatif et tactile</p>	



c. Relevez les réponses qui sont propres à chaque style . (visuel, auditif, kinesthésique).	<ol style="list-style-type: none">1. Le style visuel utilise principalement : a) Le toucher b) La vue c) L'ouïe d) Le goût2. Le style auditif se base principalement sur : a) La vue b) L'ouïe c) Le toucher d) Le goût3. Le style kinesthésique implique principalement : a) Le toucher et le mouvement b) La vue et l'ouïe c) L'ouïe et le goût d) Le toucher et le goût	
d. Pourquoi est-il important de respecter et d'apprécier la diversité des styles d'apprentissage dans un contexte d'apprentissage ?	<ol style="list-style-type: none">1. Pour décourager les différences individuelles2. Pour promouvoir un environnement d'apprentissage inclusif3. Pour favoriser la compétition entre les étudiants4. Pour ignorer les préférences des apprenants	



A RETENIR

Réviser avec une mémoire auditive

Si tu retiens facilement les informations que tu entends, alors tu as une mémoire auditive. Tu dois donc rester très attentif à ton cours et écouter les explications des professeurs.



N'hésite pas à poser des questions en classe, à échanger avec les enseignants et les autres étudiants . Plus on te répètera une information, plus tu arriveras à la retenir. Une fois chez toi, tu peux réviser en récitant tes leçons à voix haute.

Tu peux également **t'enregistrer et te réécouter** avant d'aller dormir, dans les transports ou encore pendant ton ménage... Le fait d'expliquer le cours à voix haute, avec tes propres mots, t'aidera à le mémoriser plus facilement.



A RETENIR



Réviser avec une mémoire visuelle

Si tu retiens surtout ce que tu vois, alors tu as une mémoire visuelle.

Les personnes avec une mémoire visuelle ont d'ailleurs tendance à visualiser leurs cours dans leur tête.



Si tu retiens surtout ce que tu vois, alors tu as une mémoire visuelle.
N'hésite pas à soigner la présentation et la mise en page de tes notes/fiches de révision, ajoute **un code couleur** en fonction de chaque matière, aère ton contenu avec des espaces...
Pour apprendre ton cours, tu peux aussi t'appuyer sur des supports visuels : **dessine des schémas, élabore une carte mentale ou encore remplis des tableaux !**



A RETENIR

Réviser avec une mémoire kinesthésique

Enfin, si tu apprends les informations à l'aide des mouvements ou des sensations, que ce soit physique ou émotionnel, alors tu as une mémoire kinesthésique.



A RETENIR

Réviser avec une mémoire kinesthésique

Généralement, tu es une personne qui n'arrive pas à rester statique et qui a besoin de bouger... Dans ce cas, **n'hésite pas à marcher lorsque tu apprends tes cours et à faire des gestes avec tes mains.**



A RETENIR

Réviser avec une mémoire kinesthésique

Tu peux faire des allers-retours dans ta chambre par exemple !

Autre astuce pour réviser avec une mémoire kinesthésique :

trouver des exemples concrets, chercher des études de cas.



A RETENIR

Réviser avec une mémoire kinesthésique

Tu peux aussi le relier à une expérience personnelle ou une information que tu as déjà apprise. N'hésite pas à faire des ponts entre les notions apprises pour mieux les retenir !



ACTIVITE 3



Il existe différents types de mémoires : la mémoire visuelle, où l'on retient ce que l'on voit, la mémoire auditive, où l'on retient ce qu'on entend et la mémoire kinesthésique, où l'on retient ce qu'on ressent. Et toi, quelle mémoire est la plus développée chez toi



Quelle est la première chose qui te vient à l'esprit lorsque tu penses à une salle de classe ? 1 / 10

- Réponse A : Les bruits de chaises qui raclent le sol au début du cours
- Réponse B : Le tableau avec les cours écrits dessus
- Réponse C : La texture lisse des manuels scolaires

Quand il est l'heure de réviser, tu retiens mieux tes cours lorsque : 2 / 10

- Réponse A : tu t'aides de schémas ou de dessins
- Réponse B : tu les récites à haute voix
- Réponse C : tu marches ou fais du sport en même temps

En cours, tu préfères largement les professeurs qui : 3 / 10

- Réponse A : sont clairs et concis dans leur discours
- Réponse B : donnent des exercices pour mettre le cours en pratique
- Réponse C : illustrent ce qu'ils disent avec des vidéos ou des photos



Tu te sens vraiment en vacances quand : 4 / 10

- Réponse A : tu sens la chaleur du soleil sur ta peau
- Réponse B : tu entends le cri des mouettes ou le chant des oiseaux
- Réponse C : tu aperçois la mer (ou la montagne) devant toi

Pour apprendre une langue étrangère, tu trouves que c'est plus facile en : 5 / 10

- Réponse A : apprenant avec un film en langue originale dans laquelle il a été tourné, sans être doublé ou sous-titré dans une autre langue.
- Réponse B : la lisant et/ou en l'écrivant
- Réponse C : la pratiquant directement dans le pays concerné

Tu as passé une journée difficile. Le soir, tu décompresses en : 6 / 10

- Réponse A : regardant un film divertissant
- Réponse B : allant taper dans un sac de boxe ou courir dehors

Réponse C : mettant de la musique à fond dans ton appartement Pour suivre l'actualité, tu trouves qu'il n'y a rien de mieux que : 7 / 10 • Réponse A : La radio, pour aller en profondeur des choses • Réponse B : La TV, pour être au coeur des événements • Réponse C : Les sites d'information ou les réseaux sociaux, pour tout savoir rapidement



Pour suivre l'actualité, tu trouves qu'il n'y a rien de mieux que : 7 / 10

- Réponse A : La radio, pour aller en profondeur des choses
- Réponse B : La TV, pour être au coeur des événements
- Réponse C : Les sites d'information ou les réseaux sociaux, pour tout savoir rapidement

Soirée jeux de société entre amis. Tu tues le game au : 8 / 10

- Réponse A : Blind Test (un jeu dans lequel les participants doivent deviner le titre d'une chanson en écoutant seulement un extrait sonore)
- Réponse B : Times Up, surtout quand il faut mimer
- Réponse C : Pictionary (jeu basé sur le dessin et la communication visuelle)

Quand tu as besoin de te concentrer, tu : 9 / 10

- Réponse A : mets un casque ou des écouteurs avec de la musique
- Réponse B : fermes les yeux
- Réponse C : joues avec un stylo ou tout ce qui te tombe sous la main



Quand tu lis un roman, tu as tendance à : 10 / 10

- Réponse A : pleurer et rire tout le temps
- Réponse B : imaginer les personnages et la scène de loin
- Réponse C : te faire les conversations à voix haute, comme si tu y étais



Pour déterminer votre type de mémoire prédominant parmi la mémoire visuelle, auditive et kinesthésique, vous pouvez examiner les réponses que vous avez données aux questions du test.

Voici comment interpréter les résultats :



Questions A / B / C	mémoire visuelle	mémoire auditive	mémoire kinesthésique
Question 1	B	A	c
Question 2	A	B	C
Question 3	A C	A	B
Question 4	C	B	A
Question 5	A B	A	C
Question 6	A	A C	B
Question 7	B C	A C	
Question 8	C	A	B
Question 9		A	B C
Question 10	B	C	A



Si vous obtenez un maximum de réponses en visuel :

Cela indique que vous avez une préférence pour la mémoire visuelle. Vous êtes probablement un apprenant visuel efficace, ce qui signifie que vous retenez mieux les informations que vous voyez sous forme d'images, de schémas, de graphiques, de vidéos, etc. Vous pouvez tirer parti de cette préférence en utilisant des techniques visuelles pour mémoriser et comprendre l'information plus facilement. Les cartes mentales, les illustrations, les tableaux et les présentations visuelles peuvent être des outils utiles dans votre processus d'apprentissage.



Si vous obtenez un maximum de réponses en auditif :

Cela suggère que vous avez une préférence pour la mémoire auditive. Vous êtes probablement un apprenant auditif efficace, ce qui signifie que vous retenez mieux les informations que vous entendez, que ce soit en écoutant des explications verbales, des conférences, des conversations ou des enregistrements audio. Pour optimiser votre apprentissage, vous pouvez utiliser des stratégies d'écoute active, répéter à voix haute les informations importantes et enregistrer des résumés ou des notes audio pour les réviser.



Si vous obtenez un maximum de réponses en kinesthésique :

Cela indique que vous avez une préférence pour la mémoire kinesthésique. Vous êtes probablement un apprenant kinesthésique efficace, ce qui signifie que vous retenez mieux les informations en vous impliquant physiquement, en bougeant ou en faisant des activités pratiques. Pour optimiser votre apprentissage, vous pouvez combiner des mouvements physiques avec l'apprentissage, comme marcher tout en révisant, utiliser des gestes pour mémoriser des informations et pratiquer des activités qui vous permettent d'appliquer concrètement ce que vous avez appris.



Prolongement des activités

1. Visionner la vidéo du chapitre 2
2. Réaliser le quiz pour la partie 1 du chapitre 2 :
 - Découvrir les caractéristiques des registres sensoriels
3. Réaliser le quiz pour la partie 2 du chapitre 2 :
 - La méthode Pomodoro
4. Lire le texte « Le syndrome de l'imposteur » et répondre aux questions