

A lightbulb with gears inside and rays of light around it.

Apprendre à apprendre



Fiche Récap : Apprenez à apprendre

Soft Skills

1

Trouvez votre **Ikigai** en croisant une chose que vous aimez avec ce pour quoi vous êtes naturellement doué, tout en étant utile pour la société et qui peut représenter une source de revenus.

2

Formulez vos objectifs de manière **SMART** (Spécifique, Mesurable, Actionnable, Réaliste, Temporel).

3

Dégagez du **temps libre** dans votre agenda, si possible une fois par semaine et toujours au même créneau, pour vous consacrer à votre projet d'apprentissage.

4

Avancez progressivement, **petit pas par petit pas** pour ne pas vous décourager et rester motivé.

5

À chaque avancée, **partagez vos progrès avec votre entourage** : expliquer aux autres ce que vous apprenez est un excellent moyen de consolider vos connaissances.



Bonnes pratiques 🍏

- ✓ Capitaliser sur vos forces et travailler sur vos faiblesses.
- ✓ Saisir les opportunités quand elles se présentent.
- ✓ Identifier ce qui pourrait compromettre l'atteinte de votre objectif.
- ✓ Décomposer votre objectif d'apprentissage.
- ✓ Bloquer des créneaux dans votre agenda pour vous consacrer au développement d'une nouvelle compétence.
- ✓ Privilégier un environnement sonore calme et couper les notifications pendant la durée de la séance d'apprentissage.
- ✓ Garder un rythme pour les sessions d'apprentissage.

Erreurs classiques 🗑️

- ✗ Oublier de prioriser ses différents projets d'étude/d'apprentissage.
- ✗ Surévaluer ou sous-évaluer son niveau actuel dans un domaine.
- ✗ Viser trop haut ou viser le mauvais niveau d'objectif à atteindre.
- ✗ Rester seul pour apprendre sur un nouveau sujet.
- ✗ Apprendre sur un sujet sans partager et transmettre aux autres ce que on apprend.
- ✗ Apprendre sans support de connaissance (cours en ligne, livres, podcasts...).
- ✗ Consacrer ses pauses aux réseaux sociaux.
- ✗ Éparpiller ses notes sur différents supports ou outils physiques ou numériques.

S M A R T



Spécifique



Mesurable



Atteignable



Réaliste



Temporellement défini

Mots-clés 🔍

Objectifs

+



Progression



Emploi du temps

Petit pas

Organisation

Ressources

Pourquoi apprendre à apprendre ?

Imaginez le scénario fictif suivant. Vous venez de frotter une lampe ; un génie en sort et vous promet de vous enseigner une seule et unique chose, mais à un niveau exceptionnel ?

Que choisiriez-vous d'apprendre ?

Certains décideraient d'apprendre l'analyse de données ou la finance ; d'autres la comédie, le chant ou le football, alors que certains préféreraient l'entrepreneuriat, la biologie ou encore l'ingénierie.

Si j'étais vous, je répondrais :

Je veux apprendre à apprendre !

Cette réponse serait l'équivalent de dire au génie : "Je fais le souhait de pouvoir faire autant de souhaits que je le veux."

Plus sérieusement, même sorti de ce scénario imaginaire, apprendre à apprendre vous ouvrira les portes de n'importe quels domaines, tout au long de votre vie, au fil de vos hobbies, de vos projets d'études et de carrière.

Apprendre à apprendre est la plus importante compétence de la vie. Tony Buzan

Être un bon apprenant est bon pour votre santé :

- Mentale
- Physique
- Financière

En pratique

Avant de passer à la prochaine étape, prenez 5 minutes pour échanger sur **vos raisons personnelles** de suivre ce cours dans le [forum](#).

À vous de juger du niveau de détail que vous voulez partager. N'écrire ne serait-ce qu'une liste à puces est suffisant. Cela dit, si vous voulez écrire un tweet, un petit essai ou même créer une vidéo : libre à vous. Encore une fois, à vous d'adapter votre pratique en fonction de votre niveau d'engagement.

Si vous préférez garder ces raisons pour vous, c'est votre droit. Je vous recommande tout de même de les rédiger quelque part, sur un coin de table, dans un carnet de notes ou un éditeur de texte privé.

Ce n'est pas la bonne volonté qui manque, mais je ne sais pas vraiment comment aborder l'exercice. Comment faire ?

Pourquoi ne pas aller lire les raisons que vos pairs ont partagées pour commencer ? Peut-être que vous y trouverez de l'inspiration.

Repensez votre rapport à l'éducation

Anecdote

Laissez-moi vous donner une anecdote personnelle qui aurait pu arriver à n'importe qui.

Lorsque j'étais au lycée, j'ai suivi une spécialité "Mesures physiques et Informatiques (MPI)", une matière scientifique. Pour diverses raisons que je vais vous épargner et malgré mon intérêt initial pour la matière, j'ai échoué à de nombreux contrôles.

L'année suivante, lorsque est venu le moment de choisir une filière, je ne me suis donc pas autorisé à poursuivre la filière scientifique et je me suis rabattu sur la filière "Sciences Économiques et Sociales (SES)".

Quelques années plus tard, en école de commerce, mon intérêt pour l'informatique a ressurgi. Après des semaines d'hésitation et de doute, j'ai retenté ma chance. En rentrant de mes cours de gestion, de finance, de stratégie d'investissement et autres, je me retrouvais en train de suivre des cours en ligne de développement web. Avec des circonstances différentes et un nouveau rapport à l'apprentissage, je me (re)découvrais donc une passion que j'adoptais humblement comme hobby.

Au moment de trouver mes premiers stages, clients et emplois, cette passion s'est avérée très utile et complémentaire avec le commerce. Très naturellement, je me suis alors orienté vers le web marketing et suis tombé amoureux des infoproduits.

Aujourd'hui, mon niveau en développement web est loin d'être impressionnant, mais il est suffisant pour m'épanouir.

Pour résumer, je suis passé d'un état d'esprit fixe ou figé à un état de croissance, et ce déclic a changé ma vie pour le meilleur.

En pratique

Pour commencer, essayez de vous souvenir d'une expérience passée pendant laquelle vous étiez dans un **état d'esprit fixe** et une autre pendant laquelle vous étiez dans un **état d'esprit de croissance**.

Ensuite, posez-vous la question : à ce jour, y a-t-il encore des domaines, des sujets ou des activités dans lesquels vous êtes encore dans un état d'esprit fixe ou figé ? Cela peut être n'importe quoi :

- la danse ;
- la prise de parole en public ;
- les finances personnelles ;
- ou des aspects de votre métier si vous en avez un.

Réfléchissez-y un instant, puis reformulez vos croyances limitantes en affirmations positives.

Pour vous échauffer, reformulez la croyance limitante suivante, dans votre tête ou à l'écrit :

"Je n'ai jamais été un très bon apprenant. Je ne le serai certainement jamais."

Passer dans un état d'esprit de croissance n'est pas la même chose que vous autopersuader que vous êtes doué dans tout. La frontière entre affirmations positives et illusion est mince.

Une fois que vous avez fait ce travail, pour aller plus loin, essayez de sensibiliser quelqu'un à ces deux états d'esprit. Voilà à quoi pourrait ressembler votre phrase d'accroche.

Salut [nom de votre ami·e]

Je suis en train de suivre un cours en ligne pour "Apprendre à apprendre" sur OpenClassrooms.

Dans la première partie, on doit réaliser de petits exercices pour adopter une posture propice à l'apprentissage. On m'invite à expliquer les notions apprises à quelqu'un avec mes propres mots. Tu as déjà entendu parler des états d'esprit "fixe" et "de croissance" ? Tu as quelques minutes pour en discuter ?

Libre à vous de faire cet exercice en face à face, en visioconférence, au téléphone ou à l'écrit, et autant de fois que vous voulez !

Si, comme beaucoup, la psychologie et le développement personnel vous rebute, le chapitre suivant devrait vous aider à vous y ouvrir.

Explorez vos différentes intelligences - Comment mesurer l'intelligence ?

Sommes-nous tous égaux face à l'apprentissage ?

Si vous parlez de posture d'apprentissage avec des sceptiques, ils ou elles risquent de vous dire que l'idée est séduisante, mais un brin utopiste, voire naïve. Dans la tête de nombreuses personnes, la capacité d'apprentissage de quelqu'un ne dépend pas tant de son état d'esprit que de son **QI**, ou **quotient intellectuel**.

À tort ou à raison, depuis des décennies, dans l'inconscient collectif, ce score s'est imposé comme l'outil de référence de mesure et de comparaison de l'intelligence.

Certaines recherches présentent même le QI comme le premier prédicteur de succès professionnel devant le fait d'être consciencieux ou encore l'assertivité. Laissez-moi répéter pour attirer votre attention sur ces précieuses informations. D'après ces recherches, les personnes qui connaissent le plus de réussite professionnelle à travers tous les domaines sont, dans l'ordre :

1. intelligentes (mesure par le QI) ;
2. consciencieuses ou travailleuses ;
3. assertives ou confiantes.

Le QI, acquis ou inné ?

Si vous n'êtes pas né avec le QI d'un Bill Gates ou d'un Stephen Hawking, rassurez-vous, il n'y a pas lieu d'être fataliste. D'autres recherches sur le sujet indiquent que le QI ne serait que très faiblement déterminé génétiquement. Le QI serait plutôt quelque chose d'acquis qu'inné. Autrement dit, c'est au fil de vos expériences et de vos interactions que vous le développez.

Et si je n'ai pas eu la chance d'avoir un environnement stimulant et un régime intellectuel riche ?

C'est votre régime intellectuel d'aujourd'hui qui détermine votre intelligence de demain. Et si vous n'avez pas eu la chance de grandir dans un environnement stimulant, il n'est jamais trop tard pour vous créer le vôtre !

La théorie des intelligences multiples

De plus, si vous n'avez pas développé vos intelligences...

- logique & mathématique ;
- verbale & linguistique ;

... c'était certainement au profit d'autres intelligences. La théorie des intelligences multiples apporte contraste et consolation à ceux qui n'ont pas développé un QI supérieur à la moyenne. D'après cette théorie, l'intelligence n'est pas une chose, mais au moins 7 différentes :

- logique & mathématique ;
- verbale & linguistique ;
- visuelle & spatiale ;
- physique & naturelle ;
- musicale & rythmique ;
- interpersonnelle ;
- intrapersonnelle.

Notez toutefois que cette théorie n'est qu'une représentation, un outil mental. En tant que telle, elle ne correspond pas à une réalité biologique, mais simplement à différents types d'activités humaines auxquelles vous pouvez employer votre cerveau. Pour cette raison, le nombre exact d'intelligences et les regroupements peuvent varier. Ici, je vous ai proposé un découpage en 7 intelligences, mais si vous faites votre recherche vous trouverez des découpages différents.

Définissez votre objectif stratégique

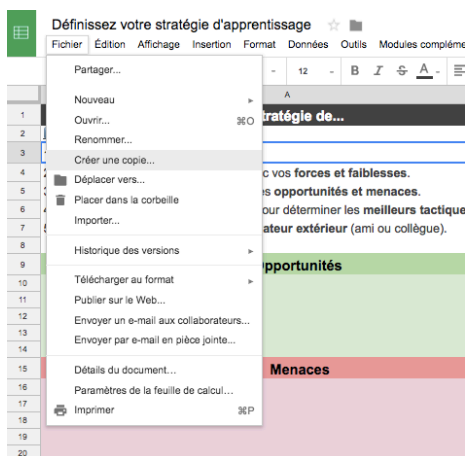
À vous de définir votre objectif stratégique

À travers toute cette partie, vous allez remplir votre **outil d'analyse stratégique**, en préparation de la création de votre plan d'apprentissage. Dans ce chapitre, vous allez commencer par la première étape, à savoir sélectionner un objectif stratégique.

1. Sélectionnez un **objectif stratégique**.
2. Remplissez les colonnes colorées avec vos **forces et faiblesses**.
3. Remplissez les lignes colorées avec les **opportunités et menaces**.
4. Croisez les colonnes avec les lignes pour déterminer les **meilleurs tactiques**.
5. Demandez la perspective d'un **observateur extérieur** (ami ou collègue).

Sous-tâches

1. Ouvrez le template d'outil d'analyse stratégique [en cliquant ici pour accéder au Google Sheet](#) (que vous pouvez dupliquer), ou en [cliquant ici pour accéder au Tableur Excel](#) (que vous pouvez télécharger).
2. Créez votre propre copie de l'outil.



3. Sélectionnez ou écrivez un objectif stratégique.

[sélectionnez un objectif stratégique]

[sélectionnez un objectif stratégique]

épanouissement personnel

évolution professionnelle

reconversion professionnelle

réussite académique

...

4. Si vous avez déjà une idée, renseignez le domaine auquel s'applique votre objectif stratégique.

reconversion professionnelle ...dans [renseignez un domaine]

Avez-vous déjà une idée de domaine d'étude ? une passion ? une mission ? une vocation ? une profession ?

Dans ce contexte, on considérera un domaine comme étant une collection de sujets d'étude ou de disciplines. Par exemple :

Domaine	Sujets
Sport	course à pied, football, basketball...
Informatique	développement web, mobile, logiciel, administration système et réseau, cybersécurité...
Business	marketing, vente, finance, RH...
Design	design graphique, motion design, design d'interface, design d'expérience utilisateur, design d'intérieur...

Orientez-vous

Comment savoir vers quel domaine m'orienter ?

Si votre domaine d'orientation ne vous apparaît pas comme une évidence, pas de panique, vous n'êtes pas seul. Pour vous aider à y voir plus clair, essayez de redessiner et de remplir le schéma Ikigai avec des sujets d'étude. Ce n'est pas une solution miracle, mais c'est un très bon exercice pour structurer votre pensée.



En résumé

N'attendez pas de trouver un projet d'apprentissage ultime et idéal pour vous lancer. Sinon, vous risquez de ne jamais commencer ou de changer au moindre doute.

À la place, essayez de trouver un équilibre en combinant un nombre réaliste de projets. Souvenez-vous aussi que vos choix ne sont pas définitifs et irréversibles. N'hésitez donc pas à remplir l'exercice par approximations successives, autrement dit en fonctionnant à tâtons.

Dans le prochain chapitre, vous allez continuer l'analyse stratégique en analysant **vos forces et vos faiblesses**.

Analysez vos forces et vos faiblesses

À vous d'analyser vos forces et vos faiblesses

Si vous l'avez fermé, rouvrez votre outil d'analyse pour réaliser la deuxième tâche.

- ✓ 1. Sélectionnez un **objectif stratégique**.
2. Remplissez les colonnes colorées avec vos **forces et faiblesses**.
3. Remplissez les lignes colorées avec les **opportunités et menaces**.
4. Croisez les colonnes avec les lignes pour déterminer les **meilleurs tactiques**.
5. Demandez la perspective d'un **observateur extérieur** (ami ou collègue).

Gardez en tête qu'il est question de vos forces et faiblesses dans le contexte de **votre** objectif stratégique et pas un autre.

Si vous voulez explorer plusieurs objectifs, mieux vaut dupliquer l'outil que tout mélanger.

Capitalisez sur vos forces

👊 Forces

Je vous propose trois façons de lister vos forces.

1. **Auto-évaluation simplifiée** : remplissez simplement la colonne avec les intelligences, sujets, activités ou même verbes d'actions qui vous passent par la tête.
2. Auto-évaluation approfondie : suivez ce [mini-cours](#).
3. **Bilan de compétences** : prenez rendez-vous avec un professionnel de l'orientation, votre manager ou un spécialiste des ressources humaines.

Corrigez vos faiblesses

👉 Faiblesses

Cette sous-tâche, comme la précédente, vous demande d'être très honnête avec vous-même.

Malheureusement, pour une introspection complète, la bonne volonté et l'humilité ne suffisent pas toujours. C'est en tout cas ce qu'explique la **fenêtre de Johari**:

Fenêtre de Johari	Connu de vous-même	Inconnu de vous-même
	1. Zone publique	2. Angle mort
Connu par les autres		
Inconnu par les autres	3. Zone privée	4. Inconnu

La perspective d'un observateur extérieur peut donc s'avérer très utile. Pour jouer ce rôle, faites appel à des gens de confiance et rappelez-vous qu'un rapport sain à la critique est l'essence d'une bonne posture d'apprentissage.

Une fois que vous aurez identifié vos forces et vos faiblesses, passez au prochain chapitre pour allumer votre radar à opportunités et menaces.

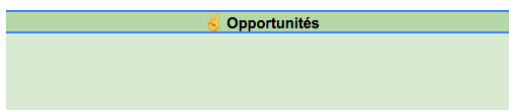
Identifiez vos opportunités et menaces

À vous d'identifier vos opportunités et vos menaces

Si vous l'avez fermé, rouvrez votre outil d'analyse pour réaliser la troisième tâche.

- ✓ 1. Sélectionnez un **objectif stratégique**.
- ✓ 2. Remplissez les colonnes colorées avec vos **forces et faiblesses**.
3. Remplissez les lignes colorées avec les **opportunités et menaces**.
4. Croisez les colonnes avec les lignes pour déterminer les **meilleurs tactiques**.
5. Demandez la perspective d'un **observateur extérieur** (ami ou collègue).

Saisissez les opportunités qui s'offrent à vous



Il va vous falloir un peu de chance pour atteindre votre objectif. Si vous pensez que la chance est un synonyme de hasard, cette idée peut paraître surprenante. Cependant, je vous invite à considérer la chance aussi simplement que cela :

Chance = opportunité + préparation

Pour provoquer la chance, soyez donc attentif à toutes les occasions et circonstances favorables. Avec le plan d'apprentissage adéquat, vous serez préparé à les saisir.

Comment reconnaître les opportunités ?

D'un objectif à un autre, les opportunités peuvent prendre des formes différentes. Si vous êtes dans une démarche de reconversion professionnelle, les offres d'emplois ou les stages dans votre futur domaine sont des exemples d'opportunités. Si vous êtes en poste et décidez d'évoluer dans votre carrière, chaque nouvelle responsabilité ou promotion est une opportunité. Si vous êtes dans une démarche d'épanouissement purement personnel et non professionnel, alors tout peut devenir une opportunité d'apprentissage.

Albert Einstein disait :

C'est au milieu des difficultés que l'on trouve souvent les opportunités.

Toutes les opportunités ne seront pas faciles à saisir. Vous devrez faire preuve de résilience pour surmonter les **difficultés indésirables** qui font partie intégrante du processus d'apprentissage.

Cela dit, d'une opportunité à une autre, vous devrez surmonter plus ou moins de difficultés pour un résultat plus ou moins satisfaisant.

Comment différencier une bonne d'une mauvaise opportunité ?

La première chose que vous devriez analyser est l'alignement de l'opportunité en question avec votre objectif stratégique.

Ensuite, à la manière d'un·e business·man·woman, vous pourriez réfléchir en termes de **retour sur investissement**. Autrement dit, évaluez le rapport entre ce que vous allez payer pour saisir l'opportunité et ce qu'elle peut rapporter. Ici, comprenez "rapporter" au sens large et pas uniquement au sens financier.

Retour sur éducation = gains / pertes

J'attire d'ailleurs votre attention sur la notion de **coût d'opportunité**. Lorsque vous investissez dans votre éducation, vous n'investissez pas que de l'argent. Vous investissez aussi du temps et de l'énergie. Comme votre argent, votre temps et votre énergie sont limités. Saisir une opportunité et pas une autre implique donc des coûts cachés et potentiellement un manque à gagner.

Si cette approche ne vous aide pas, revenez-en à votre outil d'arbitrage le plus profond, votre motivation. Si vous avez vu la vidéo et que vous vous en souvenez, vous pouvez différencier au moins **2 types de motivations**.

- **Motivation intrinsèque** : vous déterminez vous-même vos actions, et ce par pur plaisir ou intérêt personnel, sans attente d'une récompense externe.
- **Motivation extrinsèque** : des circonstances extérieures guident vos actions. Vous avez pour objectif de recevoir une récompense ou d'éviter une punition.

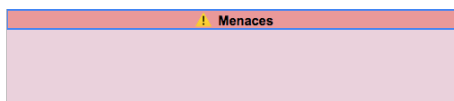
On parle aussi **d'amotivation**, pour désigner l'absence de motivation. Cela est souvent dû à un sentiment d'impuissance et de manque de contrôle sur les résultats de ses actions. Normalement, une bonne posture d'apprentissage devrait vous en prémunir.

Vous pouvez donc vous servir de ces distinctions comme outil d'arbitrage ou d'aide à la prise de décision. Pour être poursuivie durablement, une bonne opportunité devrait vous motiver intrinsèquement et extrinsèquement. Ce qui revient en quelque sorte à placer l'opportunité en question sur votre schéma **Ikigai**.



Plus l'opportunité est proche du centre ou vous permet d'équilibrer vos différents projets, plus cela vaut la peine de tenter de la saisir.

Protégez-vous contre les éventuelles menaces



Listez calmement et objectivement les freins actuels ou éventuels à l'atteinte de votre objectif stratégique. Ils pourraient prendre la forme de :

- scénarios catastrophes ;
- erreurs malencontreuses ;
- fautes professionnelles récurrentes.

Autrement dit, anticipez à quoi ressemblerait de la malchance :

Malchance = opportunité + manque de préparation

Vous ne pourrez jamais vous protéger contre 100 % des menaces ou risques d'échecs dans votre domaine. Cela dit, en identifier et en traiter un maximum en amont vous permettra d'augmenter considérablement vos chances de succès.

Au prochain chapitre, vous allez croiser vos forces et faiblesses avec vos opportunités et menaces pour mettre au point vos tactiques d'apprentissage et prioriser vos sujets d'étude.

Priorisez vos différents projets d'étude

À vous de prioriser vos différents projets d'étude

Si vous l'avez fermé, rouvrez votre outil d'analyse pour réaliser les quatrième et cinquième tâches.

- ✓ 1. Sélectionnez un **objectif stratégique**.
- ✓ 2. Remplissez les colonnes colorées avec vos **forces et faiblesses**.
- ✓ 3. Remplissez les lignes colorées avec les **opportunités et menaces**.
4. Croisez les colonnes avec les lignes pour déterminer les **meilleurs tactiques**.
5. Demandez la perspective d'un **observateur extérieur** (ami ou collègue).

En prenant conscience de vos forces et de vos faiblesses, des sujets d'étude ont dû commencer à sortir du lot. Si ce n'est pas le cas, je vous conseille de continuer le cours avec un ou plusieurs des sujets suivants :

- la bureautique ;
- le code ;
- l'anglais ;
- le français.

Quel que soit votre niveau actuel ou votre objectif, progresser dans ces domaines devrait vous être utile d'une manière ou d'une autre. À vous de voir si vous les considérez comme des forces ou des faiblesses.

Maintenant, mettez vos sujets d'étude à l'épreuve en les croisant avec vos opportunités et menaces dans les **4 tableaux centraux**.

☀ <i>Offensive</i>	☀ <i>Préventive</i>
⚡ <i>Défensive</i>	🔥 <i>Urgence</i>

Pour ce faire, vous allez essayer de lister des tactiques d'apprentissage. Dans ce contexte, une tactique d'apprentissage serait une action, aussi concrète que possible, qui vous ferait progresser vers votre objectif.

Une manière de générer des idées serait simplement d'étudier ce que font les personnes qui maîtrisent le domaine ou le sujet visé. En vous inspirant de leurs attitudes, habitudes et tactiques, vous pourrez "emprunter" un peu de leur intelligence. En effet, il y a de fortes chances que ce qui a fonctionné pour eux fonctionne pour vous.

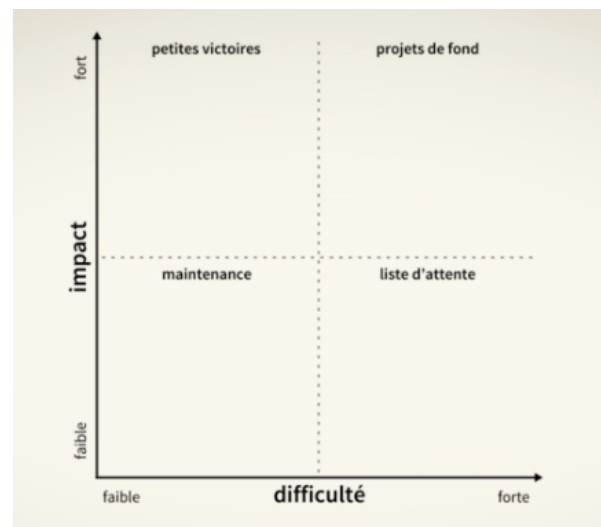
Ces premières listes de tactiques vous seront bien utiles dans la troisième partie, au moment de créer votre plan d'apprentissage.

Priorisez vos sujets d'étude

Félicitations, vous arrivez bientôt à la moitié de ce cours. Pour commencer la prochaine partie dans les meilleures conditions, prenez un instant pour ordonner votre liste de sujets.

1. Sujet A
2. Sujet B
3. Sujet C
4. Sujet D

Si, même après l'exercice de ce chapitre, vos priorités ne sont pas évidentes, tracez un graphique comme celui ci-dessous.



Visez le bon niveau - À vous de clarifier votre niveau

Dans la dernière partie, vous avez défini votre stratégie d'apprentissage.

À partir de celle-ci, je vais maintenant vous accompagner dans la création de votre plan d'action. Autrement dit, vous allez traduire votre stratégie en un plan opérationnel prêt à l'emploi.

Dans quel format dois-je créer ce plan ?

Libre à vous de le créer dans le format avec lequel vous êtes le plus à l'aise. Cela dit, par défaut, pour vous faire gagner du temps, je vous ai créé un template de plan mensuel que vous pourrez personnaliser.

Si vous n'avez pas déjà créé votre propre copie du document, faites-le à partir du template [en cliquant ici pour accéder au Google Sheet](#) (que vous pouvez dupliquer), ou en [cliquant ici pour accéder au Tableur Excel](#) (que vous pouvez télécharger).

PLAN D'ACTION				Janvier 2018						
Actions	Type	Ressource	Heures cumulées	lundi 1	mardi 2	mercredi 3	jeudi 4	vendredi 5	samedi 6	dimanche 7
Exemple : FRANÇAIS Je suis capable de publier des contenus en ligne avec une autonomie limitée par la nécessité d'une relecture ortho-typographie par un tiers.										
Rédiger des articles de blog sur des sujets passionnants.	Pratique déléguée	Communauté Medium	4:10	1:20	1:00	0:20	0:50	0:40		
Faire des dictées.	Séance guidée	Dictée d'Archibald	1:30			0:30			0:30	0:30
Faire des relectures ortho-typographiques.	Séance guidée	Mentor : Laurene Gibaud	1:30	0:30		0:30		0:30		
Maîtriser toutes des règles de grammaire.	Séance guidée	Projet Voltaire, niveau Excellence	0:20	0:20						
Lire les oeuvres de membres de l'Académie Française	Activité complémentaire	Série de livres d'Érik Orsenna	3:10	0:30	0:30	0:30	0:20	0:30	0:30	0:20
Ecrire une fiche d'analyse littéraire pour chaque livre lu.	Pratique déléguée	Carnet de note	1:00							1:00
Ecrire au moins 500 mots/jour.	Activité complémentaire	Journal d'apprentissage	2:20	0:20	0:20	0:20	0:20	0:20	0:20	0:20
🔥 J'aspire à être capable de "m'exprimer à l'écrit au niveau d'un professionnel de l'édition (+950/990 au Certificat Voltaire) avant la fin de l'année."				3:00	1:50	2:10	1:30	2:00	1:20	2:10
[SUJET D'ETUDE N°1] [Niveau actuel]										
[Action]			0:00							
[Action]			0:00							
[Action]			0:00							
[Action]			0:00							
🔥 J'aspire à être capable de [Niveau Visé]				0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
[SUJET D'ETUDE N°2] [Niveau actuel]										
[Action]			0:00							
[Action]			0:00							

Appropriiez-vous le template

Prenez un moment pour comprendre comment fonctionne l'outil à travers le sujet que je vous ai mis en exemple.

Si vous savez déjà vous servir d'un tableur, la prise en main sera très facile. Sinon, pas de panique. Suivez mes conseils et avant la fin de cette partie, l'utilisation de l'outil sera une seconde nature pour vous.

Pour commencer, notez que l'outil est scindé **en deux parties**. La première moitié est **votre répertoire**. C'est là que vous retrouverez :

- tous vos sujets par ordre de priorité ;
- votre niveau actuel pour chacun d'entre eux ;
- votre niveau visé pour chacun d'entre eux ;
- votre liste d'actions/activités sélectionnées pour vous faire progresser.

PLAN D'ACTION			
Actions	Type	Ressource	Heures cumulées
Exemple : FRANÇAIS Je suis capable de publier des contenus en ligne avec une autonomie limitée par la nécessité d'une relecture ortho-typographie par un tiers.			
Rédiger des articles de blog sur des sujets passionnants.	Pratique délibérée	Communauté Medium	4:10
Faire des dictées.	Séance guidée	Dictée d'Archibald	1:30
Faire des relectures ortho-typographiques.	Séance guidée	Mentor : Laurène Gibaud	1:30
Maîtriser toutes des règles de grammaire.	Séance guidée	Projet Voltaire, niveau Excellence	0:20
Lire les oeuvres de membres de l'Académie Française	Activité complémentaire	Série de livres d'Erik Orsenna	3:10
Ecrire une fiche d'analyse littéraire pour chaque livre lu.	Pratique délibérée	Carnet de note	1:00
Ecrire au moins 500 mots/jour.	Activité complémentaire	Journal d'apprentissage	2:20
🎯 J'aspire à être capable de "m'exprimer à l'écrit au niveau d'un professionnel de l'édition (+950/990 au Certificat Voltaire) avant la fin de l'année."			14:00
[SUJET D'ETUDE N°1] [Niveau actuel]			
[Action]			0:00
[Action]			0:00
[Action]			0:00
[Action]			0:00
🎯 J'aspire à être capable de [Niveau Visé]			0:00
[SUJET D'ETUDE N°2] [Niveau actuel]			
[Action]			0:00
[Action]			0:00

Customisez votre plan en lui donnant des couleurs qui ont du sens. Dans l'exemple ci-dessus, j'ai choisi de mettre le français en orange parce que c'est la couleur que j'associe à l'intelligence verbale et linguistique. Sentez-vous libre d'utiliser le code couleur que vous préférez ou de réutiliser le mien.

La seconde moitié de votre plan, quant à elle, est votre **livre de bord** ou **learning log**. C'est là que vous allez enregistrer le temps que vous investissez dans chaque activité, et par extension dans chaque sujet d'étude.

janvier 2018						
lundi 1	mardi 2	mercredi 3	jeudi 4	vendredi 5	samedi 6	dimanche 7
1:20	1:00	0:20	0:50	0:40		
		0:30			0:30	0:30
0:30		0:30		0:30		
0:20						
0:30	0:30	0:30	0:20	0:30	0:30	0:20
						1:00
0:20	0:20	0:20	0:20	0:20	0:20	0:20
3:00	1:50	2:10	1:30	2:00	1:20	2:10
0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00

Nous reviendrons sur cette partie de l'outil un peu plus tard. Pour l'instant, concentrez-vous sur la première (le répertoire). Afin de mettre l'outil au propre, si vous ne comptez pas améliorer votre français, supprimez l'exemple. Si vous comptez bien améliorer votre français, mais que votre niveau et vos objectifs sont différents, adaptez-les.

Dans ce chapitre, commencez à remplir les cases :

1. [SUJET D'ÉTUDE N°X] avec vos propres sujets par ordre de priorité.
2. [Niveau actuel] avec votre niveau actuel dans le sujet en question.
3. [Niveau visé] avec le niveau que vous visez.

Vos formulations n'ont pas besoin d'être parfaites. N'hésitez pas à fonctionner par approximations successives jusqu'à ce que vous puissiez formuler vos objectifs de manière **SMART** :

- **Spécifique**
- **Mesurable**
- **Actionnable**
- **Réaliste**
- **Temporel**

Si vous y arrivez du premier coup, tant mieux, sinon le chapitre suivant apportera un complément d'information.

Évaluez votre niveau actuel

Comment puis-je évaluer mon propre niveau dans un domaine ?

De la même manière que vous avez analysé vos forces et vos faiblesses dans la partie précédente, vous pouvez soit vous **auto-évaluer** soit vous **faire évaluer**.

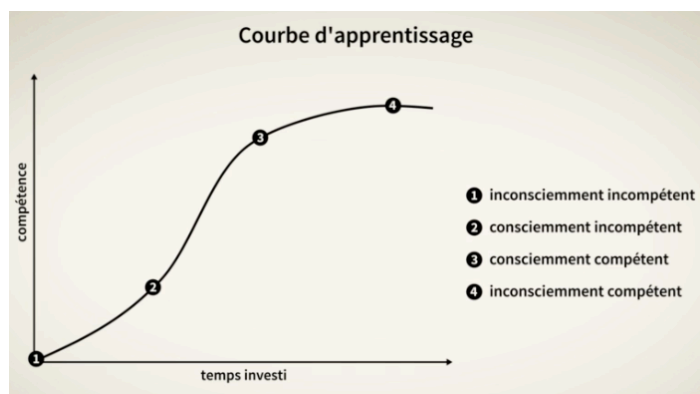
Dans les deux cas, sachez que la plupart des domaines ou sujets ont déjà leurs propres échelles de niveaux. Elles varient d'un domaine à l'autre. Par exemple :

- En langues, le cadre européen distingue des niveaux allant de [A1 à C2](#).
- En sport, on dira que quelqu'un est :
 - hobbyiste ;
 - amateur ;
 - semi-pro ;
 - pro ;

- Au sein d'un métier, on utilisera généralement les termes :
 - stagiaire ;
 - junior ;
 - intermédiaire ;
 - senior.

Rechercher et utiliser ces terminologies rendra vos objectifs spécifiques et mesurables. Un bon début.

Notez que tous ces niveaux peuvent être représentés sur une courbe d'apprentissage et catégorisés dans une des **4 phases de la compétence**.



Précisez le niveau que vous visez

Maintenant, faites-en de même pour le niveau que vous visez dans chaque sujet d'étude.

Pour vous aider à vous projeter dans le niveau visé, vous pourriez formuler votre objectif en complétant la phrase suivante :

J'aspire à être capable de... [Verbe d'action] [Objet de l'action] [contexte de l'action]

En ajoutant une date butoir à votre objectif, vous augmenterez encore vos chances de l'atteindre.

🌀 J'aspire à être capable de "m'exprimer à l'écrit au niveau d'un professionnel de l'édition (+950/990 au Certificat Voltaire) avant la fin de l'année."

Comment savoir si mes objectifs sont actionnables et réalistes ?

Pour répondre à cette question, vous devrez faire une **analyse des écarts**. Autrement dit, vous allez identifier quelles actions vous devrez faire pour passer de votre niveau actuel à celui que vous visez. Pour cela, je vous donne rendez-vous au prochain chapitre.

En résumé



Décomposez vos objectifs - À vous de déconstruire vos objectifs

Déconstruisez vos sujets d'étude pour analyser l'écart entre votre niveau actuel et le niveau que vous visez dans chacun d'entre eux.

Cela vous permettra de :

- Repréciser vos objectifs
- Évaluer leur faisabilité
- Imaginer des actions sur mesure

Reportez ensuite ces actions dans votre plan d'apprentissage.

[SUJET D'ETUDE N°1] [Niveau actuel]			
[Action]			0:00
[Action]			0:00
[Action]			0:00
[Action]			0:00
🎯 J'aspire à être capable de [Niveau Visé]			0:00

Vous souvenez-vous des tactiques d'apprentissage que vous avez listées dans votre outil d'analyse en fin de deuxième partie ? Si elles sont toujours pertinentes, servez-vous-en comme base pour amorcer l'exercice. Sinon, réutilisez l'outil pour générer de nouvelles idées.

Imaginer vos propres entraînements spécifiques est un fantastique exercice créatif. Cela dit, dans certains cas, c'est aussi un exercice qui peut s'avérer difficile. Après tout, concevoir des séances d'apprentissage est aussi un métier. Ne vous sentez donc pas obligé de tout faire vous-même.

Pour trouver un équilibre entre apprentissage autodirigé (autodidacte) et apprentissage guidé, au prochain chapitre, je vais vous aider à sélectionner des ressources sur lesquelles vous appuyer.

Sélectionnez vos ressources - À vous de sélectionner vos ressources d'apprentissage

Ici, par "ressources", il faut comprendre :

les moyens qui vont rendre possibles vos actions.

Vous pouvez en distinguer au moins **4 types principaux** :

- les outils ;
- les supports de connaissance ;
- les ressources humaines ;
- les formations complètes.

Au fil de l'exercice, complétez la colonne "Ressources" de votre plan d'apprentissage.

PLAN D'ACTION				janvier	
Actions	Type	Ressource	Sur quelles ressources vous appuyez-vous pour réaliser l'activité en question ?		
Exemple : FRANÇAIS Je suis capable de publier des contenus en ligne avec une autonomie limitée par la relecture ortho-typographie par un tiers.					
Rédiger des articles de blog sur des sujets passionnants.	Pratique délibérée	Communauté Medium	- Cours - Exercices - Mentorat - Tutorat - Livres - Livres audio - Podcast - etc		
Faire des dictées.	Séance guidée	Dictée d'Archibald			
Faire des relectures ortho-typographiques.	Séance guidée	Mentor : Laurène Gibaud		1:30	0:30
Maîtriser toutes les règles de grammaire.	Séance guidée	Projet Voltaire, niveau Excellence		0:20	0:20
Lire les œuvres de membres de l'Académie Française	Activité complémentaire	Série de livres d'Erik Orsenna		2:50	0:30
Ecrire une fiche d'analyse littéraire pour chaque livre lu.	Pratique délibérée	Carnet de note		0:20	
Ecrire au moins 500 mots/jour.	Activité complémentaire	Journal d'apprentissage		2:00	0:20
🎯 J'aspire à être capable de "m'exprimer à l'écrit au niveau d'un professionnel de l'édition (+950/990 au Certificat Voltaire) avant la fin de l'année."				12:10	3:00

Équipez-vous

Sélectionner vos outils, en vous posant les questions suivantes :

- De quoi avez-vous besoin au minimum pour commencer à pratiquer, à explorer un sujet ?
- Quelles sont les barrières matérielles qui vous empêchent de vous exercer ?
- Quel budget serait-il raisonnable d'allouer en fonction de votre niveau d'engagement ?

Supports de connaissance

Pour nourrir votre pratique (de compétences), vous allez avoir besoin d'un minimum de bagage théorique (de connaissances).

Il existe une variété incroyable de supports. Certains sont extrêmement interactifs, alors que d'autres le sont moins. À vous de faire votre choix parmi les différents :

- logiciels ;
- applications ;
- cours et tutoriels en vidéo ;
- livres papier, numériques ou audio ;
- podcasts ;
- et bien d'autres.

Pour choisir ceux qui vous correspondent le mieux, demandez-vous :

- Ce support m'amènera-t-il vers un apprentissage plutôt passif ou actif ? Est-il purement théorique, pratique ou mixte ?
- Lesquels de mes sens seront activés ?
- Qu'est-ce que ce support va me coûter ? En termes financiers ? En termes de temps (coût d'opportunité) ?
- Pourrais-je avoir un meilleur retour sur temps investi avec une autre activité ou un autre support ?

Entourez-vous des bonnes ressources humaines

Jusqu'à présent, dans ce cours, nous avons surtout insisté sur l'importance de la pratique en autonomie parce qu'elle est trop souvent délaissée. En revanche, cela ne remet pas en cause l'existence et la pertinence de séances accompagnées ou collectives.

Si l'approche "apprendre à la dure par essai-erreur" a son charme, apprendre des erreurs des autres peut vous faire gagner un temps précieux.

Pour commencer à "recruter" vos ressources humaines, je vous invite à vous trouver au moins :

- Un + : une personne plus expérimentée que vous sur le sujet (un modèle, un mentor, un coach, un tuteur ou un professeur).
- Un = : un-e autre apprenant-e qui a un niveau à peu près similaire au vôtre (*learning buddy* en anglais). Vous pourrez alors partager vos progrès et vous entraider.
- Un - : un-e autre apprenant-e qui a un niveau inférieur au vôtre à qui vous pourrez retransmettre ce que vous avez appris.

Cette catégorisation sous forme de signes mathématiques + = ne doit pas être utilisée ou perçue comme une échelle de jugement de valeur. Voyez-le plutôt comme un simple moyen mnémotechnique.

Je n'ai jamais rencontré quelqu'un d'ignorant au point de ne rien avoir à m'apprendre. Galileo Galilei

Considérez la possibilité de déléguer à des professionnel·le·s de l'éducation

Enfin, si la partie organisation et autodirection ne vous amuse pas ou que vous n'avez pas le temps de vous en charger, faites-la faire par des professionnel·le·s.

Concevoir des curriculums pour répondre à des objectifs pédagogiques, puis mettre à disposition toutes les ressources nécessaires est la raison d'être d'une école.

Si vous êtes déterminé·e à atteindre votre objectif et que vous voulez être prêt·e à sacrifier un peu de personnalisation pour du confort, alors considérez la possibilité de suivre une formation clé en main. Vous n'aurez qu'à en sélectionner une qui correspond à votre objectif stratégique et vous pourrez vous concentrer sur votre apprentissage plutôt que sur votre organisation.

En résumé

Donnez-vous les moyens de vos ambitions.

Que vous suiviez une formation clé en main ou que vous soyez 100 % autonome, pour réussir, vous devez savoir gérer votre temps. Rendez-vous au prochain chapitre pour apprendre à organiser votre emploi du temps !

Organisez votre emploi du temps - À vous d'organiser votre emploi du temps

À ce stade, votre répertoire d'activités d'apprentissage doit commencer à prendre forme. Maintenant que vous savez **quoi apprendre, pourquoi, comment et avec qui**, le prochain challenge pour vous est de décider **quand** vous y atteler.

Créez votre semaine type

Pour créer une semaine type d'apprentissage qui soit équilibrée et réaliste, je vous propose de passer par les étapes suivantes :

1. Bloquez vos temps de repos, de vie sociale et familiale ou de hobbies pour définir un seuil de qualité de vie en dessous duquel vous ne voulez pas tomber.
2. Identifiez les différents créneaux qui composent généralement votre semaine. Vous pourriez par exemple distinguer : les temps de travail, des temps de transport et du temps libre.
3. Ensuite, essayez au maximum d'allouer les bonnes activités aux bons créneaux.
 - Idéalement, la **pratique délibérée** (avec objectif de performance) devrait être au centre de vos journées. Si vous pratiquez déjà à temps plein le domaine dans lequel vous voulez progresser, il vous suffit alors de ramener l'apprentissage au cœur de cette pratique. Sinon vous devrez vous contenter de créneaux de second choix.
 - Si vous ne l'allouez pas déjà à la pratique délibérée, vous pourriez profiter de votre temps libre pour faire des **séances guidées**.
 - Réservez les **activités complémentaires** (écouter un podcast, etc.) pour les moments où vous ne pouvez pas être plus actif, comme dans les transports ou en marchant.

À vous d'expérimenter et de décider si vous préférez préprogrammer le contenu de toutes vos séances ou l'improviser spontanément.

Archivez vos séances

Dans le premier chapitre de cette troisième partie, je vous ai dit que nous reviendrions plus tard sur le fonctionnement du livre de bord ou *learning log* de l'outil que je vous propose. Ce moment est arrivé.

Si vous ne l'avez pas déjà fait, utilisez le template pour créer votre propre document **en cliquant ici pour accéder au Google Sheet** (que vous pouvez dupliquer), ou en **cliquant ici pour accéder au Tableur Excel** (que vous pouvez télécharger).

Toutes les semaines et tous les mois, je vous conseille de prendre un moment pour faire une rétrospective de votre progression. Si vous vous rendez compte que vous ne progressez pas comme prévu, vous allez devoir réétudier votre plan. Or, si vous n'avez gardé aucune archive de votre activité mensuelle, hebdomadaire ou journalière, vous serez incapable de vous prescrire des actions correctives. Voilà donc une bonne raison d'enregistrer vos temps d'apprentissage !

Ce qui est mesurable est améliorable.

PLAN D'ACTION												
Actions	Type	Ressource	Heures cumulées	mardi 2	mercredi 3	jeudi 4	vendredi 5	samedi 6	dimanche 7	lundi 8		
Exemple : FRANÇAIS Je suis capable de publier des contenus en ligne avec une autonomie limitée par la nécessité d'une relecture ortho-typographique par un tiers.												
Rédiger des articles de blog sur des sujets passionnants.	Pratique délibérée	Communauté Medium	4:10	1:00	0:20	0:50	0:40					
Faire des dictées.	Séance guidée	Dictée d'Archibald	1:00		0:30			0:30				
Faire des relectures ortho-typographiques.	Séance guidée	Mentor : Laurine Gibaud	1:30		0:30		0:30		0:00			
Maîtriser toutes les règles de grammaire.	Séance guidée	Projet Voltaire, niveau Excellence	0:20						0:20			
Lire les œuvres de membres de l'Académie Française	Activité complémentaire	Série de livres d'Erik Orsenna	2:50	0:30	0:30	0:20	0:30	0:30	0:30			
Ecrire une fiche d'analyse littéraire pour chaque livre lu.	Pratique délibérée	Carnet de note	0:20						0:40			
Ecrire au moins 500 mots/jour.	Activité complémentaire	Journal d'apprentissage	2:00	0:20	0:20	0:20	0:20	0:20	1:00			
❗ J'aspire à être capable de "réexprimer à l'écrit au niveau d'un professionnel de l'édition (+950/990 au Certificat Voltaire) avant la fin de l'année."				12:10	1:50	2:10	1:30	2:00	1:20	1:10		0:00

Si vous ne gardez pas de données d'apprentissage, vous ne pourrez pas les analyser et donc vous améliorer.

Pour aller au-delà de la description et la durée de votre séance, laissez-vous des commentaires, directement dans l'outil ou dans un journal d'apprentissage.

PLAN D'ACTION												
Actions	Type	Ressource	Heures cumulées	mardi 2	mercredi 3	jeudi 4	vendredi 5	samedi 6	dimanche 7	lundi 8		
Exemple : FRANÇAIS Je suis capable de publier des contenus en ligne avec une autonomie limitée par la nécessité d'une relecture ortho-typographique par un tiers.												
Rédiger des articles de blog sur des sujets passionnants.	Pratique délibérée	Communauté Medium	4:10	1:00	0:20	0:50	0:40					
Faire des dictées.	Séance guidée	Dictée d'Archibald	1:20		0:30					0:20		
Faire des relectures ortho-typographiques.	Séance guidée	Mentor : Laurine Gibaud	1:30		0:30							
Maîtriser toutes les règles de grammaire.	Séance guidée	Projet Voltaire, niveau Excellence	0:20									
Lire les œuvres de membres de l'Académie Française	Activité complémentaire	Série de livres d'Erik Orsenna	2:50	0:30	0:30	0:20	0:30	0:30				
Ecrire une fiche d'analyse littéraire pour chaque livre lu.	Pratique délibérée	Carnet de note	0:20							0:20		
Ecrire au moins 500 mots/jour.	Activité complémentaire	Journal d'apprentissage	2:00	0:20	0:20	0:20	0:20	0:20				
❗ J'aspire à être capable de "réexprimer à l'écrit au niveau d'un professionnel de l'édition (+950/990 au Certificat Voltaire) avant la fin de l'année."				12:30	1:50	2:10	1:30	2:00	1:20	0:40		

En résumé

Que vous préféreriez une approche plutôt programmée ou spontanée, suivez les bonnes pratiques suivantes.

Privilégiez des séances :

- Actives
- Courtes
- Fréquentes
- Régulières
- Entrecoupées de moments de relaxation
- Documentées

Dans la prochaine partie, vous allez apprendre différentes techniques pour exécuter votre plan le plus efficacement possible. Autrement dit, comment tirer un maximum de la moindre minute investie dans l'apprentissage.

Avant cela, je vous propose un quiz pour évaluer si, oui ou non, vous êtes capable de créer un plan d'apprentissage, pour vous ou quelqu'un d'autre.

Mettez en place votre environnement d'apprentissage

Maintenant que vous avez votre plan d'apprentissage personnalisé, à travers toute cette partie, je vais vous transmettre des techniques pour l'exécuter au mieux. Autrement dit, je vais vous initier à l'**apprentissage accéléré**.

Ce terme peut paraître osé, mais je tiens tout de même à l'employer pour attirer votre attention sur l'importance de la vitesse à laquelle vous apprenez. Par techniques d'apprentissage accéléré, il faut alors comprendre "techniques de productivité appliquées à l'apprentissage".

Imaginez que vous vous lanciez dans un plan de 200 heures pour atteindre un niveau intermédiaire dans un nouveau sujet. Un gain de productivité de seulement 10 % vous fera alors économiser 20 heures. Réfléchissez un instant à tout ce que vous pourriez faire avec ces 20 heures.

À vous de mettre en place votre environnement d'apprentissage

Dans la première partie, vous avez appris à adopter une posture d'apprentissage. Autrement dit, comment créer des **conditions intérieures** propices à l'apprentissage.

Pour créer des **conditions extérieures** optimales, identifiez et réduisez systématiquement toutes frictions freinant votre apprentissage, qui vous font perdre du temps et de la volonté.

Pour mieux les identifier, je vous propose de commencer par les catégoriser. Généralement, ces frictions ou barrières à l'apprentissage seront soit **physiques, matérielles ou physiologiques**, soit **numériques**.

Je vous propose de synthétiser cette idée dans deux tableaux de bonnes et de mauvaises pratiques.

Installez votre environnement physique

Facteur	Bonne pratique	Mauvaise pratique
Posture	Pour une meilleure circulation sanguine, privilégiez une posture dans laquelle vous pouvez avoir le dos droit et les épaules en arrière. Si vous êtes assis à une table, dégourdissez-vous les jambes dès que vous commencez à vous sentir moins alerte.	Apprendre enfoncé dans un canapé ou un fauteuil avec l'ordinateur sur les genoux. Rester assis au même endroit pendant plus d'une heure consécutive.
Outils	Cela peut paraître un peu scolaire, mais gardez des feuilles de papier et des feutres à portée de main. La prise de note à main levée a des vertus pour la créativité. En les sortant en début de séance, vous vous économisez une interruption et un peu de volonté.	Ne sortir ses fournitures qu'en cas de besoin, ou pas du tout.
Ambiance sonore	Contrôlez votre environnement sonore en privilégiant le silence ou des musiques sans paroles. Bien qu'elles "n'améliorent" pas directement votre apprentissage, les musiques classiques, instrumentales ou électroniques favorisent la concentration.	Écouter de la musique lyrique (avec des paroles). Celle-ci consomme beaucoup d'attention et vous force à alterner incessamment entre la tâche "écouter les paroles" et la tâche que vous faites.
Alimentation	Mangez (modérément) ce dont votre cerveau raffole : bonnes graisses, sucres lents, vitamines, minéraux... L'alimentation est un sujet complexe, et je ne suis pas habilité à vous donner des conseils nutritionnels. Sachez toutefois que votre alimentation influe sur votre énergie et donc votre capacité à vous concentrer et à apprendre.	Prendre des repas trop lourds, consommer des sucres trop rapides ou être en surdosage de caféine. Si, à petite dose, la caféine vous rend alerte en inhibant les messages de fatigue, à forte dose, elle détériore la qualité de votre sommeil, si précieux pour l'apprentissage.

Dans son livre, *Les 12 lois du cerveau*, le docteur John Medina insiste sur l'importance de l'exercice physique pour le maintien et le développement de la performance intellectuelle. À en croire les nombreuses recherches qu'il cite, inclure une demi-heure d'exercice physique quotidien (marcher, courir, bouger d'une manière ou d'une autre) dans votre plan d'apprentissage est tout sauf une perte de temps.

Maitrisez votre environnement digital

Facteur	Bonne pratique	Mauvaise pratique
Espace de travail	Sur votre bureau (d'ordinateur) n'ouvrez que les onglets nécessaires et pas un de plus.	Garder des onglets de "divertissement" visibles pendant votre séance.
Distracti ons	Coupez les notifications de votre téléphone pendant la durée de votre séance.	Prendre connaissance de chaque nouvelle notification (même si vous ne la traitez pas immédiatement !).
Pauses	Pendant vos temps de pause, éloignez-vous de l'écran un moment.	Faire vos pauses sur Facebook, YouTube ou un autre réseau social.
Notes	Centralisez toutes vos notes numériques dans un seul outil.	Éparpiller vos notes à travers différents outils.

Si, malgré ces quelques conseils, vous vous retrouvez sur Facebook 10 minutes après le début de votre séance, ne vous punissez pas pour autant. Remettez-vous consciemment dans une posture d'apprentissage et reconcentrez-vous.

Si vous pensez à votre sujet de manière libre (rêverie), cela peut en fait être une bonne chose !

En résumé

Éliminez une à une les barrières à l'apprentissage jusqu'à trouver l'environnement dans lequel vous êtes le plus productif.

Rendez-vous au prochain chapitre pour accélérer votre progression avec **l'apprentissage actif**.

Accélérez votre progression avec l'apprentissage actif

Je vais vous demander de finir le cours de la manière la plus active qui soit, en réexpliquant chaque chapitre restant à l'oral et à l'écrit :

- à quelqu'un ;
- à quelque chose ;
- ou à vous-même.

Vous pourriez aussi vous tester activement sur les notions apprises dans les chapitres précédents, en créant votre propre synthèse du cours. Vous pourriez l'appeler les "10 piliers de l'apprentissage".

Aussi, pour chacun de vos sujets d'étude, imaginez au moins une nouvelle forme active d'entraînement. Vous pourriez par exemple prendre votre action la plus passive et la "booster".

Ensuite, testez-la et faites un retour d'expérience sur le forum.

En résumé

Pour favoriser un apprentissage actif, combinez un maximum de vos sens en vous livrant à des **activités** aussi réalistes et donc engageantes que possible.

L'apprentissage actif est recommandé parce qu'il vous donne une règle de conduite générale applicable à n'importe quelle séance d'apprentissage et à travers tous les domaines.

Découplez votre mémoire avec les mnémotechniques

À quoi bon étudier si j'oublie tout quelques jours, semaines ou mois après l'avoir appris ?

Apprendre ne doit pas se résumer à un exercice mécanique de mémorisation. Cela dit, une bonne mémoire ou une confiance suffisante en elle rendra vos expériences d'apprentissage plus agréables.

Les "mnémotechniques" sont toutes les applications pratiques des recherches en psychologie sur la mémorisation.

Dans ce chapitre, vous allez utiliser quelques mnémotechniques pour renforcer votre capacité d'apprentissage.

Tronçonnez l'information avec la technique du "chunking"

En anglais, un *chunk* est un tronçon, un bout, un morceau. La méthode du *chunking* est très simple. Elle suggère que vous vous souvenez mieux de l'information lorsqu'elle est découpée en plus petits morceaux.

Pour vous donner une analogie, imaginez que l'information est comme de la nourriture et que votre séance d'apprentissage est un repas. Pour mieux digérer l'information, vous avez intérêt à découper vos aliments en petits morceaux et à les mastiquer un moment plutôt que de les avaler d'une bouchée sans les mâcher.

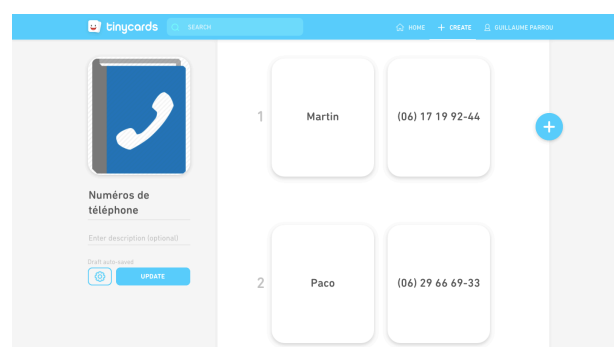
Vous vous souvenez encore mieux de ces morceaux lorsqu'ils sont rassemblés de manière significative. Autrement dit lorsque la manière dont ils sont présentés leur donne du sens.

Pour vous y essayer, voilà un petit exercice :

1. Écrivez les numéros de téléphone de 4 de vos ami-es, sur papier ou dans un système de flashcards.

Si vous voulez impressionner vos invités, vous pouvez aussi utiliser cette technique pour mémoriser votre clé de sécurité wifi.

2. Divisez 10 chiffres qui composent les numéros en 5 chunks de 2 chiffres.



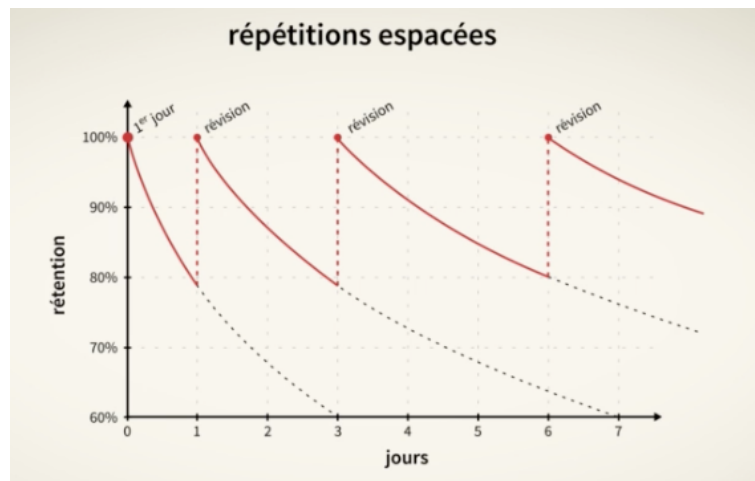
Réviser intelligemment avec la répétition espacée

Pour ancrer l'information dans votre mémoire à long terme, il est nécessaire de la réviser à différents intervalles. Pour déterminer la durée de ces intervalles, le linguiste américain Paul Pimsleur a élaboré la méthode de la répétition espacée.

Celle-ci vous offre une règle générale sur laquelle vous baser pour planifier vos révisions.

3. Programmez un rappel pour réviser les numéros de téléphone de vos ami·es :

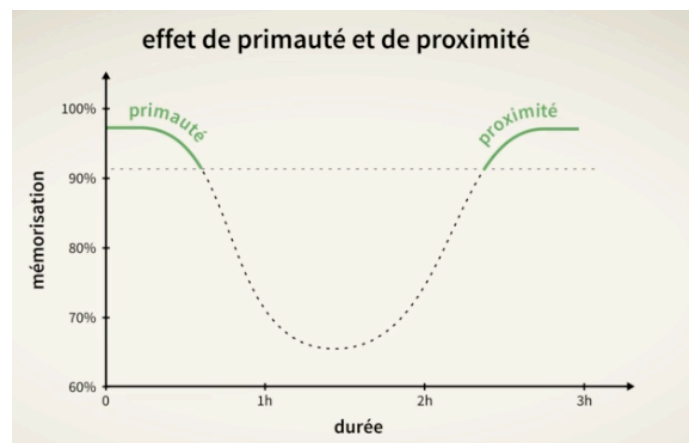
- demain ;
- dans 3 jours ;
- dans 6 jours ;
- dans 12 jours.



Si vous voulez éviter de programmer vous-même vos rappels, certaines applications comme Anki peuvent vous permettre de l'automatiser.

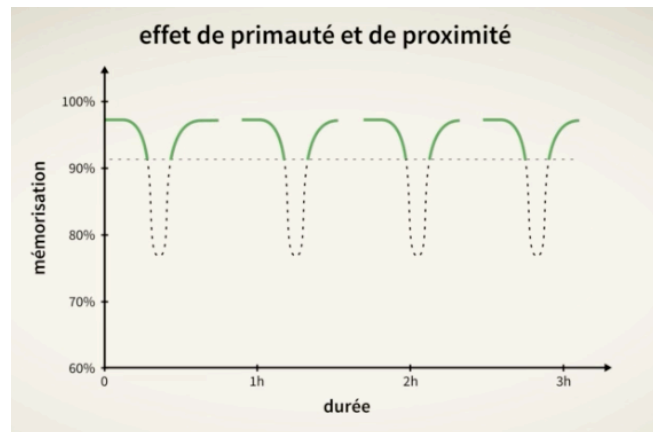
Planifiez vos séances en suivant les principes de la pratique distribuée

Cette méthode part d'un constat aussi simple que fascinant. Vous retez mieux les informations rencontrées en début et en fin de séance.



L'application pratique de cette réalisation est la suivante : pour augmenter votre rétention d'information, faites plus de séances, plus courtes. Ainsi vous multipliez les débuts et les fins.

Privilégiez quantité et fréquence plutôt que longueur de vos séances. Mieux vaut apprendre un peu tous les jours que beaucoup dans une seule journée.



Si on pousse ce raisonnement, on finirait par faire des séances de 5 minutes. À partir de quelle durée estime-t-on qu'une séance est trop courte ?

À ma connaissance, il n'y a pas encore de véritable consensus sur la question. Je resterais donc prudent, en répondant "ça dépend". Pour mieux comprendre, de quoi cela dépend, je vous invite à distinguer **deux types de mémoire** :

- Vous utilisez votre **mémoire déclarative**, ou **explicite**, lorsque vous stockez et accédez consciemment à des informations pour les exprimer par le langage.
- Par ailleurs, vous utilisez votre **mémoire procédurale** ou **implicite** lorsque vous répétez des gestes pour en faire des automatismes.

Ces deux mémoires ne se basent pas exactement sur les mêmes mécanismes cérébraux et il est donc difficile de tirer une règle qui s'applique parfaitement aux deux. Je vous conseille alors de réfléchir de la manière suivante :

- Si votre séance fait appel à votre mémoire déclarative, planifiez entre 20 et 30 minutes.

- Si cette séance développe votre mémoire procédurale : faites des séances d'entraînements d'une longueur à peu près comparable à celle de l'activité dans la "vraie vie". Autrement dit, lorsque vous avez un doute, optez pour le réalisme.

4. En sachant cela, retournez maintenant sur votre emploi du temps et identifiez des séances que vous pourriez redécouper en plusieurs.

Allez plus loin

Notez que les 3 mnémotechniques présentées dans ce chapitre sont loin d'être les seules. Je compte sur vous pour faire vos recherches et en découvrir d'autres. Dans la dernière activité du cours, vous apprendrez ma favorite, la carte mentale.

Retransmettez à votre communauté

À vous de retransmettre à votre communauté

En vous lançant et en persévérant dans un sujet d'étude, vous intégrez *de facto* sa communauté d'apprentissage. Autrement dit, vous rejoignez officiellement un groupe composé de toutes les personnes qui se passionnent pour la même thématique.

Les dynamiques sociales au sein de ces communautés constituent alors autant d'opportunités d'apprentissage informel. Plus vous serez un membre actif de ces communautés, plus votre apprentissage s'en verra renforcé.

Enseigner, c'est apprendre deux fois. Joseph Joubert

Au fur et à mesure que vous progresserez dans un domaine, votre potentiel de contribution augmentera. Vous passerez alors d'un consommateur de savoir à un consommateur/créateur ; d'un simple récepteur à un récepteur/émetteur. Autrement dit, vous pourrez rendre à la communauté ce qu'elle vous a apporté lorsque vous débutez.

Ce ne sont pas les manières de contribuer qui manquent. Très concrètement, pour participer et animer ces communautés, vous pourriez à votre tour :

- répondre à des questions sur des forums ;
- discuter de vive voix, au téléphone ou en visio avec d'autres apprenants ;
- créer du contenu (articles, vidéos, podcasts, etc.) ;
- donner des formations ;
- intervenir à des conférences ;
- participer à des événements (meetup, hackaton, etc.).

[Devenez le mentor](#) que vous auriez rêvé d'avoir à vos débuts, que ce soit bénévolement, pour vos proches, ou moyennant rémunération.

Vous verrez qu'en plus de créer de la valeur pour d'autres apprenants, retransmettre autour de vous enrichira énormément votre propre pratique.

Anecdote : à titre personnel, c'est précisément ce que je fais en créant ce cours sur l'apprentissage autodidacte. Après 5 années à profiter de toute la recherche et des retours d'expérience disponibles sur le sujet, aujourd'hui, c'est à mon tour de partager mes expériences et de créer un peu de savoir pour les prochains passionnés d'apprentissage.

Même si je n'ai pas le meilleur "pedigree académique", cela ne m'empêche pas d'apporter ma modeste pierre à l'édifice. Je vous invite à en faire de même. N'attendez pas que l'on vous invite à faire partie de l'élite pour vous sentir légitime à partager et à aider votre prochain.

Pour finir, dans le prochain et dernier chapitre, nous allons faire un focus sur le rôle de l'évaluation dans votre apprentissage. Vous y apprendrez donc à vous évaluer efficacement. Rendez-vous là-bas pour le sprint final !

Entrenez-vous en créant une carte mentale

Félicitations, vous êtes presque arrivé à la fin de ce cours ! Pour poursuivre votre apprentissage, je vous invite à réaliser l'exercice ci-dessous étape par étape. Une fois terminé, vous pouvez comparer votre travail avec les pistes que je vous propose.

L'objectif de cette dernière activité est de vous faire appliquer une technique d'apprentissage accéléré : celle de la **carte mentale ou carte « heuristique »** (ou encore *mindmapping* en anglais).

Pour ce faire, vous allez créer une **carte mentale... sur le cours que vous venez de suivre** ! Autrement dit, une carte mentale qui représente et synthétise les notions que nous avons abordées ensemble : les stratégies, techniques, solutions qui permettent d'améliorer la capacité d'apprentissage.

Cette activité présente deux intérêts :

- Elle vous encourage à explorer une technique que vous ne connaissez peut-être pas encore : la carte mentale. Une nouvelle opportunité d'apprentissage s'offre donc à vous, saisissez-la !
- Elle vous permet de synthétiser les apprentissages que vous avez générés en suivant ce cours, donc d'ancrer les connaissances et compétences que vous avez acquises. Comme nous avons pu le voir ensemble, passer d'une posture de consommateur à créateur de contenus est une excellente pratique pour faire perdurer l'apprentissage.

Si le résultat attendu de l'exercice n'est pas immédiatement clair pour vous, en bon super-apprenant, **ne vous laissez pas envahir par le stress**. Souvenez-vous que les mots sont des clés de compréhension. Si une notion ne vous apparaît pas comme évidente, procédez **systématiquement, humblement et calmement** à une recherche texte, image ou vidéo (Google est votre ami).

Je vous propose de décomposer cette activité en quatre temps. Puisque chacun de ces temps commence par la lettre "P", on pourrait appeler ce déroulé **"les 4P"**.

1. **Planifiez** : cette phase correspond à l'estimation du temps que vous voulez allouer pour vous autoformer sur le sujet et réaliser l'exercice.
2. **Préparez** : vous devrez prendre des décisions sur la manière d'aborder l'exercice en fonction du temps que vous vous êtes imparti. La première décision à prendre sera celle du support et la sélection des ressources. Vous avez le choix entre au moins 3 supports :
 - Papier : une feuille blanche au format paysage et un stylo quelconque feront très bien l'affaire pour un premier croquis. Notez que ce ne sont pas vos talents de dessinateurs qui seront évalués.
 - Logiciel spécialisé : vous pouvez aussi utiliser un logiciel gratuit ou la version d'essai d'un logiciel payant.
 - Éditeur graphique : si vous savez déjà utiliser un logiciel d'édition graphique (comme Illustrator) vous pouvez vous y essayer.
3. **Pratiquez** : faites un premier jet ou quelques brouillons pour développer un sens de l'espace sur la feuille et faire vos premières erreurs sans conséquence.
4. **Perfectionnez** : prenez votre brouillon et servez-vous-en pour expliquer le concept à quelqu'un. À partir de ces retours, remettez votre création au propre. Attention toutefois à ne pas tomber dans une spirale perfectionniste. Rendez votre travail dès qu'il commence à être lisible et suffisamment complet pour être utilisé comme support de retransmission. Si vous voulez en faire une œuvre, faites-le après avoir soumis votre travail.

Vérifier votre travail

Alors, vous êtes allé au bout ? Suivez le guide pour vérifier votre travail !

Le meilleur moyen d'évaluer la qualité de votre travail est de le soumettre à une personne extérieure, qui n'aurait pas suivi le cours "Apprenez à apprendre" : que comprend-elle de votre carte mentale ? Saurait-elle, à partir de celle-ci, formuler quelles techniques permettent d'améliorer la capacité d'apprentissage ? Si oui, bravo, vous avez réussi à synthétiser et mettre en lumière les connaissances que vous avez acquises !

Vérifiez ensuite que votre carte mentale répond aux deux critères suivants:

- **Format** : La carte est lisible (idéalement sans zoomer).
- **Contenu** : La carte comporte un sujet principal au centre, au moins 3 branches avec des sous-branches et éventuellement des couleurs ou des images.

Évaluez-vous constamment

Vous voilà déjà arrivé au dernier chapitre de ce cours, et pas des moindres puisqu'il sera dédié à l'**évaluation**.

Pour certains, c'est une véritable angoisse, pour d'autres, une opportunité de recevoir du feedback. Dans tous les cas, c'est un moment de vérité. En tant que super apprenant, vous devez accueillir cette étape à bras ouverts pour maximiser vos progrès.

Sans évaluation, il vous sera difficile de dire si, oui ou non, vous avez progressé autant que vous voulez. Pour cette raison, n'attendez pas un examen final pour vous évaluer. Évaluez-vous en continu, le plus possible et dans des conditions aussi réalistes que possible.

Je vous propose de distinguer **deux types d'évaluations** :

- Les évaluations **formelles**, réalisées par des tiers qui se veulent être aussi objectifs et impartiaux que possible.
- Les évaluations **informelles**, quant à elles, sont de fait plus subjectives, puisqu'elles sont réalisées par des personnes que vous connaissez, voire vous-même. Ces évaluations sont beaucoup plus faciles à mettre en place, mais elles sont en revanche un peu moins fiables. Comme vous allez le voir, elles sont loin d'être inutiles pour autant.

Auto-évaluez-vous fréquemment

S'il y a bien une chose qui différencie les bons apprenants des excellents apprenants, c'est leur capacité à s'auto-évaluer et se prescrire des actions correctives.

Souvenez-vous bien d'une chose :

L'évaluation est l'hygiène de l'apprentissage.

De la même manière, que vous vous brossez les dents le matin et le soir, commencez et terminez vos journées par ne serait-ce que 5 minutes d'auto-évaluation dans votre journal d'apprentissage. En fin de semaine, comme si vous faisiez le ménage chez vous, prenez 30 minutes pour faire une introspection plus approfondie. Ensuite, adaptez votre plan d'apprentissage en fonction !

Concrètement, lorsque je me retrouve devant ma feuille, qu'est-ce que je peux faire pour m'auto-évaluer ?

Lancez-vous des défis ! Listez des tâches suffisamment difficiles pour vous challenger, mais toujours réalistes. Ensuite, confrontez-vous simplement à la réalité : étiez-vous capable de réaliser et donc de valider cette tâche ?

Toutes les auto-évaluations ne doivent pas nécessairement aboutir à une note ou un score précis. Avec ou sans note, être capable de réaliser est une preuve de votre niveau.

Lorsque vous adoptez l'auto-évaluation permanente, toute pratique devient une forme d'évaluation et toute évaluation devient une forme de pratique.

Faites-vous évaluer par une autorité de certification

Alors que l'évaluation informelle fait partie intégrante du processus d'apprentissage, l'évaluation formelle, quant à elle, a aussi une autre fonction : certifier votre niveau.

Un certificat ou un diplôme est donc un indice de confiance sur lequel un recruteur pourrait se baser pour juger approximativement de votre niveau sans vous connaître.

Mots de la fin

Ce cours touche déjà à sa fin...

Vous êtes maintenant capable de :

- Adopter une posture d'apprentissage
- Définir votre stratégie d'apprentissage
- Créer votre plan d'apprentissage personnalisé

Pour évaluer votre capacité à appliquer des techniques d'apprentissage accéléré, une activité évaluée par les pairs vous attend.

Avant de vous laisser, j'aimerais prendre le temps de vous remercier sincèrement pour votre attention. J'ai pris énormément de plaisir à vous transmettre ma passion. J'ai aussi beaucoup appris pendant toute la création du cours et je suis certain que je vais apprendre encore plus au fil des échanges avec vous. D'ailleurs, si vous voulez rentrer en contact, n'hésitez pas à m'ajouter directement sur [LinkedIn](#).

Aussi, si vous avez aimé ce cours, partagez-le avec votre entourage pour élargir la communauté de super apprenants ! :)

[illegible]

[illegible]