ÉTUDIEZ AVEC CONFIANCE

Allez plus loin que l'apprentissage par cœur! Découvrez des techniques d'étude permettant d'aller plus en profondeur dans la compréhension et la rétention de la matière.

Dominic Brazeau
Conseiller pédagogique
Soutien à l'apprentissage et à la réussite



SOUTIEN À L'APPRENTISSAGE ET À LA RÉUSSITE

UQO
CENTRE DE SOUTIEN ET D'INNOVATION EN PÉDAGOGIE UNIVERSITAIRE

*Si on applique la **loi de Pareto** dans un contexte d'études universitaires: **20 %** des efforts mis dans la compréhension des concepts clés vont générer **80%** des résultats escomptés.*

https://online.edhec.edu/fr/blog/la-methode-pareto/





RÉCUPÉRER

Comment?

① Lire ses notes de cours par sections.

② Fermer ses notes et se poser des questions sans les consulter.

Questions:

- Quelles sont les idées principales?
- Quels éléments sont nouveaux pour moi?
- Comment pourrais-je les définir?
- Quelles sont leurs relations avec ce que je connais?



Comme un entraînement physique, ceci permet d'exercer sa mémoire pour renforcer les connexions dans le cerveau.



INTÉGRER
LA RÉCUPÉRATION
DANS SA ROUTINE

Joindre des moments de récupération à des moments fixes de la semaine

• Faire la récupération en même temps que la révision/clarification de notes

• Réviser/clarifier peu après le cours (24 h) pour profiter de la mémoire fraîche

Trucs & astuces:

• Relire la dernière récupération en premier pour activer les connaissances

• Identifier les manques de compréhension



ESPACER

Comment?

- Espacer les sessions d’étude durant la semaine.
- La quantité de temps entre les sessions dépend toujours du matériel à apprendre

Trucs & astuces

- Éviter la répétition ou la relecture excessive! Ceci peut nous donner une fausse impression de maitrise du contenu
- Utilisez votre outil de planification favori afin de savoir exactement où vous en êtes rendus dans votre étude.



COMMENT ESPACER EFFICACEMENT

Planifier stratégiquement ses espacements:

• Revoir le contenu 1 jour après, puis 3 jours, puis 6 jours, etc.

• Commencer tôt dans le trimestre pour éviter les révisions condensées

• Alterner les sujets dans une même session si votre temps est limité

Trucs & astuces :

• Placer stratégiquement les séances dans votre outil de gestion du temps favori

• Notez les dates de vos récupérations avec vos réponses pour voir l'évolution de votre compréhension.

ASTUCES

QUELQUES TRUCS POUR FACILITER LE PROCESSUS

UTILISER UNE MINUTERIE



JOINDRE DES ÉLÉMENTS POSITIFS À LA SÉANCE D'ÉTUDE



METTRE SON TÉLÉPHONE À « NE PAS DÉRANGER »



DÉBUTER AVEC UN COURS SEULEMENT ET AUGMENTER GRADUELLEMENT




QUESTIONS /
COMMENTAIRES

MERCI

POUR VOTRE PARTICIPATION !

N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec moi si vous voulez aller plus loin dans votre organisation!

Page de réservation

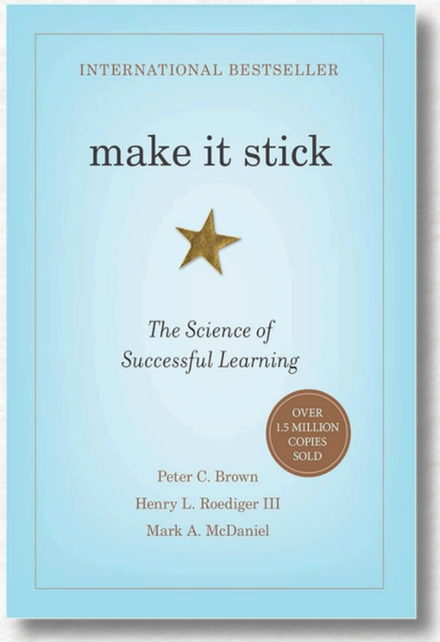
Courriel:
reussir@uqo.ca

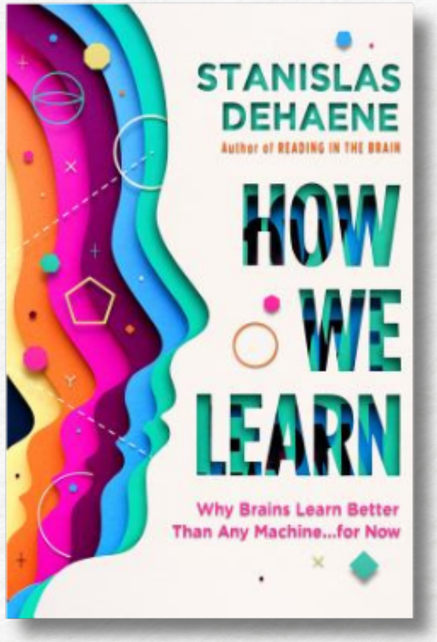
En personne:
Local: D-0416
Pavillon Alexandre-Taché

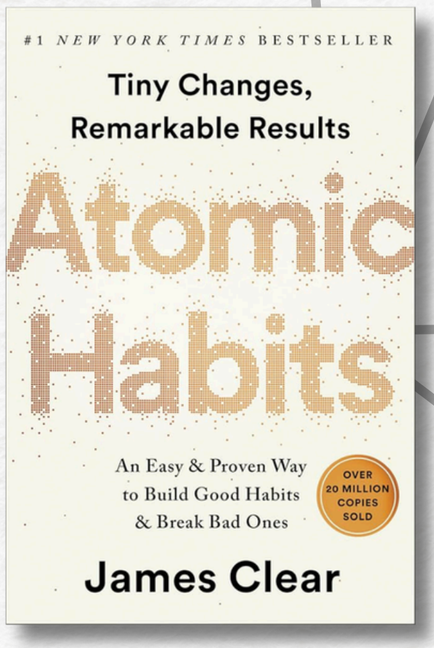
SOUTIEN À L'APPRENTISSAGE ET À LA RÉUSSITE

UQO
CENTRE DE SOUTIEN ET D'INNOVATION EN PÉDAGOGIE UNIVERSITAIRE

RÉFÉRENCES







Brown, Peter C. Make It Stick: The Science of Successful Learning. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2014.

Dehaene, Stanislas. How We Learn: Why Brains Learn Better than Any Machine … for Now. New York: Penguin Books, 2021.

Clear, James. Atomic Habits: Tiny Changes, Remarkable Results: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones. New York: Avery, an imprint of Penguin Random House, 2018.