

A. Comment travailler efficacement

Basé sur un article de la rubrique « Des conseils de travail sur le site de méthodologie du Monde »
<http://bac2010.blog.lemonde.fr/category/methodologie/>

Vous savez qu'à temps de travail égal, les élèves n'ont pas les mêmes résultats, loin de là. En effet, c'est la méthode de travail qui va faire toute la différence : voici **deux techniques efficaces d'apprentissage**, préconisées par Eric Matrullo et Eric Maurette dans leur désormais classique *Comment travailler plus efficacement*, chez Nathan, qui rassemble les conseils d'anciens élèves des grandes écoles pour réussir concours et examens:

1) Il est plus efficace d'apprendre par "**couches successives**" que par bloc monolithique. Lorsque vous apprenez un cours, commencez par:

1. le plan du cours (ce que vous oubliez souvent de faire, alors qu'il est essentiel pour la mémorisation ; Il classe les notions et établit des liens entre elles; Il donne le fil directeur, la logique du cours),
2. puis les définitions, les dates importantes, bref, tout ce qu'il faut savoir par coeur,
3. puis les explications, les démonstrations,
4. et enfin, les exemples.

2) Mais, cela ne suffit pas: il faut contrôler que vous avez bien appris. La **méthode, dite du "feedback"**¹ est aussi simple qu'efficace:

- après avoir appris votre cours, vous rangez vos cahiers, fiches etc... et vous essayez de restituer ce que vous avez retenu sur une feuille blanche. Vous suivez l'ordre d'apprentissage: le plan, les éléments à connaître par coeur, les explications, les exemples ... Au début vous oublierez des éléments: vous vérifiez alors sur votre cours, puis vous recommencez l'exercice de feedback. Si vous avez encore des oublis, vous relisez une nouvelle fois le cours, et ainsi de suite, jusqu'à être capable de le reconstituer.
- Vous pouvez aussi opter pour le "feedback oral".
- L'avantage de cette méthode est qu'elle vous empêche d'être passif dans vos révisions : il ne suffit pas de relire votre cours ou de le recopier pour le savoir, mais être capable de le reconstituer seul. Vous pouvez désormais profiter de vos temps morts pour vous réciter mentalement vos cours, ou pour les expliquer à un camarade.
- De la même façon, appliquez la méthode du feedback aux exercices. Vous devez savoir refaire sans erreur chaque exercice que vous faites. Inutile de faire énormément d'exercices: mieux vaut en faire peu mais bien, et les maîtriser parfaitement (c'est-à-dire savoir retrouver seul la solution), que de se rassurer en enchaînant les exercices (dont vous regardez presque aussitôt la correction ...). **Préférez la qualité à la quantité.**

Mon commentaire :

La méthode du **feed-back (restitutions)** est **réellement efficace**. Si vous ne reprenez qu'une chose de ce document et si vous ne changez qu'une chose à vos méthode de travail, que ce soit cela : **Faites des restitutions !**

De plus, faire des restitutions évite de se faire des illusions : Si vous n'avez pas vraiment compris ou retenu les points essentielles, cela se verra dans les restitutions. A essayer, tant pour le cours que pour les exercices!

¹ Mes élèves me soufflent que le mot français pour « feedback » est « restitution » mais je garde « feedback » dans ce paragraphe car il cite le travail d'Eric Matrullo et Eric Maurette qui ont choisi d'utiliser ce mot. Quant à moi, je vais profiter des lumières de mes élèves et j'utiliserai désormais le mot restitution.

B. Mon grain de sel : Mes conseils de travail

■ Méthodes de travail.

● **Faites des restitutions !** On ne sait faire que quand on sait faire tout seul, vraiment tout seul : sans ses notes, sans le livre, sans tuteur. Dire « *Pourtant je comprends quand vous le faites au tableau mais je ne sais pas pourquoi, le jour de l'examen je bloque.* » est un peu semblable à dire « *Je sais nager parce que j'ai déjà regardé des gens nager mais, je ne sais pas pourquoi, chaque fois que je rentre dans l'eau, je bois la tasse.* ». Il n'est pas raisonnable de se mettre en conditions réelles (aucune aide extérieure) pour la première fois le jour de l'examen. Je répète donc, parce que c'est important: Faites des restitutions !

● **Utiliser vos erreurs pour repérer vos lacunes et les corriger :** Tout le monde fait un jour ou l'autre des erreurs en mathématiques mais tout le monde ne réagit pas de la même façon. Ce qui permet de progresser est d'utiliser ses erreurs pour apprendre quelque chose. Une erreur traduit souvent une confusion entre deux résultats qui se ressemblent un peu et sont donc employés l'un à la place de l'autre. Une erreur est donc avant tout l'occasion de mettre le doigt sur les points non assimilés, de préférence avant l'examen.

Une erreur est comme une lumière rouge (voyant) qui s'allume sur le tableau de bord d'une voiture : Elle indique que quelque chose ne fonctionne pas et qu'il faut y remédier... Cela ne veut pas dire qu'il faut jeter la voiture !

Par exemple, si votre prof marque un gros « OH !!! » en rouge à coté d'une simplification de fraction particulièrement téméraire, vous dire « *Quand je pense que j'aurais pu avoir tous les points sans cette erreur !!* » ne sert pas à grand-chose. Dire « *C'est dramatique je ne sais toujours pas simplifier les fractions à mon âge, il doit vraiment me manquer des neurones, je n'y arriverai jamais !* » ne sert pas à grand-chose non plus. Demandez-vous plutôt comment on simplifie les fractions et, armé du livre de votre petit frère ou sur un site Internet, faites des exercices de remédiation jusqu'à ce que vous sachiez simplifier les fractions sans erreurs même en pensant à autre chose (au but final de l'exercice par exemple. En effet, au lycée une simplification de fraction n'est en général qu'une étape vers un résultat et non un but en soi).

■ **Devoirs à la maison.** Faites-les sérieusement et par vous-même. Un tuteur/parent/camarade peut vous ré-expliciter les notions utiles mais *en aucun cas résoudre le problème pour vous* ni vous aider dans la rédaction. Vous n'auriez pas l'idée de préparer une épreuve d'athlétisme en regardant votre entraîneur courir autour du stade, non ? Alors pourquoi pensez-vous que regarder quelqu'un faire votre devoir à la maison va vous faire progresser ?

■ **En cas d'absence.** Rattrapez les cours manqués et téléphonez à un(e) camarade pour savoir quel est le travail demandé pour la fois suivante (...et faites-le avant de venir en classe !).

Ne prenez pas une absence comme une excuse pour ne pas connaître une notion. Vous pourrez toujours essayer d'écrire sur votre copie de bac « *Le jour où on a fait les dérivées, j'avais la rougeole donc je ne peux pas faire la question 3.* ». Cela distraira le correcteur mais cela ne vous vaudra pas l'ombre d'un point. Bref, il y a ceux qui ont des excuses et il y a ceux qui ont des résultats, choisissez votre camp.

■ Travail quotidien à la maison.

- **Comprendre et apprendre le cours :** Il faut systématiquement retravailler le cours et s'assurer que l'on maîtrise les points essentiels de ce qui a été vu au cours précédent. (Faites des restitutions !! voir ci-dessus). Le fait que le prof ne le mentionne pas dans la liste des choses à faire pour le cours suivant ne signifie pas que vous pouvez vous en dispenser, cela signifie juste que c'est sous-entendu. Prenez aussi l'habitude de lire les pages du livre correspondantes.
- **Exercices à préparer pour la fois suivante :** En mathématiques, vous aurez des exercices à préparer pour la fois suivante. Il est indispensable de les faire systématiquement pour assimiler les nouvelles notions. Et cela vous permet de savoir où vous en êtes dans l'assimilation des notions.
- Si vous faites partie des gens qui ont du mal à se mettre à leurs devoirs une fois rentré(e) à la maison vous pouvez essayer de (1) éloigner les distractions (ordinateur, téléphone, jeux électroniques, musique...) (2) commencer par la matière qui vous plaît le plus (3) vous fixer une plage horaire

immuable pour les devoirs, quitte à faire sonner un réveil ½ h après votre retour du lycée pour vous indiquer l'heure de début des devoirs (4) ne pas vous autoriser les distractions avant que les devoirs ne soient finis. Par exemple : « *Quand j'aurai fini d'apprendre mon cours d'histoire-géo (c'est-à-dire si ma restitution est bonne et sinon j'en refais une), je me donnerai le droit d'aller sur Facebook/de téléphoner à Julie (à vous de voir quelle récompense vous vous octroyez !)* ».

■ **Petite précision : La nuit, c'est fait pour dormir !** Au moins 8h par nuit au lycée, en se couchant à heure fixe de préférence (endormissement plus facile, meilleure qualité de sommeil). En clair, pas de révision jusqu'à 1h du matin la veille d'un DS.

C. Aujourd'hui ou demain ?

Un article de la rubrique « Des conseils de travail sur le site de méthodologie du Monde » <http://bac2010.blog.lemonde.fr/category/methodologie/>



Plus qu'un mois avant le Bac ... Le problème, c'est que les cours continuent, et vous découvrez de nouvelles notions au programme, tout en devant réviser tout ce que vous avez fait depuis le début de l'année. Et la sempiternelle question revient: pourquoi ne m'y suis-je pas mis plus tôt?

La tendance (pathologique) à différer ce qu'on devrait théoriquement faire immédiatement s'appelle la **procrastination**. Si vous ne travaillez que dans l'urgence, et que vous avez toujours réussi à tenir les délais, vous n'en êtes pas atteint. En revanche, si plusieurs fois vous n'avez pas pu rendre un devoir à l'heure, que vous avez perdu des points à cause de vos retards, ou que vous vous sentez débordé, alors vous êtes concerné par ce travers. Vous pouvez évaluer votre [quotient de procrastination](#). Si votre score est élevé, rassurez-vous, vous êtes très nombreux à souffrir de procrastination, à tel point que le 25 mars dernier a été institué "[journée de la procrastination](#)". Les universités canadiennes prennent très au sérieux ce problème très répandu chez les

étudiants, cause de mauvais résultats scolaires et de mal être. Si le sujet vous intéresse (concerne), voici un guide intitulé "[surmonter la procrastination scolaire](#)" établi par l'Université Laval à Québec. Comment expliquer ce défaut ?

En réalité, on ne peut réduire la procrastination à un simple manque de volonté, ou à une banale paresse, car elle est causée par des "pensées dysfonctionnelles" ou, si vous préférez, par de mauvais raisonnements. Par exemple, vous évaluez mal le temps pris par une activité. Mais la procrastination apparaît surtout en situation d'évaluation, et découlerait d'une peur de l'échec. A faire:

1/ Identifiez la série de faux prétextes qui retardent votre travail: ce chapitre ne tombera pas au bac, mon bureau est en désordre, je ne sais plus où j'ai mis mon chronomètre, etc... Prenez le temps de confronter ces prétextes à la réalité: qu'est-ce qui est plus important ? Sachez qu'on a tendance à faire en premier ce qui pourrait sans aucun problème être fait en dernier.

2/ [Remotivez-vous !](#) Pensez à ce que vous voulez faire après le bac, et même si vous ne le savez pas encore, pensez à tout ce que vous pourriez être.

3/ Faites des listes de ce que vous devez faire **en priorité**, mais en vous limitant à cinq tâches précises et délimitées. Mieux vaut commencer par de petits objectifs clairs. "Je dois travailler aujourd'hui" n'est pas un objectif clair. Il faut déterminer le chapitre que vous voulez réviser. Le manque de réalisme est cause de découragement.

4/ Évaluez correctement [votre temps](#). Ne dites pas: "je sors une heure" si vous allez voir un film de deux heures, et que le cinéma est à vingt minutes de votre domicile (défaut fréquent).

5/ Faites des pauses. Prévoyez une activité agréable à la fin d'un travail rébarbatif. Vous aurez plus de courage pour refuser les invitations à faire autre chose pendant les périodes de travail.

6/ Trouvez le bon endroit pour étudier. Si il y a trop de tentations ou trop de bruits chez vous, allez en bibliothèque.

7/ Notez chaque soir dans votre agenda ce que vous avez réussi à faire, et confrontez-le avec vos objectifs. La quête effrénée de "fuites" sur internet n'est-elle pas finalement une forme de procrastination ? Passer autant de temps à se demander si le chapitre que vous voulez réviser a des chances de tomber au bac qu'il n'en faut pour l'apprendre est-il pertinent ? Et n'oubliez pas: a priori, tout ce qui est au programme peut tomber!