

Apprendre en préparant ses examens¹

« La récompense de l'étude, c'est de comprendre », proverbe du Talmud

Étudier suppose qu'il existe quelque chose de précieux et qu'il vaut la peine qu'on travaille pour l'acquérir. En plus de vous permettre de réussir vos examens et d'obtenir votre diplôme, l'étude peut aussi vous permettre d'augmenter votre sentiment de compétence personnelle et d'estime de soi, tout en vous apportant la satisfaction d'en savoir plus.

Pour augmenter votre efficacité d'étude, respecter ces quatre phases...

Avant le cours : préparez-vous

L'étude ne consiste pas à apprendre « par cœur » la veille d'un examen. Ce type d'exercice demande beaucoup d'efforts et l'information ainsi retenue ne persiste malheureusement pas dans le temps. Il est préférable d'étudier au fur et à mesure. Vous consacrerez autant d'efforts que d'étudier les veilles d'un examen. Toutefois, cet exercice vous paraîtra moins lourd et vous retiendrez davantage l'information.

Ainsi, avant d'assister à votre prochain cours, questionnez-vous sur la matière qui sera abordée par votre professeur en utilisant son plan de cours. Lisez les notes prises le cours précédent et, si vous avez un livre obligatoire, prenez le temps de lire la section concernant la matière qui sera abordée en classe. Même la lecture des titres pourra vous aider. Vous préparerez ainsi votre « cerveau » à mieux capter l'information diffusée par votre enseignant et à prendre de meilleures notes de cours.

Pendant le cours : soyez présent physiquement et mentalement

Il est important que vous sachiez que les périodes de cours sont les meilleures périodes d'étude. Si en classe, vous êtes **intéressé, actif** (en vous posant des questions et en prenant des notes de cours) et **concentré**, vous serez en mesure de mieux comprendre et de mémoriser davantage la matière. Cela diminuera vos heures d'étude. Toute une économie!

Pour bien comprendre, il faut considérer ce qui se passe, en classe, pendant que vous participez au cours.

Soyez actif : Par l'intermédiaire de vos sens, vous captez des informations. En effet, vous voyez ce que le professeur écrit au tableau, vous entendez ce qu'il explique, vous entendez les questions des autres étudiants ainsi que les réponses du professeur; de plus, vous vous activez physiquement, **car vous prenez des notes**.

Questionnez-vous : La qualité de l'attention que vous portez au cours vous amène sans doute à avoir, pendant le cours, un certain « langage intérieur » composé de commentaires tels que : « *Ah! C'est ça que ça voulait dire!* », « *Est-ce que ce ce qu'il raconte m'est familier?* » ou encore « *C'est ça que j'ai lu la semaine dernière!* ». Ces efforts pour comprendre, pour relier les informations nouvelles que vous recevez avec des notions déjà connues, entraînent une activité importante dans votre cerveau. Cette activité ne peut faire autrement que de laisser une trace, une fois le cours terminé. Toutefois cette trace, cette « empreinte » ne dure pas indéfiniment, elle disparaît progressivement. Il importe donc de prendre des

¹ Rédaction : Louise Gatien, 2003 et Hélène Boulay, 2012.



notes pour pouvoir récupérer ultérieurement cette information. Cet exercice vous aide également à **nourrir votre intérêt au cours.**

S'il vous arrive de manquer un cours, il est important de consulter votre professeur avant le cours suivant ou de recourir aux notes de cours d'un collègue de classe fiable. Il est important de se mettre à jour le plus rapidement possible. Ainsi, vous ne perdrez pas le fil et n'aurez pas d'efforts importants de compréhension à faire lors du prochain cours.







Après le cours: complétez vos notes

Quand?

Comment faire en sorte que l'étude atteigne son efficacité maximale, c'est-à-dire faire le moins d'efforts pour récupérer l'information rapidement? Ce moment se trouve dans une période entre la fin du cours et les 24 heures qui suivent. Le moment le plus proche du cours étant le meilleur.

Comment?

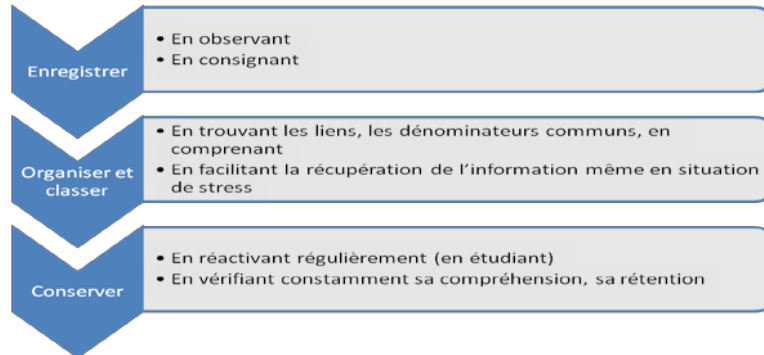
Prenez vos notes de cours et respectez systématiquement ces **quatre étapes...**

1 ^{re} étape	Complétez vos notes de cours signifie d'abord vous assurer que vous êtes capable de vous relire (compléter, par exemple, vos phrases, les abréviations). L'essentiel, c'est de vous garantir que, dans deux jours, deux semaines, deux mois, vous puissiez encore vous relire et comprendre ce que vous avez écrit.
2 ^e étape	Complétez vos notes de cours signifie également ajouter des idées que le professeur a dites et que vous n'avez pas notées, mais dont vous vous souvenez encore. Voilà, entre autres, pourquoi il est si important de compléter vos notes le plus tôt possible après un cours. Également, si vous avez un livre pour ce cours, ajouter les éléments (définitions, schémas, etc.) qui se rapportent au cours et qui vous permettent de mieux comprendre certains passages.
3 ^e étape	Complétez vos notes de cours signifie aussi retrouver le déroulement du cours, sa structure : idées principales, divisions, subdivisions, etc. Profitez-en pour rendre attrayantes vos notes en soulignant les grands titres, en traçant des flèches vers les éléments semblables, en créant un schéma des sections plus difficiles à saisir, etc.
4 ^e étape	Une fois la structure du cours bien établie, il reste à identifier des questions ou des phrases-clés qui vous permettront de bien cibler la matière à étudier. Pourquoi? Selon les recherches menées par Muchielli (1972), l'être humain retiendrait...  10 % de ce qu'il lit (simple lecture);  20 % de ce qu'il entend (écoute du cours ou simple récitation à voix à haute voix de la matière);  30 % de ce qu'il voit (image mentale);  50 % de ce qu'il voit et entend;  80 % de ce qu'il dit (explication à un collègue);  90 % de ce qu'il fait (expérimentation et implication par la rédaction d'un résumé, la création d'un schéma intégrateur ou d'un schéma heuristique).

Après le cours et tout au long de la session: étudiez pour préparer vos examens

Étudier, cela veut dire « fixer » une trace, l'empêcher de disparaître. Étudier, c'est enregistrer ou mémoriser la matière reçue dans votre cours de formation générale ou spécifique. Ce n'est pas tout de réfléchir : il faut garder en tête l'information de façon à pouvoir y recourir quand vous en avez besoin. Un étudiant de niveau collégial a besoin d'entraîner sa mémoire régulièrement. Sans mémorisation, les informations risquent de s'évanouir et l'étude devenir peu efficace. Pour **enregistrer l'information** dans votre mémoire, il faut **la classer** et pour la conserver longtemps, il faut **la réactiver régulièrement** en mémoire.

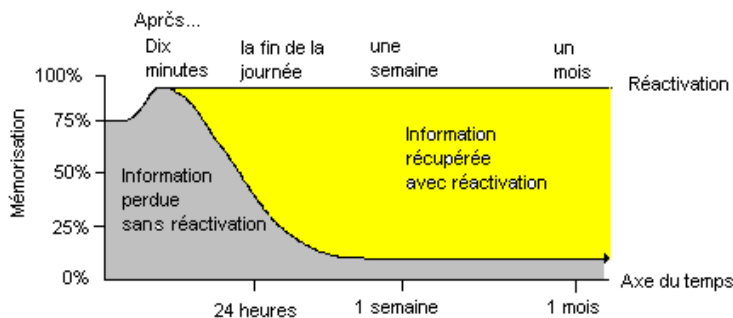
Processus d'étudier



Chaque période d'étude où l'on relit, récite ou révise ses notes de cours constitue une réactivation de la mémoire permettant d'enregistrer à plus long terme la matière. Idéalement, une **première réactivation** devrait avoir lieu **dans les 24 heures** (Buzan, 1984), après un cours, et **ne devrait pas dépasser 20 minutes**. La **deuxième réactivation** devrait se présenter **avant le cours suivant** et ne devrait **pas dépasser plus de dix minutes**. Après trois périodes de réactivation, les connaissances devraient être enregistrées dans la mémoire à long terme dans une proportion importante.

Les **autres réactivations** devraient toujours **commencer par un rappel écrit des mots clés** et des **schémas** importants, sans l'aide de vos notes. Cette étape permet de connaître les liens et les mots clés qui ne sont pas encore ancrés dans votre mémoire. Par la suite, votre étude portera surtout sur ces éléments pour mieux les retenir. Il ne faut pas oublier que **plusieurs périodes brèves d'étude permettent** plus facilement une **mémorisation à long terme** plutôt qu'une seule longue période d'étude.

Figure 1 Courbe de rétention ou de mémorisation



Source : Buzan, 1984

Combien de périodes de dix minutes perdez-vous dans une seule journée? Probablement quelques-unes! Si vous en utilisez certaines seulement comme session supplémentaires de réactivation, vous serez agréablement surpris de l'efficacité de votre étude!

La méthode d'étude SQ3R²

La méthode de lecture et d'étude SQ3R a été élaborée spécifiquement pour les collégiens par Francis Pleasant Robinson et est rentable si vous l'utilisez fréquemment.

Voici en quoi consiste cette méthode :

<p>Survoler</p> <p>But : Découvrir « en gros » de quoi il est question, avoir une idée globale du sujet.</p> <p>Comment? Lire rapidement la table des matières, l'introduction, les titres des sections, des chapitres et la conclusion.</p>	<p>Prenez connaissance, de façon globale, du sujet en parcourant rapidement ce que vous désirez étudier. Situez-vous dans l'ensemble : la matière à étudier à un début et une fin et suit un parcours logique. Il est important que votre matériel soit en ordre. Le classement clarifiera votre esprit.</p>
<p>Questionner</p> <p>Buts : Rendre la lecture plus active, plus dirigée vers la recherche des idées principales. Favoriser la concentration et la mémorisation. Comprendre, rechercher les idées principales.</p> <p>Comment? Transformer les titres ou les idées en questions précises. Par exemple, quelqu'un qui voudrait étudier le contenu intitulé <i>Méthode d'étude SQ3R</i> transformerait ce titre en question : <i>Qu'est-ce que la méthode SQ3R?</i></p>	<p>Posez-vous des questions sur ce qui est important de découvrir et d'éclaircir. Anticipez les questions que le professeur pourrait vous poser à l'examen. Cherchez les éléments, les concepts clés; traitez et organisez l'information en proposant ou en rassemblant ses parties; créez des liens entre les différents éléments, dessinez des cartes heuristiques ou des schémas conceptuels (voir le schéma ci-dessous). Il est important de solliciter votre esprit critique, votre curiosité, votre créativité. Étudier, c'est s'interroger pour comprendre. Faites en sorte que l'étude devienne la recherche de réponses aux questions importantes soulevées dans le texte ou la matière.</p>
<p>Relire</p> <p>But : Identifier la matière à retenir et celle que vous ne comprenez pas.</p> <p>Comment? Lire au complet en annotant le texte. Faire les exercices ou les problèmes en s'assurant que la matière est suffisamment comprise pour les résoudre.</p>	<p>Relisez attentivement et activement (c'est-à-dire en notant, soulignant) la matière (notes de cours, livre) en essayant de répondre aux interrogations qui surgissent. N'hésitez pas à consulter votre professeur ou vos collègues de classe si vous ne saisissez pas une partie du contenu à étudier. Il est important d'avoir le plus grand contrôle possible de la matière.</p>
<p>Réciter</p> <p>But : Mémoriser, s'assurer que la matière est comprise et retenue.</p>	<p>Traduisez dans vos mots, ce que vous venez de lire, répondre à chacune des questions que vous vous êtes posées : vous contrôlez ainsi les connaissances acquises. Faites votre</p>

² Référence : MOREL, Julie, « La meilleure méthode d'étude SQ3R, [En ligne], <http://www.er.uqam.ca/nobel/m102632/sq3r.html> (Page consultée le 29 mai, 2012) : Adaptation : Hélène Boulay, 2012.



Comment? Reformuler, à livre fermé, mentalement ou par écrit, la matière. Vérifier la qualité de l'acquisition de vos connaissances.

la matière. Mémorisez la matière importante. Il est important de solliciter vos sens à cette étape (visualiser, expliquer la matière) pour favoriser la mémorisation. Vérifiez exactement les réponses formulées et reprenez la formulation jusqu'à satisfaction.

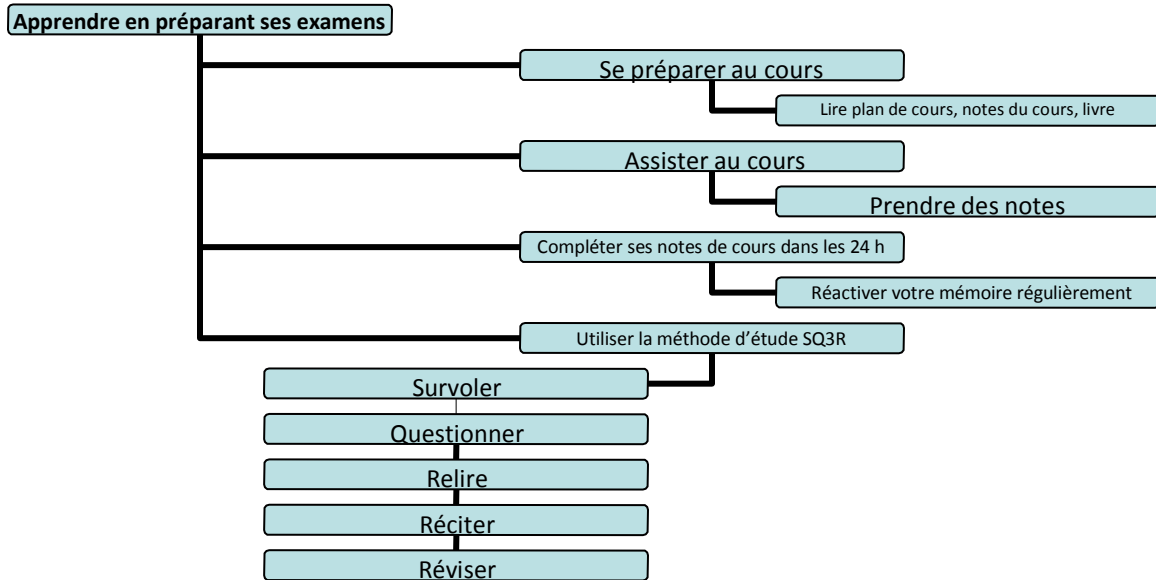
Réviser

But : Raviver, réactiver fréquemment les notions apprises avant l'examen.

Survolez à nouveau le texte mais en vérifiant si ce qui est essentiel est bien appris. Assurez-vous que rien n'a été oublié pendant l'étude. Répétez fréquemment. L'information nouvelle s'emmagasine après plusieurs répétitions seulement. Il est important de solliciter votre ténacité. Anticiper les bénéfices éventuels vous aidera à persévérer.

Comment? Refaire le survol de vos notes, relire la matière identifiée et répondre aux questions que vous avez préparées.

Schéma de ce contenu





Références

- BÉGIN, C. *Devenir efficace dans ses études*, Laval, Beauchemin, 1992.
- BUZAN, T. *Une tête bien faite : exploitez pleinement vos ressources intellectuelles*, Paris, Éditions d'organisation, 1984.
- COÉFFÉ, M. *Guide Bordas des méthodes de travail*, Paris, Bordas, 1990.
- DIONNE, B. *Pour réussir. Guide méthodologique pour les études et la recherche*, 5^e édition, Montréal, Beauchemin, 2008.
- ELLIS, D. B. *La clé du savoir*, Sudbury, Institut de technologies télématiques, 1992.
- MOREL, Julie, « La meilleure méthode d'étude SQ3R, [En ligne], <http://www.er.ugam.ca/nobel/m102632/sq3r.html> (Page consultée le 29 mai, 2012)
- MUCHIELLI, R. *Les méthodes actives dans la pédagogie des adultes*, ESF, coll. « Connaissance du problème », Paris, 1972.
- ST-JEAN, S. *Études efficaces. Méthodologie du travail intellectuel*, Anjou, Les éditions CEC, 2006.