

# Étudier efficacement, ça s'apprend :)

Tout au long de notre vie, nous aurons des apprentissages à réaliser

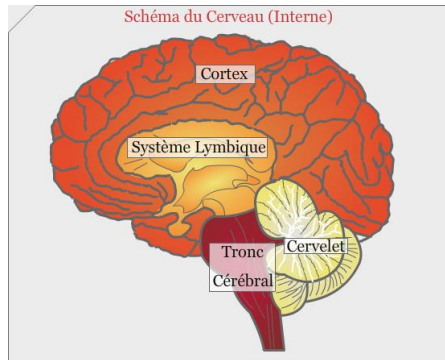
Savez-vous comment étudier?  
Comment retenir l'information?

**Connaissez-vous les stratégies efficaces d'étude?**

# Comment étudier ?

## dans une perspective de neuro science

---



- ▶ Webinaire diffusé le mardi 10 mai 2016
- ▶ Par Steve Masson, professeur à la Faculté des sciences de l'éducation à l'UQAM.
- ▶ Une collaboration de la commission scolaire Beauce-Etchemin et de PRÉCA (Partenaires pour la Réussite Éducative en Chaudière-Appalaches)

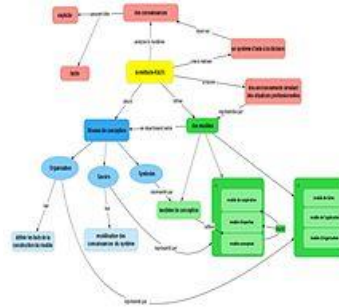
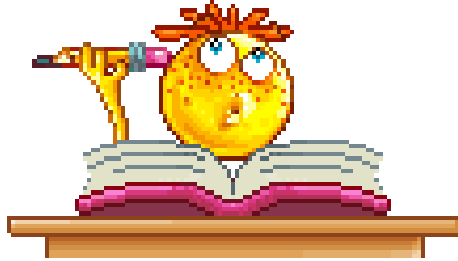


# Faire le chemin pour retenir l'information

- ▶ En forêt, c'est en marchant toujours au même endroit et fréquemment que le sentier se crée, sinon, le chemin se perd.
- ▶ Pour apprendre, c'est un peu le même processus. **Il faut étudier souvent le même sujet pour activer les neurones et se rappeler.**



# Quelles sont les stratégies d'étude efficaces et reconnues par la recherche ?



**La première stratégie d'étude efficace** = tenter de se souvenir du contenu

Cacher ses notes et essayer de s'en souvenir, redire le contenu.

Essayer de deviner les questions qui seront posées à l'examen et s'entraîner à y répondre.

Composer des questions pour quelqu'un d'autre.

Faire un résumé (dessin, carte conceptuelle, réseau de concepts, etc.) pour se souvenir.

Expliquer à quelqu'un d'autre.

**Ce qui n'est pas efficace, c'est de seulement lire et relire ses notes.**

La différence pour que ce soit une stratégie d'étude efficace, c'est d'étudier dans le but de retenir. C'est à ce moment-là que les neurones sont activés.

# Quelles sont les stratégies d'étude efficaces et reconnues par la recherche ?

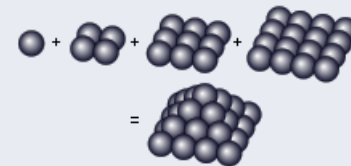
**La deuxième stratégie d'étude efficace** = espacer l'apprentissage avec des périodes de sommeil

## Espacer l'apprentissage

Lorsqu'on espace les périodes d'étude, notre cerveau s'active davantage lorsqu'on reprend l'étude et on optimise davantage l'apprentissage. On apprend plus et on oublie moins.

Lorsqu'on étudie longtemps sans espacement un même sujet, le cerveau s'active moins.

**Il n'est pas efficace d'étudier longtemps un même sujet.** Il est préférable, sur une période d'étude d'une heure par exemple, d'étudier 4 sujets différents de 15 minutes chacun plutôt qu'un même sujet durant une heure.



## Espacer l'apprentissage avec des périodes de sommeil

Le sommeil est très important dans la rétention de l'information. En effet, lors du sommeil, le cerveau réactive les réseaux de neurones qui ont été activés.

Lorsqu'on espace les apprentissages avec des périodes de sommeil, on oublie moins et on oublie moins vite également.

# Exemple: période d'étude de 4 heures



Étudier 4 heures d'affilée

Étudier 4 périodes de 2 heures

Étudier 8 périodes de 30 minutes

Les 8 périodes d'étude de 30 minutes chacune sont plus efficaces. Elles seront encore plus efficaces si elles sont espacées par des périodes de sommeil.

Juste avant l'examen, c'est efficace de réviser le tout. Ça active les neurones. Penser au sentier dans la forêt qui se crée au fur et mesure qu'on l'emprunte. On le reconnaît. On a des repères. Idem pour le cerveau.

Les élèves qui ont étudié 8 périodes de 30 minutes ont tous obtenu de meilleurs résultats par comparaison aux élèves qui ont étudié 4 périodes de 2 heures et aux élèves qui ont étudié 4 heures d'affilée.



# Quelles sont les stratégies d'étude efficaces et reconnues par la recherche ?

---



**La troisième stratégie d'étude efficace** = croire qu'on peut devenir meilleur

Croire qu'on peut s'améliorer permet d'activer ses neurones.

Résumé réalisé par *Sonia Falardeau*, agente de développement CSDN

Le 10 mai 2016

---

