

Donnez du sens à vos études

Comment s'exercer à mieux apprendre ?

Isabelle Le Brun est docteur en neurosciences et maître de conférence à l'Université Joseph Fourier de Grenoble. Elle a conçu et enseigne une UV portant sur les méthodes d'apprentissage, dans le cadre de laquelle elle s'appuie sur les dernières recherches validées dans son champ de recherche (mise en pratique de la diffusion et du développement des savoirs).

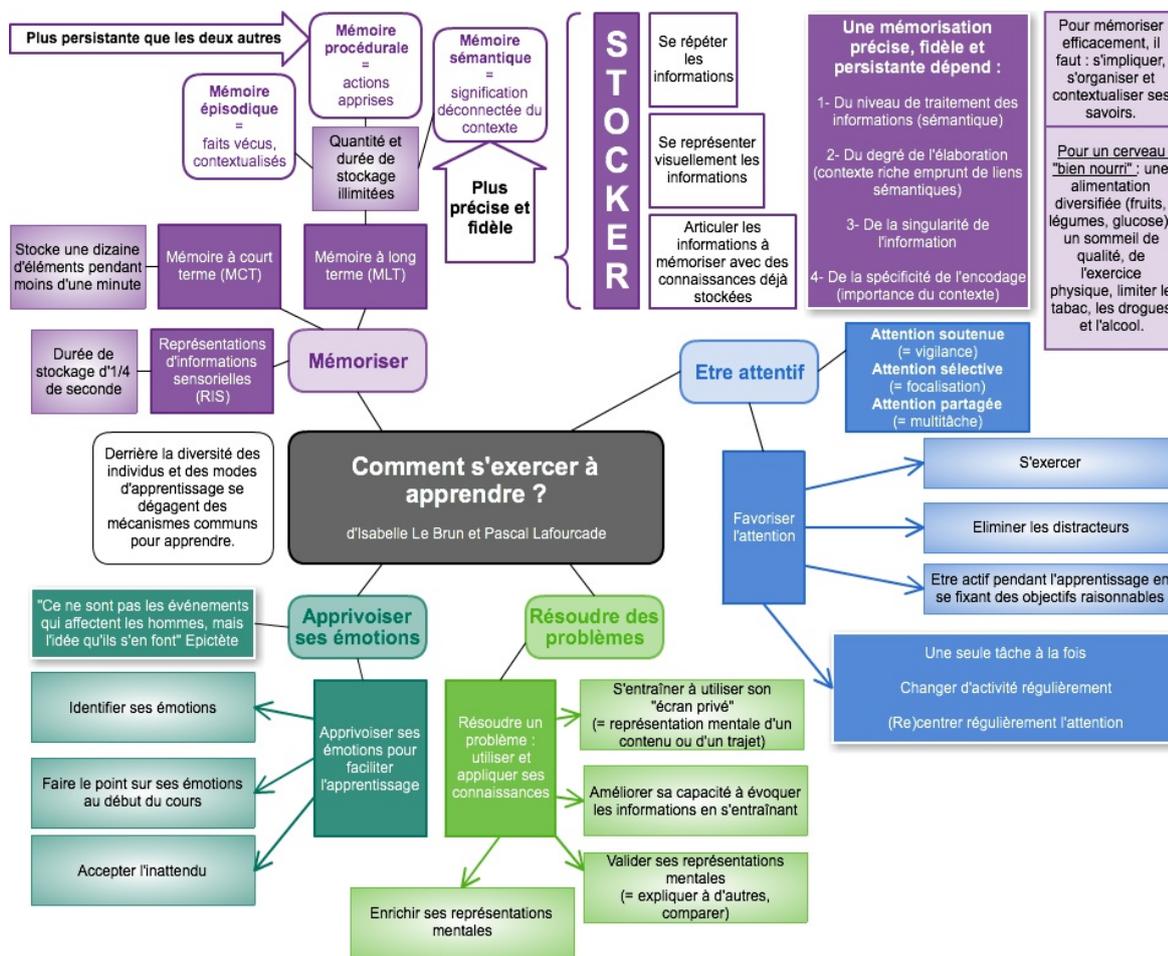
Avec son collègue Pascal Lafourcade, ils ont eu l'idée d'écrire un livre pour partager ce qu'ils expérimentent avec leurs étudiants. Ils ont choisi de retenir quatre thématiques liées à l'apprentissage, dans le cadre desquelles les avancées en matière de recherche permettent des applications pratiques :

- La mémorisation
- L'attention
- Les émotions
- Les représentations mentales et la résolution de problèmes

Le grand intérêt de ce livre réside dans le fait que les auteurs ne se sont pas contentés de faire une synthèse des avancées en matière de recherche pour en déduire quelques pistes à exploiter. Pour chacun des chapitres, ils proposent toute une série d'exercices qui permettent aux étudiants comme aux enseignants de prendre conscience "en situation" des concepts théoriques exposés en amont.

Les exercices permettent également, comme annoncé dans le titre, de "s'exercer à apprendre".

Pour m'approprier le contenu, j'ai réalisé le schéma ci-dessous que je partage avec vous. J'ai également posé quelques questions à Isabelle Le Brun pour qu'elle vous donne (encore plus) envie de découvrir ce formidable travail.



Lorsque tu travailles avec tes étudiants, quels sont les exercices qui les surprennent le plus, en ce sens qu'ils leur permettent de découvrir des choses qu'ils ne soupçonnaient pas ?

Je dirais

- 1) L'exercice sur l'empan mnésique (série de chiffres) car ils sont surpris de découvrir que la mémoire à court a des capacités de stockage limitées mais qu'en regroupant des informations il est possible de retenir plus de choses.
- 2) L'exercice sur l'histoire à inventer, ils arrivent à retenir 12 mots qui n'ont pas d'intérêt pour eux alors que leur empan mnésique moyen est de 7. Le plus surprenant est qu'ils mémorisent cela en quelques minutes et s'en souviennent plus de 15 jours après !
- 3) L'exercice sur l'attention en trois parties, les étudiants s'aperçoivent que la manière dont ils focalisent leur attention est déterminante pour apprendre et qu'en reformulant ils mémorisent des informations sans chercher à les apprendre.
- 4) L'exercice avec les attitudes face à la résolution de problème, montre clairement à chacun qu'il y a certaines attitudes qu'il vaut mieux avoir pour faire face à un problème.

Pour chacune des quatre thématiques que vous avez retenues (mémoire, attention, émotions, problèmes), quels sont les principaux conseils que tu donnerais aux étudiants qui souhaitent s'exercer à mieux apprendre ?

- L'hygiène de vie et l'apprentissage : dormir, manger équilibré, bouger et éviter les drogues permet au cerveau de fonctionner correctement.
- L'attention est un des éléments clefs de l'apprentissage, il est donc crucial d'avoir un cadre sans distracteurs et de focaliser son attention sur un objectif clair pour faciliter l'apprentissage.
- L'état émotionnel influence l'apprentissage, arriver à mettre de côté ses problèmes émotionnels pour laisser place à l'apprentissage s'apprend ainsi que la gestion de son stress. Il faut arriver à reprendre le contrôle de ses émotions.
- Etre capable de se construire de bonnes représentations mentales permet de mieux comprendre et facilite la résolution de problèmes.

En général l'apprentissage s'effectue grâce à des outils, ainsi plus un étudiant possède d'outils, de méthodes qu'il maîtrise plus il sera équipé pour apprendre efficacement dans différentes situations.

Quels sont les effets que tu observes chez tes étudiants qui suivent ton enseignement en terme d'apprentissage ? Qu'en disent-ils ?

Ils essaient de changer leur comportement pour adopter une meilleure hygiène de vie, certains essaient de mieux s'alimenter, de mieux dormir. Ils utilisent un planning de travail pour travailler plus régulièrement.

La mise en place de stratégies d'apprentissage sur la mémorisation et l'écoute en cours leur permet aussi de gagner de la confiance en eux et donc de mieux gérer leur stress en examen.

Partager :



Posted on 9 février 2015 by Hélène WEBER — No Response ↓

TAGS: apprendre à apprendre | FILED UNDER: Comprendre et réfléchir | Permalink

Laisser un commentaire