



SFC  
...

Service de Formation Continue



Université du Québec à Chicoutimi

☎ (418) 545-5011 poste 5374 ou 1212

☎ 1-877-815-1212

☎ (418) 545-5353

🌐 sfc.uqac.ca

✉ sfc@uqac.ca

# DES STRATÉGIES GAGNANTES POUR APPRENDRE

Michèle B. Tremblay



SFC  
...

Service de Formation Continue



Université du Québec à Chicoutimi

L'un des plus beaux défis du monde : apprendre!

Apprendre est en effet une des activités les plus stimulantes offertes à l'être humain. Étudier, s'initier, découvrir, s'instruire, savoir, développer une compétence ou une habileté : voilà une activité humaine qui fait tourner la roue du temps dans le sens d'un plus et d'un meilleur!

Chaque année, ce sont des milliers d'adultes de tous âges qui retournent sur les bancs d'école. Polyvalentes, cégeps, écoles professionnelles, universités : chaque type d'institution fait sa niche pour offrir, dans chaque région du Québec, un choix presque infini de programmes et de cours pouvant mener à une vie personnelle et professionnelle plus riche et plus satisfaisante.

Mais pour *aimer* apprendre et se sentir bien dans son nouveau choix de vie, il faut parfois *apprendre à apprendre* c'est-à-dire s'outiller pour apprendre le plus efficacement possible. Ces outils représentent ce qu'on appelle des stratégies d'apprentissage<sup>1</sup>. En voici un résumé :

<sup>1</sup> Leur présentation s'inspire librement de Mckeachie et Al (1988) et de Ruph et Hrimech (2001).

## Des stratégies affectives : Pour mieux se motiver et se concentrer

Les stratégies affectives constituent une base importante de la motivation et de la concentration et du maintien de celles-ci dans le temps.

### ❖ Contrôler son langage interne

La première est *le contrôle du langage interne*. Qu'est-ce que je me dis à moi-même? Est-ce que je m'encourage ou est-ce que je me décourage? Est-ce que j'accepte mes capacités et les utilise au mieux ou est-ce que je ne les accepte pas? Lorsque je rencontre un échec, est-ce que je comprends qu'il est possible d'avoir un échec sans tout laisser tomber et est-ce que je persiste dans mes efforts ou est-ce que je me culpabilise en me faisant porter toute la charge affective du non-succès ce qui me porte à tout laisser tomber?

Cette stratégie s'apparente à de l'auto-coaching. Je me récompense pour mes bons coups, je me fixe des buts précis et je maintiens mentalement ma volonté d'avancer. Je persévère en me donnant à moi-même, par mon langage interne et par mes actions, la motivation de poursuivre et de réussir.

auxquels je m'attends. Je divise mes tâches, je prévois leur réalisation, etc.

### ❖ Le contrôle

La seconde stratégie métacognitive se nomme *le contrôle*. Celui-ci vise l'intégration des apprentissages. Le contrôle consiste en activités d'auto-observation, d'auto-analyse et d'auto-évaluation.

J'observe comment j'apprends, j'identifie ce qui est aidant pour moi et ce qui l'est moins. J'observe où j'en suis rendu. J'analyse mes observations et j'évalue ce qui fonctionne bien. Je m'adapte.

Ces stratégies permettent de focaliser l'attention plus aisément et plus longtemps et, ainsi, d'être beaucoup plus efficient.

### ❖ La régulation

La troisième stratégie métacognitive est *la régulation* qui est en lien direct avec le contrôle. Selon mes observations, j'ajuste ma vitesse de travail. Par exemple, trop vite, je me sens inconfortable et je ne comprends plus, pas assez vite je perds ma motivation. Je décide de relire mon texte si j'observe que je ne sais plus où j'en suis ou si je

m'aperçois que je suis dans la lune. En fait, contrôle et régulation servent à corriger un comportement s'il devient moins productif. Ces stratégies servent à réfléchir et à s'adapter; attitudes parmi les plus constructives et profitables, humainement parlant.

Être en mesure de bien utiliser les stratégies d'apprentissage, au bon moment et à bon escient, devrait vraiment être une partie intégrante du projet d'études des adultes en formation. Ainsi, non seulement l'adulte pourrait-il explorer ou approfondir son champ d'intérêt mais il pourrait en même temps acquérir toute une série de méthodes de travail qui lui servirait toujours, quoiqu'il fasse, une fois son projet d'études mené à terme.

l'information essentielle, la discriminer, la classer en construisant des liens. Créer des réseaux, des diagrammes, comme des genres de tables des matières sous forme graphique permet de distinguer les informations principales, celles qui sont secondaires et ainsi de suite.

Cette méthode est particulièrement efficace pour se donner une vue d'ensemble d'une matière et ainsi mieux comprendre les liens entre l'ensemble des connaissances.

#### ❖ La révision

Finalement, une autre de ces stratégies cognitives est *la révision*. Elle consiste à relire les éléments à retenir. Le fait de réciter à haute voix est bien connue depuis toujours comme une stratégie de mémorisation très performante. D'autres méthodes peuvent la compléter, entre autres, copier par écrit les informations importantes, les souligner dans un texte lu, noter dans vos mots l'information essentielle, etc.

#### Des stratégies métacognitives : Pour prévenir, s'adapter, s'ajuster

Ce n'est pas parce qu'elles arrivent en dernier qu'elles sont moins importantes. Méta signifie ce qui englobe, ce qui

dépasse un objet ou une science. Ici, ces stratégies dépassent et englobent l'ensemble des stratégies qui facilitent le projet d'étude.

Les stratégies métacognitives sont en réalité des trésors qui mènent à un travail intellectuel plus facile et beaucoup plus profitable. Ce sont les stratégies les plus payantes à développer peu importe dans quel domaine et à quel niveau on étudie. Elles sont des atouts dans tous les aspects de la vie professionnelle et personnelle.

#### ❖ La planification

La première d'entre elles est *la planification*. Elle est déjà une stratégie incontournable en gestion du temps mais elle s'applique ici à toutes les tâches intellectuelles et manuelles.

Par exemple, je survole n'importe quelle tâche à accomplir avant de passer à l'action et je planifie les étapes de sa réalisation.

Par exemple, avant de lire un texte, je me demande pourquoi je lis? Pour apprendre? Pour me familiariser? Pour mémoriser en vue d'un examen? J'ajuste alors ma façon de lire. Je planifie aussi en anticipant à l'avance les résultats

#### ❖ Gérer son stress

Une autre stratégie affective est la *gestion du stress*. Est-ce que je connais quelques méthodes de relaxation que j'utilise au besoin ou est-ce que je suis comme une toupie d'un bord à l'autre sans jamais m'arrêter? Se relaxer volontairement est une excellente stratégie pour maîtriser son stress. Se réserver un peu de temps seul, sans stimulations sensorielles, permet parfois de décompresser à vitesse grand V. Bien manger, bien dormir, être bien entouré sont évidemment des 'musts'.

Une autre stratégie qui permet de diminuer le stress consiste à changer ses perceptions et ses manières de voir les choses car c'est souvent sa propre attitude et des interprétations biaisées qui sont sources de stress. Se demander si on a un certain contrôle sur cette chose est une bonne question. Si la réponse est oui, il faut agir de façon réfléchie pour régler. Si la réponse est non, il faut décider volontairement de cesser de s'en faire avec cela.

#### ❖ Contrôler son impulsivité

Une dernière stratégie affective est *le contrôle de l'impulsivité*. Certaines attitudes peuvent permettre de diminuer ses emportements, notamment respirer

profondément. Entrer consciemment dans sa respiration permet en effet de ralentir mentalement et concrètement son élan impulsif. Une autre façon bien connue de par le monde entier qui permet de maîtriser son impulsivité? Se tourner la langue sept fois avant de parler. Autre façon : reporter sa réponse. Est-on en effet obligé de toujours répondre immédiatement? Un certain délai nous permet de donner une réponse plus réfléchie. Dernière façon : anticiper les circonstances difficiles et les prévenir en se disant « voilà comment je pourrai réagir si cela survient » permet encore une fois de contrôler son impulsivité.

Lorsque nous entreprenons un projet d'études, nous pouvons compter sur quatre types de ressources : le temps, notre environnement, nos efforts et le soutien de ceux qui nous entourent. Bien gérer ces quatre ressources représente un outil qui facilite énormément la vie.

#### ❖ Organiser et gérer son temps

Voici d'abord les stratégies les plus efficaces pour *organiser et gérer l'ensemble de ses activités dans le temps*. Il s'agit d'abord de planifier l'ensemble du travail en le survolant, en se questionnant puis en décomposant cette tâche en plus petites parties. Il faut ensuite élaborer un horaire de ses

activités en déterminant, selon leur niveau d'urgence et d'importance, leur priorité. Ensuite, il faut vraiment commencer au moment prévu. Il est bon également d'établir des échéances. Pourquoi? Parce que « le travail s'étire jusqu'à combler le temps dont il dispose », explique Parkinston qui en a fait une règle. Ce qui fait que s'il n'y a pas de limite dans le temps, il n'y aura pas de limite dans la réalisation. Attention ici à la procrastination qui stimule l'adrénaline mais use le corps et la santé!

Des outils concrets permettent aussi de mieux organiser son emploi du temps. Tenir un agenda de ses activités est très performant à condition de l'utiliser tout le temps. Faire une liste de choses à faire est un bon moyen de ne jamais rien oublier. Utiliser un calendrier visuel de ses activités est excellent. Faire le point régulièrement, conserver souplesse et équilibre, permet finalement de s'ajuster et de se réorganiser au besoin.

#### ❖ Organiser son environnement

*L'organisation de l'environnement d'étude* est une autre stratégie gagnante au niveau de la gestion des ressources. On y arrive en effectuant des choix. On choisit des lieux propices pour faire ses travaux. On choisit le plus possible des

conditions psychologiques positives qui vont permettre la concentration mentale.

On choisit aussi des moments propices pour se mettre au travail. Finalement, on choisit de faire régulièrement des pauses et de bien gérer leur durée.

Il est en effet extrêmement important de s'arrêter et de se reposer à intervalles réguliers au cours d'une activité d'apprentissage sinon on risque de se perdre dans la tâche, ce qui augmente de beaucoup le niveau de stress et de fatigue physique, sans compter les efforts souvent alors inutiles.

#### ❖ Gérer l'effort

*La gestion de l'effort* représente une excellente stratégie. L'effort est en effet la ressource la plus utile sur laquelle on va bâtir son succès. Cette stratégie consiste à apprendre à attribuer du succès à l'effort. Ce n'est pas un hasard si ma note est bonne ou si j'ai eu de la facilité à développer cette compétence, j'y ai mis les efforts voulus. La gestion de l'effort passe par un travail de gestion mentale. Quel est votre état d'esprit face à l'effort? Quelle est votre façon de voir les choses? Certains étudiants s'attribuent seulement la responsabilité de leurs échecs; leurs succès étant simplement alloués à la chance.

#### ❖ Être soutenu des autres

Finalement, la ressource qui va souvent faire la différence entre des conditions de vie agréables ou désagréables, entre la persévérance aux études et son contraire, c'est *le soutien des autres*. Demander l'aide du professeur ou des autres étudiants permet de comprendre plus facilement et de se faciliter la vie. Apprendre et échanger en groupe est aussi une bonne façon de faire. Et c'est sans parler du soutien de l'entourage qui fait toute la différence. Il faut bien comprendre qu'un projet d'études demande du temps, de l'énergie et que cela ne pourra pas se faire sans l'aide de l'entourage. Chez certaines jeunes mères de famille, le défi est grand de montrer qu'il n'y a rien de changé et qu'on peut encore voir à tout. Accepter ses limites, demander de l'aide autour de soi, s'organiser concrètement pour en avoir, c'est pourtant la seule façon de se faire aider.

#### Des stratégies cognitives : Pour faciliter le travail du cerveau

Ici, on touche à l'apprentissage comme tel, c'est-à-dire aux stratégies intellectuelles qui vont permettre à un étudiant de comprendre, de mémoriser des connaissances, d'apprendre et puis,

de développer concrètement des compétences.

#### ❖ L'élaboration

La première de ces stratégies est *l'élaboration*. Elle consiste à augmenter volontairement et de différentes façons le contact direct et interactif avec la matière étudiée. Notamment en retenant des mots-clés, en créant mentalement une image de ce qu'on veut retenir. Tous les procédés d'associations mentales sont gagnants, entre autres, ce qu'on appelle les « mnémotechniques » qui associent une chose avec une autre afin de créer un ensemble de données plus faciles à comprendre et à intégrer. Le fait de paraphraser les éléments d'informations, de les résumer dans ses mots permet aussi de mieux apprendre.

On peut aussi créer des analogies, c'est-à-dire comparer avec une autre chose que l'on connaît bien. Le fait de se poser des questions et d'y répondre augmente aussi la compréhension et la mémorisation.

#### ❖ L'organisation

Une autre stratégie cognitive est *l'organisation*. Il s'agit ici de donner du sens à la matière étudiée encore une fois de manière interactive. Sélectionner