

Méthodes de travail

Fais appel à nos experts !

Tu croules sous les devoirs ?
Tu n'as pas envie de t'y mettre ?
Tu as du mal à te concentrer
en classe ? On va t'aider
à améliorer ta façon
d'apprendre et à t'organiser
pour gagner en efficacité.
Sept problèmes... sept solutions
(et même plus !).

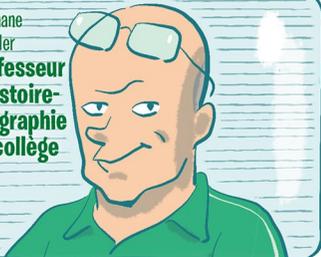
Clémence Nicolet,
étudiante
en 3^e année
de médecine



Véronique
Maciejak,
experte
en coaching
parental



Stéphane
Bicheler
professeur
d'histoire-
géographie
au collège



Eric Turon-Lagot,
psychologue
de l'Éducation
nationale



Laurence Einfalt,
experte en
organisation



PROBLÈME N°1

"Je n'arrive pas
à suivre les cours
en classe !"

Participe davantage

"Si tu arrives en cours sans te souvenir de ce qui s'est dit la fois précédente, c'est que tu n'as pas été actif(ve). Participe davantage, pose des questions ou réponds à celles du professeur. Si tu as un problème de compréhension ou de vocabulaire, **pose des questions aux professeurs**, sans avoir peur des éventuelles moqueries. Et n'hésite pas à leur demander de **changer de place** pour mieux apprendre !"

Couche-toi plus tôt

"Se mettre devant en classe est le plus efficace, même si on a l'image des « têtes de classe » du premier rang... Avant le cours, prévient gentiment les élèves autour de toi que tu as besoin de te concentrer pour ne pas être largué(e). Autre solution, si le/la prof est d'accord : **ne pas écrire, juste écouter le cours**, et récupérer les notes plus tard. Et n'oublie pas que **le cerveau a besoin de sommeil** : essaie de te coucher tôt !"



PROBLÈME N°2

"J'ai trop de devoirs !"

Fais appel aux délégués

"Si c'est vraiment une charge de travail plus importante que d'habitude, avec plusieurs contrôles dans la même semaine, **demande aux élèves délégués d'en parler aux professeurs.** Certains accepteront peut-être de décaler une évaluation ou de vous faire réviser en classe pour le contrôle."

Répartis mieux la charge

"Tu fais partie des élèves qui attendent le dernier moment pour s'y mettre ? Demande à tes parents s'ils peuvent **t'aider à « saucissonner » ta charge de travail.** En effet, ils ont souvent une meilleure vision du **planning** de la semaine, et notamment des moments où tu es le plus en forme."

Gère les priorités

"Au collège, contrairement à l'école primaire, il faut raisonner « à la semaine » ! Procède par priorités : **les devoirs pour le lendemain sont à faire en premier,** mais regarde aussi si tu as des gros travaux pour les jours suivants (rédaction, exposé, DM...). Auquel cas tu dois prévoir d'y **travailler un peu chaque jour,** en permanence ou à la maison. Une méthode pour bien gérer ton temps ? Celle du « pomodoro » : liste tes devoirs, choisis une tâche à effectuer et programme ton chrono sur 25 minutes par exemple. Quand ça sonne, **fais une pause de 5 minutes** en marchant jusqu'à la cuisine pour boire un verre d'eau (le cerveau fonctionne mieux si tu t'hydrates régulièrement), puis recommence."



Fais des interrogos à la maison

"Relire son cours ne permet pas de l'apprendre, on doit être interrogé. C'est **la seule méthode, du point de vue neurologique, qui permet de retenir** longtemps. Alors il faut le faire à la maison, avant le contrôle !"

PROBLÈME N°3

"Je bosse, mais j'ai des mauvaises notes !"

Enrichis ta mémoire

"**La régularité est très importante.** En médecine, on utilise souvent la « méthode des J » : on apprend son cours le premier jour (J0, pour jour zéro), puis **on révisé en allongeant l'intervalle** entre les jours : à J1, puis à J3, J7, J15... Ce rythme permet aux informations d'être bien stockées dans la mémoire à long terme."



Apprends en plusieurs temps

"**Pose-toi ces trois questions :** ai-je été attentif(ve) en cours ? Ai-je été actif(ve) en classe ? Me suis-je donné un temps de répétition suffisant ? S'il manque un élément, ça ne fonctionnera pas ! Le 3° point est important : si le professeur répète pendant son cours, c'est fait exprès ! On consolide l'apprentissage en apprenant en plusieurs fois. Si tu t'y mets la veille d'un contrôle, c'est inefficace. **Toutes les nuits, le cerveau trie les infos à retenir.**

Et avoir un retour sur son travail est primordial : celui de l'enseignant(e)... mais aussi le tien ! **Tu dois t'auto-évaluer :** « J'ai eu 8 en anglais, pourquoi ? ». Décris la situation : « je n'ai pas réussi tel exercice », puis explique-la : « j'ai été absent(e) », « j'ai des lacunes ». Enfin, demande-toi ce que tu vas changer, en te donnant du temps et des objectifs atteignables."



Éloigne les distractions

"**Installe-toi où tu te sens le mieux :** dans la cuisine au milieu de l'agitation familiale, ou au calme. Assis(e) à ton bureau ou allongé(e) sur ton lit. Éloigne toute source de distraction trop tentante : **mets ton téléphone dans une autre pièce,** ou confie-le à tes parents."



Travaille à plusieurs

"Travailler à plusieurs (amis, frères et sœurs) peut être plus motivant. **Une autre solution est de rester en permanence** pour faire tes devoirs car l'ambiance est studieuse."



Choisis ta musique

"Si tu as besoin d'un fond sonore pour te motiver, une règle : **pas de musique connue avec des paroles.** Le cerveau n'est pas conçu pour lire un cours et écouter des paroles en même temps, **il y a un conflit sensoriel !** Choisis une playlist « musique d'ambiance », qui, elle, peut améliorer ta qualité d'attention."



Exprime tes compétences

"**Trouve du sens à tes apprentissages !** Décode la consigne de chaque devoir : il y a toujours une compétence derrière. Par exemple, la question « qui est la victime dans cet extrait ? » est faite pour vérifier la compétence « prélever une information dans un texte ». **Les compétences que tu acquiers te servent dans presque toutes les matières.** Cela vaut le coup d'y investir du temps."



Hiérarchise selon tes goûts

"Au choix : profite d'avoir plus d'énergie pour attaquer par le plus difficile, ou rassure-toi en commençant par ce que tu aimes. **Tu as réussi ? Félicite-toi !** Essaie aussi de comprendre l'intérêt des devoirs. **Fais des liens avec ce qu'il te plairait de faire plus tard.** Tu veux voyager dans le monde entier ? Les langues, c'est essentiel !"



PROBLÈME N°4

"C'est dur de me motiver à travailler à la maison !"



PROBLÈME N°5

"Ma meilleure amie réussit mieux, alors qu'elle travaille moins !"

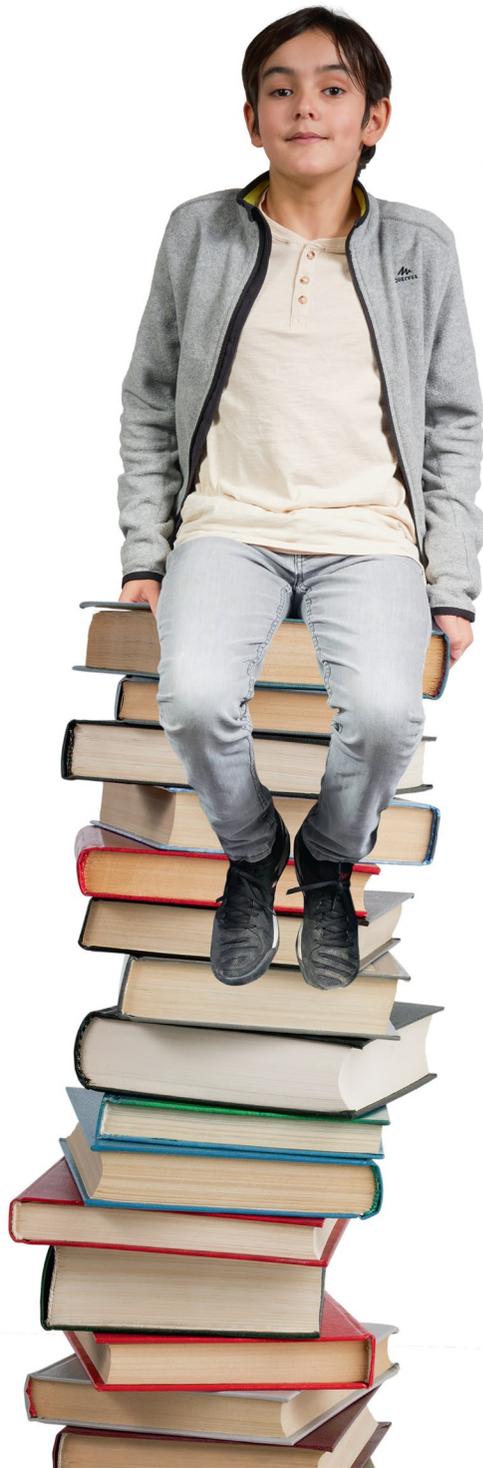
Accepte tes difficultés



"On n'a pas tous les mêmes facilités ! C'est pareil quand deux frères ou sœurs avec trois ans d'écart n'ont pas le même horaire de coucher... Cela peut créer une jalousie du plus jeune, mais en fait, c'est normal !"

Initie-toi aux flash cards

"Travailler, ça se... travaille ! Certains ont besoin de toucher ou manipuler (un stylo par exemple), de griffonner sur un cahier, d'autres de bouger pour mieux apprendre une leçon... Ton amie a peut-être déjà trouvé comment être plus efficace. Les intelligences sont multiples, à toi de voir ce qui fonctionne pour toi ! Un outil pour retenir tes cours : les flash cards. Après avoir compris ta leçon, découpe une feuille A4 en huit morceaux. Sur chacun, écris au recto une question simple, et mets la réponse au verso. Pour réviser, mélange, pioche, et vérifie que tu sais répondre à tout !"



PROBLÈME N°6

"En travaux de groupe, c'est toujours moi qui fais tout !"

Commencez par vous répartir le travail



"Une fois le groupe constitué, répartissez-vous les tâches et montrez à l'enseignant(e) votre organisation. Comme ça, si quelque chose n'est pas fait, on sait qui est responsable. Pour éviter que ça arrive, choisissez un « maître du temps », chargé(e) de réclamer chaque partie pour telle date."

entraidez-vous !

"Parfois, un élève trouve qu'un autre n'a pas bien fait les choses et reprend le travail, d'où son impression de « tout faire »... Il faut accepter que les autres ne fassent pas comme nous, du moment qu'ils répondent aux critères demandés par l'enseignant(e).



De plus, dans un groupe, tout le monde n'a pas le même niveau.

Le/la plus fort(e) doit aider le/la plus faible en détaillant les étapes à réaliser. Il ne faut pas lui dire « tu t'occupes de l'intro », c'est trop flou, mais plutôt « trouve la date de naissance de telle personne, où elle a vécu, etc »."

PROBLÈME N°7

"Je suis nul(le), l'école, c'est pas pour moi..."



Comprends ce qui se passe

"Si un professionnel a diagnostiqué un trouble de l'attention, une dyslexie, une dysgraphie... ta scolarité doit alors être aménagée. Autrement, le problème vient peut-être d'un conflit entre l'envie de disposer toi-même de ton temps et tes obligations d'élève..."

Sois gentil(le) avec toi-même

"Tu baisses les bras ? Demande de l'aide pour reprendre confiance en toi : tes parents, un psychologue, un enseignant, un coach scolaire... Au lieu de dire « je ne comprends rien », regarde ce qui n'a pas fonctionné dans ton apprentissage, et ce que tu sais faire. Note comment tu te sens avant de faire une tâche, pendant que tu l'effectues, et après. As-tu remporté un succès ? Sois gentil(le) avec toi-même : progresser prend du temps."



Appuie-toi sur tes forces

"Non, tu n'es pas nul(le) ! C'est juste que tu n'as pas compris une leçon ou un chapitre. J'encourage les parents à ne pas dire « Ah, ça c'est facile, je vais t'expliquer. » Tu peux l'entendre au sens de « je suis bête, vu que je n'ai pas su ». Il vaut mieux que l'adulte dise : « J'aime bien cette leçon, je vais trouver une méthode pour te l'expliquer. » Il peut s'appuyer sur tes forces, et passer par la parole, par des schémas en couleur, des mimes... Si tu n'as toujours pas compris, c'est peut-être que la façon d'expliquer n'est pas la bonne. Cela ne doit pas t'inquiéter : ce sont nos différences qui font la richesse de notre monde !"



Et toi, c'est quoi tes trucs pour progresser ? Retrouve les astuces des collégiens sur le podcast *Ma vie d'ado* en flashant ce QR code !

PODCAST



Merci à Laurence Einfalt (co-auteure de *Savoir s'organiser*, éditions Eyrolles), Clémence (étudiante en médecine à l'Université Lyon 1), Stéphane Bicheler (professeur d'histoire-géographie à Lyon), Véronique Maciejak (auteure de 1,2,3, les devoirs ne sont plus un cauchemar, éditions Eyrolles) et Eric Turon-Lagot (psychologue de l'Éducation nationale).