

Apprendre à Apprendre

7 blogueurs et entrepreneurs vous partagent
leurs meilleurs conseils

Un ebook collaboratif édité par [Changer Aujourd'hui](http://ChangerAujourd'hui)

Savons nous apprendre ?

Certes, nous avons tous appris sur les bancs de l'école... et nous **beaucoup oublié** par la suite. Nous nous sommes chacun débrouillés avec nos facilités et nos points d'achoppement, avons suivi nos envies et nos passions, ou lutté pour retenir ce qu'il nous fallait apprendre. Et puis, quel que soit notre âge aujourd'hui, nous continuons d'apprendre au quotidien, que ce soit par passion, par nécessité, ou même malgré soi : nous sommes tous confrontés à de nouvelles informations chaque jour, et continuons d'engranger des savoirs tout en laissant filer d'autres.

C'est pourquoi j'ai proposé à **plusieurs blogueurs et entrepreneurs de partager leurs conseils, leur expérience et leur parcours**. Comment ont-ils fait et comment s'organisent-ils aujourd'hui pour continuer à apprendre ; comment choisissent-ils leurs domaines d'apprentissage ? Quels principes et quelles techniques mettent-ils en œuvre pour apprendre efficacement ? Comment assumer sa position de néophyte et débutant lorsque l'on est adulte ? Voilà quelques thèmes parmi ceux abordés par Maëva, Martin, Nicolas, Margaux, Alice, Nicolas et moi-même !

J'espère que vous prendrez autant de plaisir à lire cet ebook que nous en avons eu à l'écrire.



Gaël Loric

Introduction

Pour commencer, [Martin – qui anime le blog trading et psychologie](#) – vous propose de **déterminer ce que vous souhaitez apprendre** grâce à 5 critères, qui vous permettront de **faire un choix drastique**, et ainsi de **concentrer vos efforts**. Vous découvrirez ou redécouvrirez également le **deepwork**, grâce aux conseils pratiques qu'il vous partage pour travailler concentré !

[Nicolas, du blog mémoire d'excellence](#), vous partage ensuite ses techniques préférées pour mieux apprendre ! **Passionné de mémorisation et d'apprentissage**, il vous explique notamment en quoi consistent **le palais mental, le mindmapping ou les répétitions espacées** !

Puis [c'est à mon tour de vous aider à apprendre à apprendre](#). Je vous présente **l'importance du sommeil, des émotions et de l'attention** pour bien mémoriser.

A ce stade, Martin vous a aidé à déterminer ce que vous souhaitez apprendre, Nicolas vous a donné des techniques pour apprendre plus facilement, et je vous ai proposé des pistes concrètes pour permettre à votre cerveau de mieux retenir. Il est alors temps pour [Margaux – du blog Explosif à l'oral](#) - de vous aider à **dépasser vos croyances limitantes** – si vous en avez – pour **vous lancer dans un nouvel apprentissage** !

Vous découvrirez entre autres dans son article pourquoi il est intéressant d'**apprendre comme kung fu panda** 😊

Nous continuerons ensuite les références audiovisuelles avec [Nicolas, du blog Coder pour changer de vie](#), qui vous partage **sa vision de l'éducation et l'enseignement, de Jules Ferry au Mentaliste** ! Vous comprendrez également dans son article pourquoi **enseigner est la meilleure façon d'apprendre** ainsi que le **rôle crucial des erreurs** dans le processus d'apprentissage. Enfin, il vous partagera **4 conseils pour apprendre à apprendre** !

Maëva – [du blog L'art de se reconvertir](#) – vous parlera quant à elle **d'autodidaxie, et vous démontrera par son parcours et par la méthode qu'elle vous partage qu'il est possible d'apprendre et de se reconvertir à tout moment**. Ces **5 astuces pour se former tout seul** sont autant de pépites à prendre en compte dans vos réflexions.

[Alice, du blog l'univers du bonheur](#), conclura en vous partageant son parcours personnel, et notamment **une habitude qu'elle a mise en place et qui lui permet de mieux apprendre : la micro-sieste** !

Bonne lecture !

1. Concentration Intégrale pour Apprendre et Progresser

[Par Martin, du blog trading et psychologie](#)

Que faites-vous ?

Vous n'êtes pas concentré.e.

Non.

Et je ne suis pas concentré non plus d'ailleurs...
...pour l'instant...

Il existe en fait une très forte probabilité que nous ne correspondions pas au modèle idéal décrit dans cet article.

Quel dommage vraiment...

Êtes-vous conscient.e de la puissance de la concentration ?

Avez-vous déjà essayé d'allumer un feu avec une loupe et le soleil ? De concentrer au maximum quelques rayons "inoffensifs" du soleil, pour qu'ils embrasent immédiatement la cible de cette concentration ?



Nous pourrions utiliser cette même puissance pour apprendre.

Je vous propose donc de présenter en trois parties un itinéraire relativement simple pour **parvenir à une concentration aussi intégrale que possible dans notre apprentissage.**

Concentration : Action de faire porter toute son attention sur un même objet.

[Le Larousse](#)

Pour construire cet article, en plus de mon expérience personnelle, **je m'appuie sur trois livres.**

1. Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World, par Cal Newport.
2. Essentialism: the Disciplined Pursuit of Less, par Greg McKeown
3. The One Thing: The Surprisingly Simple Trugh Behind Extraordinary Results, par Gary Keller.

Au long des trois parties de cet article, je vais proposer des solutions pour réduire toujours un peu plus votre champ d'action, afin d'**appliquer une concentration puissante comme un laser.**

C'est alors que **nous allons faire la différence, dans notre apprentissage, dans notre progression, et dans nos réalisations.**

[I. Concentrer notre Apprentissage sur un Domaine Réduit](#)

[II. Ecarter les Distractions pour Apprendre avec Concentration](#)

[III. Se mettre au Travail, et atteindre le Concentration Intégrale, Enfin](#)

Voyons d'abord comment **la concentration ne se réduit pas à un état mental, mais constitue une philosophie de choix de vie.**

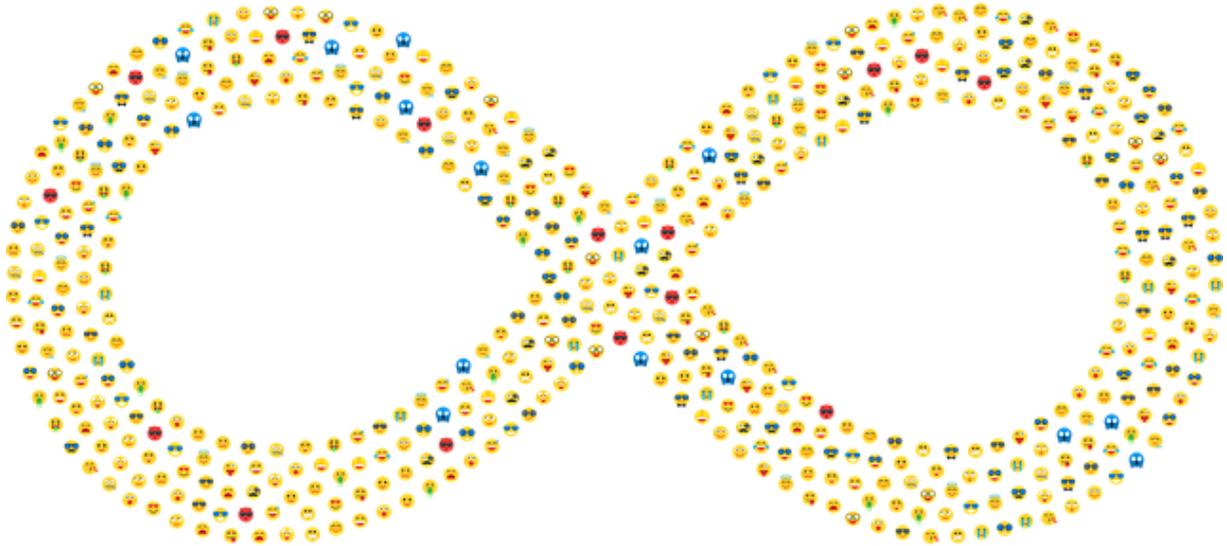
I. Concentrer notre Apprentissage sur un Domaine Réduit

Nous vivons une époque formidable ne trouvez-vous pas ?

Nous avons le Choix parmi une Infinité de Possibilités

Une infinité de disciplines, sciences, arts, sports, connaissances peuvent être apprises.

Je pense qu'on peut affirmer avec certitude que jamais auparavant dans l'histoire l'être humain n'a eu autant de choix possibles.



Vous rêvez de tout faire ? de tout vivre ? tout être ? et de **tout APPRENDRE** ?
Eh bien vous êtes dans l'époque idéale !

Permettez-moi d'immédiatement abattre cette idée saugrenue.
Nous allons devoir faire un deuil lourd et pénible vous et moi.

Ce Choix Infini est delà de nos Capacités

Nous avons des rêves, projets, et objectifs de progression, d'apprendre, à foison. Ils nous enthousiasment tous au plus haut point.
Pourtant nous ne pourrons **JAMAIS** tous les réaliser. En réalité, nous n'en réaliserons qu'une minorité... dans le meilleur des cas.
A vrai dire, en restant déconcentrés comme nous le sommes actuellement, **nous n'en réaliserons peut-être même aucun.**

Vous trouvez ces affirmations péremptoires quelque peu cruelles et cyniques ?

Pourtant je suis au moins autant décomposé que vous à la lecture de cette triste nouvelle.

Enfant, puis jeune adulte, je nourrissais le rêve de vivre 100 vies, d'exercer 100 professions toutes plus passionnantes les unes que les autres, **d'apprendre tout la connaissance disponible sur Terre.**
L'idée de m'enivrer, de me noyer dans les infinies possibilités qu'offrait ma jeune vie me mettait en extase.

Aujourd'hui j'ai 36 ans, ma vie n'est plus si jeune ni pleine de promesses.
Et vous savez ? Il m'arrive ces derniers mois de me réveiller en pleine nuit, possédé par une certaine angoisse.
Je constate alors que beaucoup de temps a déjà passé, qu'il sera bientôt trop

tard, qu'il est déjà même trop tard, et que **je ne pourrais plus apprendre tout ce dont je rêvais.**

Connaissez-vous ce sentiment ?
C'est un peu triste n'est-ce pas... ?

Et si ça ne l'était pas ?

La Nécessité de “tout faire” et tout apprendre est une dangereuse Illusion

Certains d'entre nous veulent donc apprendre mille choses, pensant que c'est une clé du bonheur et de l'épanouissement.
Mais si cette idée n'était qu'illusion ?

Cette époque formidable dans laquelle nous vivons aurait-elle pu participer à créer cette illusion ?
Elle nous donne le choix, **nous livre des tentations, des trésors, et des promesses délicieuses par containers entiers.**

Nous devons posséder tous les objets, nous devons connaître toutes les informations, consulter toutes les notifications de notre téléphone, nous abonner à toutes les chaînes à tous les blogs.

Voyez un peu l'évolution.

Dans un passé relativement proche, chacun n'avait qu'un choix limité de professions : celles de sa catégorie sociale, de son environnement immédiat, de ses parents. Il n'y avait même souvent pas de choix du tout.



Maintenant, avec l'existence d'une éducation plus démocratisée, **nous avons accès à un panel de métiers bien plus important. Et nous pouvons même nous réorienter en cours de carrière.**

Le Monde actuel nous offre un choix enivrant de formations disponibles, de connaissances à portée de main.

Selon Gary Keller et Greg McKeown, **ce choix et ce bruit assourdissants nous mèneraient à notre perte.**

Pourquoi devrions-nous tout apprendre ? exercer 100 professions ? Qui a dit que cela provoquerait notre bonheur et notre épanouissement ?

N'est-ce pas justement comme ça que nous allons passer à côté de notre vie ? **Nous disperser dans des activités insignifiantes, ne nous correspondant pas, et perdre de vue l'Essentiel ?**

Se Concentrer sur l'Essentiel

Et si au contraire **notre bonheur ne dépendait que de LA chose (The One Thing) ESSENTIELLE pour nous.**

Après tout, pourquoi effectivement ne pas **sélectionner avec un grand soin ce qui compte vraiment pour nous, ce qui nous correspond, notre essence, puis s'y consacrer, s'y CONCENTRER.**



se

Choisissons d'apprendre cette unique discipline, ce métier précis, qui nous inspire, dans lequel nous pouvons nous épanouir, et apporter une contribution de valeur au Monde.

Une seule compétence, mais en parfaite symbiose avec notre identité, et maîtrisée à un haut niveau permis par la concentration, n'a pas à rougir face à 100 compétences superficielles butinées distraitement.

Au lieu d'apprendre le scalping, le day trading, le swing, et l'investissement à long terme, concentrons-nous sur une ou deux spécialités qui fonctionnent vraiment pour nous.

Plutôt que de vouloir apprendre la Bourse, et l'Immobilier, le poker et l'entrepreneuriat, faisons le choix de concentrer nos facultés d'apprentissage sur une ou deux disciplines uniquement.

Cessons de disperser notre temps disponible et nos facultés de travail entre de nombreuses disciplines, commençons tout de suite à développer notre concentration.

Et en fait, je trouve cela extrêmement soulageant, et reposant, pas vous ?

Voici donc la première étape de concentration totale que je vous propose ici. Prenons le temps et les ressources nécessaires pour choisir ce qui est essentiel pour nous, ce que nous désirons, et que nous devons apprendre à tout prix.

Voici quelques pistes pour cela.

Actions à Réaliser pour se Concentrer sur un Champ d'Apprentissage

Vous pouvez souhaiter apprendre une nouvelle compétence pour énormément de raisons différentes.

A vous de piocher parmi les outils que je propose.

Cependant l'idéal théorique serait de répondre à toutes les conditions !

Prenons de quoi écrire, et posons-nous un instant.

Faisons le point sur toutes les compétences que nous apprenons actuellement, auxquelles nous accordons notre temps et notre attention. Rassemblons-les en une liste.

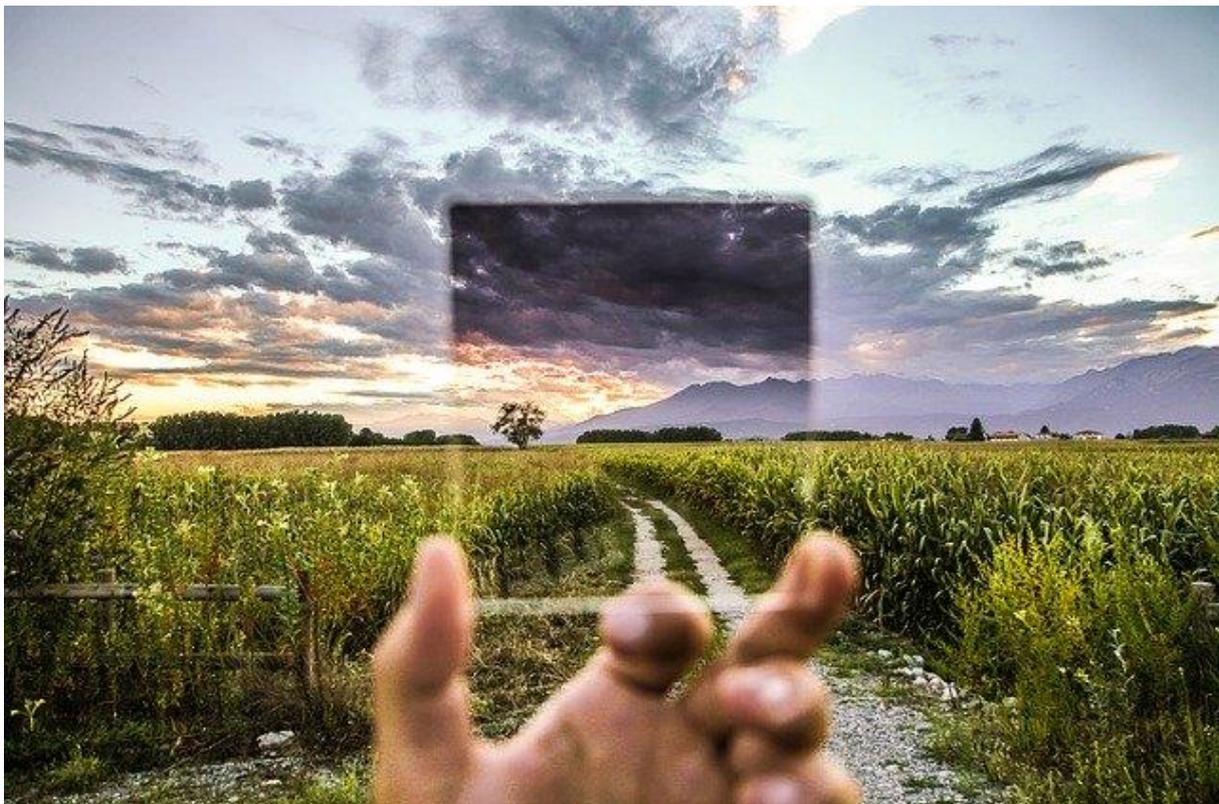
Faisons ensuite la même chose pour toutes les disciplines que nous souhaitons commencer à apprendre un jour.

La liste commence peut-être à devenir bien fournie à ce stade.

Nous allons maintenant pratiquer une activité qui nous sera très utile dans la suite de ce cheminement : **le tri** rigoureux et impitoyable.

Nous allons donc dire “NON” aux activités et domaines d’apprentissages qui ne correspondent pas aux critères suivants.

- Cette activité me fait vibrer au plus haut point, elle m’enchante, me passionne, et me correspond parfaitement.
- Mes talents sont particulièrement bien utilisés et mis en valeur dans la pratique de cette activité.
- Les accomplissements que j’obtiendrai avec la maîtrise de cette compétence me permettront de m’accomplir, et de sentir que j’ai bien rempli et réussi ma vie.
- En apprenant et développant cette compétence, je vais pouvoir apporter une valeur positive au Monde, je vais contribuer à l’améliorer à mon échelle.
- Cette compétence apprise me permet de développer ma puissance et ma liberté financière en m’apportant des revenus suffisants.



Cette liste n’est pas figée, et nous pouvons l’enrichir ou au contraire retirer des éléments qui ne nous parlent pas.

L’idée principale est de filtrer au maximum pour **ne garder que LA compétence qui mérite d’être apprise.**

A cette étape, et d’une manière générale, on cherche à pousser le principe 20/80 de Pareto au maximum. On ne se concentre pas que sur les 20% de

causes provoquant les 80% d'effets, mais on filtre et re-filtre en utilisant cette loi encore et encore. On fait cela jusqu'à **obtenir "l'huile essentielle" la plus pure et concentrée de notre vie.**

Je tiens à préciser un élément important.

Nous devons avoir le courage d'abandonner une activité qui ne répond pas, ou ne répond plus, à nos critères de choix, même si nous y avons investi des ressources par le passé.

En abandonnant ce choix du passé qui n'est pas (ou plus) essentiel pour nous, nous libérons ainsi nos précieuses ressources pour ce qui l'est.

En complément de cette partie de l'article, je vous invite à consulter mon article explorant [la possibilité de vivre de sa Passion](#), dont j'ai repris succinctement quelques éléments ici.

Maintenant que nous sommes concentrés sur une seule (ou un tout petit peu plus) compétence à apprendre, nous allons pouvoir nous mettre au travail, de manière très concentrée.

...si nous y parvenons...

II. Ecarter les Distractions pour Apprendre avec Concentration

Car il va nous être **particulièrement difficile de rester concentrés**, insensibles aux distractions.

Je tente d'avancer sur cette voie depuis quelques semaines, et je constate une dure réalité.

Notre Concentration contre le Reste du Monde

Il y a littéralement tout **un système organisé pour nuire à notre concentration**...de quoi nous rendre paranos ! 😊

Si vous pensez que j'exagère, pensez un instant.

Dès votre réveil, vous êtes probablement tenté de consulter les sollicitations de votre smartphone. C'est notre cerveau lui-même qui nous y pousse, il est embrigadé dans ce système de distractions lui aussi.

Que fait-on ensuite ? on va checker son Facebook, ses e-mails, on regarde quelques vidéos Youtube, ou bien on allume tout simplement la télé ?

Encore des tours de notre cerveau qui a été parfaitement dressé pour réclamer sa dose de distractions, ne supportant pas (ou n'étant pas habitué ?) à l'état de concentration.

Nous sommes bombardés de distractions et tentations irrésistibles.

Il y a aussi tous ceux que l'on aime...et les autres, qui nous sollicitent et recherchent notre attention. Ils nous impliquent dans leurs projets, vers leurs objectifs, parfois de bonne volonté, parfois non.

Nos environnements et systèmes de travail en entreprise jouent aussi contre notre concentration.

Les open space, le collègue qui vient vous interrompre, la partonne qui vous appelle, la boîte e-mail à consulter régulièrement sont encore **des menaces réelles contre notre concentration.**

Enfin, nous sommes au cœur d'un système économique où de brillants esprits du marketing ont mis en place des armes redoutables pour **capturer une des plus grandes valeurs de notre Monde : notre attention.**

Tout, jusqu'à notre propre cerveau, est ligué contre l'intégrité et le développement de notre concentration.

La distraction, et la dispersion nous harcèlent en permanence.

Impossible d'accéder à la concentration si nous n'avons pas de stratégie solide pour les contrer.

C'est justement ce que je vous propose dans le paragraphe suivant.

Votre Nouvelle Arme : Dire "Non"

Ce n'est pas très gentil de dire non aux autres, c'est vrai, je suis plutôt d'accord avec vous.

On les rejette, on refuse de répondre à leurs attentes, à leurs besoins.

Mais bon... déjà, il ne nous est pas non plus demandé de dire non à tout !



Ensuite, envisageons les choses sous un autre angle.
Avons-nous conscience du point suivant ?

Lorsque nous disons “oui” à quelque chose, nous disons “non” à autre chose.

En disant “oui” à ce collègue envahissant, ou “oui” à Facebook qui veut s’installer sur notre smartphone, nous disons “non” à de nouveaux progrès dans la discipline que nous avons choisi d’apprendre.

Lorsque nous disons automatiquement “oui” aux distractions et sollicitations extérieures, sans les filtrer, nous disons “non” à nous-même et à notre développement.

Est-ce que dire “oui” vous semble toujours aussi gentil, mignon, et inoffensif maintenant ?

J’espère que....non ! 😊

De plus, ne vous inquiétez pas pour vos proches.

Si vous leur expliquez clairement et gentilement vos raisons, il y a de fortes chances qu’ils comprennent et acceptent votre “non” avec bienveillance.

Ceci sera d’autant plus vrai s’il s’agit des personnes les plus proches, votre “essentiel” relationnel !

Nous acceptons maintenant l'idée de protéger notre concentration en disant non.

C'est le moment de constater que ce "non" va être extrêmement souvent adressé à l'immensité de sollicitations et opportunités qui se présentent à nous.

Comment Filtrer la Masse de Superficiel pour ne garder que l'Essentiel ?

Aaaaah voilà ! C'est là que les choses deviennent amusantes et un peu extrêmes. Il va y avoir de l'action !

En découvrant les idées des auteurs Greg McKeown, Cal Newport et Garry Keller, j'ai alternativement été choqué, amusé, puis enthousiasmé par leur impitoyable extrémisme !

En gros, si j'essaye de résumer l'esprit de leur philosophie, **on doit tout le temps se demander ce que l'on peut encore enlever !**

Pas question du "toujours plus" auquel nous sommes habitués dans notre culture, c'est maintenant le "toujours moins" !

Encore dans l'idée du principe de Pareto poussé à l'extrême, on ne garde que le meilleur du meilleur du meilleur, et on dit non à tout le reste (Pour Greg McKeown, c'est pratiquement tout !!!) !

Selon M. McKeown, on peut noter sur 100 la valeur de chaque opportunité d'occuper son temps.

Si la note est inférieure à 90/100... on jette !

De manière plus émotionnelle, si on a pas envie de dire "hell yeah !" (en français je traduirais cela par un.... heu.... "oh putain oui !!") alors on dit "NON" !

Cal Newport apporte aussi sa touche personnelle. Il nous explique que pour chaque choix, nous devons **évaluer les avantages apportés, mais ne pas oublier pour autant les inconvénients qui viennent avec.**

Ce n'est qu'en faisant la somme du tout, que l'on peut réellement évaluer la valeur d'un choix.

C'est avec ce raisonnement que M. Newport **jette d'emblée à la poubelle les réseaux sociaux** dont les inconvénients surpasseraient largement les médiocres avantages !

Je vous avais prévenu, on n'y va pas avec le dos de la cuillère ! 😊

En cohérence avec le titre de son livre, Gary Keller nous incite à rechercher la seule et unique chose la plus valable, utile, et performante à faire, et à jeter tout le reste !

Donc plutôt que de sagement valider l'intégralité de notre "to do list", on met tout ce qu'on a sur LA chose à faire, et on laisse toutes les autres tâches non accomplies !

Alors ça vous tente ?

Tout cela est plutôt révolutionnaire non ?

Avouez que cela **permet un tri vraiment efficace et en profondeur** !

Entre les e-mails, les sites favoris, les abonnements aux newsletters, les activités diverses et variées, les livres, les sollicitations en général, et tout ce qui peut nous distraire, on a du pain sur la planche !

Bien, après avoir sélectionné notre domaine d'études, nous sommes maintenant capables de dire non à tout ce qui nous éloigne plus ou moins fortement de notre objectif principal.

On a bien élagué !

Mais il reste une dernière étape.

III. Se mettre au Travail, et atteindre le Concentration Intégrale, Enfin

(Cette partie de l'article se fonde principalement sur le livre Deep Work de Cal Newport).

Après avoir réussi à identifier l'essentiel, et à esquiver les distractions, la tâche n'est pas encore terminée.

Pour avoir une concentration totale nous permettant d'apprendre au mieux, nous devons **nous réhabituer à cet état psychologique.**



En effet, comme évoqué plus haut, notre monde moderne étant particulièrement hostile à la concentration, cette qualité est devenue rare.

Nous ne savons plus nous concentrer en profondeur.

Avec la pratique, nous allons être capable d'augmenter notre temps de concentration profonde quotidien.

Selon Cal Newport, 1 heure est raisonnable pour un débutant, puis les plus assidus peuvent parvenir à 4 ou 5 heures de concentration profonde par jour.

Pour commencer, nous devons nous réserver ce temps de concentration.

Bloquer notre Temps de Concentration

Dans son livre, Cal Newport propose de choisir parmi plusieurs systèmes d'organisation de son temps de concentration.

Du plus extrême au plus souple, ils ont en commun de prévoir et organiser **une période réservée au travail concentré.**

Plus nous accorderons de priorité et de temps continu à notre concentration, plus nous pourrons aller loin dans nos réalisations.

Une manière de bloquer, et ancrer plus solidement ce temps de travail, est de la **marquer par des rituels.**

Réservons un lieu précis à notre travail concentré, inaugurons-le avec quelques gestes (se servir un thé, faire une petite session de gymnastique, etc.).

Nous verrons plus bas qu'il existe aussi un rituel mettant fin à notre session de travail.

Le succès vient de la curiosité, de la concentration, de la persévérance et de l'autocritique.

Albert Einstein

De manière complémentaire, nous pouvons aussi profiter d'un événement ponctuel, comme un long voyage, ou un séjour à la campagne.

Cette ritualisation participe notamment à sauvegarder l'intégrité et la pureté de notre concentration.

Préserver la Virginité de notre Concentration

A partir du moment où vous pensez à un sujet, ou pire, vous y impliquez, votre concentration est déjà dispersée.

Cela est d'autant plus fatal avec les tâches incomplètes, comme le décrit l'effet Zeigarnik.

Pour avoir une concentration de la plus haute intensité et pureté, nous devons donc la prendre à son **meilleur stade de fraîcheur : le matin.**

A ce moment de la journée, nous n'avons pas encore été souillés par les distractions de la journée. Nous n'avons que peu d'informations ou préoccupations parasites dans le cerveau.

En outre, en commençant notre session de travail concentré en tout début de journée, nous avons un autre avantage.

Nos stocks de volonté sont à leur maximum !

Notre volonté est une ressource épuisable qui fond comme neige au soleil avec le temps et les provocations qui passent.

Ce serait pour cette raison que la grande distribution place "innocemment" les pires tentations près des caisses, quand votre volonté, déjà fatiguée par d'autres tentations, doit tenir le coup pendant les longues minutes de la file d'attente !



Enfin, pour maintenir cette "virginité" de notre concentration, et dans l'esprit des deux autres livres, **nous devons rester mono tâches.**

Le passage d'une tâche à un autre, d'un sujet à un autre, provoque une perte de temps et de productivité proportionnelle au nombre de changements.

Cette tendance au "multitâche" peut avoir des effets redoutablement destructeurs sur notre concentration et notre productivité.

Sur le même principe, nous devons nous garder de toute interruption, qui a des effets proches d'un changement de tâche.

Armés d'une concentration encore intacte, nous pouvons alors l'exercer.

Muscler sa Concentration

Comme l'explique Cal Newport, l'état de concentration profonde est de plus en plus difficile à atteindre à notre époque.

La plupart d'entre nous n'y sommes plus habitués.

Nos muscles de concentration sont faibles et pas entraînés.

Comme un sportif, nous devons donc nous mettre à niveau progressivement, et sans précipitation.

Comme évoqué précédemment, 1 heure de concentration intense est déjà bien quand on débute. Il serait contre-productif de chercher à faire plus.

Nous devons alors accumuler de la pratique.

Faisons alors l'effort volontaire de nous concentrer sur des tâches exigeantes en terme d'effort cognitif.

C'est ainsi que nous allons **augmenter notre gaine de myéline, qui serait le "muscle" de notre concentration et de nos facultés cognitives.**

Avec une pratique assidue, nous devrions pouvoir augmenter notre temps quotidien de concentration profonde à 4 heures ou plus.

Mais là aussi, comme un sportif, nous devons nous réserver un repos nécessaire.

Du Repos pour une Concentration Puissante

Je me souviens d'un Mentor dans un passé lointain qui m'avait dit quelque chose comme "celui qui ne sait pas se reposer ne sait pas travailler".

Je me rends compte maintenant à quel point cette pensée est juste.

Selon le [Professeur Marty Lobdell](#) tout d'abord, c'est une **erreur de vouloir travailler beaucoup, "comme une bête"**.

Selon lui, les capacités cognitives d'un étudiant moyen **chutent drastiquement après environ 30 minutes de travail continu.**

Passé ce délai, nous devrions reposer notre esprit, en s'éloignant de notre champ d'études. Et seules 5 minutes peuvent tout à fait suffire pour nous rafraîchir, puis reprendre notre travail.

Il est également important de nous reposer en fin de journée.

Abonnés aux journées parasitées par des distractions, et rendues improductives, nous avons peut-être pris l'habitude d'allonger sans fin nos sessions de travail.

Cela serait hautement contre-productif selon M. Newport. Ce travail tardif n'aboutirait qu'à peu de résultats, et empêcherait une récupération nécessaire à la concentration profonde du jour suivant.



repos pour se concentrer

Image par [Jose Antonio Alba](#) de [Pixabay](#)

L'auteur de Deep Work incite donc à **clôturer hermétiquement notre session de travail** en fin d'après-midi (vers 18h environ). A partir de ce moment-là, nous **n'envisageons même pas le début d'une idée de travail.**

Et pour renforcer l'étanchéité de cette coupure, Cal conseille la mise en place d'un rituel de fin de session de travail.

Cette période de repos nous permet de **recharger toutes nos réserves**, et **laisse notre inconscient travailler sereinement** sur les informations et compétences acquises.

Ma Meilleure Méthode pour Apprendre ?

Comme vous l'avez constaté, je n'expose pas de système complexe ou particulièrement moderne pour mieux apprendre.
Il s'agit ici tout simplement de réellement mettre le pouvoir de notre cerveau au service de notre apprentissage, grâce à la concentration profonde.

Il me semble que cela constitue **une base indispensable**, qui grève fortement notre efficacité d'apprenant si elle est négligée.
Je suis maintenant impatient de découvrir les techniques des autres participants au Carnaval d'articles de Gaël, afin de pouvoir les **ajouter par dessus cette concentration optimisée** !

Merci Gaël pour cette idée de Carnaval d'Articles !

2. 5 astuces pour apprendre plus rapidement

[Par Nicolas, du blog Mémoire d'excellence.](#)

Lorsque j'étais à l'école, je n'avais pas trop de difficulté dans mes cours, j'étais ce qu'on pourrait dire, un « **élève moyen** ».

Même en ayant de bonnes notes, j'avais énormément de lacunes dans certains cours.

J'étais frustré de ne pas pouvoir faire mieux, je me suis résigné en me disant que je resterais un élève moyen, du moment que je réussissais mes études, c'était bon pour moi.

Après avoir réussi mes études et enfin quitté le monde scolaire, **j'utilisais encore la méthode d'apprentissage scolaire du par cœur** pour apprendre de nouvelles informations.

Je me suis demandé s'il n'existait pas d'autre manière pour apprendre et mémoriser les informations plus facilement.

C'est là que j'ai décidé d'entamer **des recherches**, je suis tombé sur des techniques de mémorisation.

J'ai donc testé ces techniques et j'étais très étonné des résultats incroyables que je pouvais obtenir.

Par la suite, **j'ai découvert que certaines méthodes étaient plus efficaces que les autres, parce qu'elles peuvent être utilisées dans beaucoup de situations.**

J'aimerais partager avec vous 5 techniques qui selon moi, sont les meilleures astuces pour apprendre plus rapidement.

1. Lancez-vous des défis

Se lancer un défi peut être très stimulant, c'est l'occasion de tester ses capacités personnelles.

Les défis représentent un excellent moyen de progresser, et peuvent même être considérés comme un jeu.

Vous pouvez vous lancer des défis de mémorisation pour améliorer votre mémoire.

Commencez d'abord par des petits défis, augmentez au fur et à mesure jusqu'à ce que vous soyez capable d'en réaliser de plus grands.

2. Associez les idées entre elles

Il peut parfois être compliqué de mémoriser certaines nouvelles informations.

Généralement, c'est parce que ces informations en question ne nous évoquent pas grand-chose.

Pour mieux les mémoriser, **il faut les rattacher à d'autres informations que nous connaissons déjà.**

C'est en ça que consiste la technique de l'association.

Exemple :

Je souhaite mémoriser le mot anglais « heat » qui veut dire « chaleur ».

Le mot « heat » me fait penser à E.T l'extraterrestre, je vais donc associer E.T et chaleur.

J'imagine donc que E.T est rouge parce qu'il a très chaud.

Grâce à ça, je peux me rappeler que « chaud » en anglais veut dire « heat ».

Exemple 2 :

Je veux mémoriser un mot compliqué comme « damasquiner », qui veut dire incruster un filet d'or, d'argent en forme de dessin dans un autre métal.

Je découpe le mot, qui me donne « damas » et « quiner ».

Je vais procéder à l'association auquel ces deux mots me font penser avec la définition.

Ce qui me donne, un kiné à Damas qui masse un homme qui porte une ceinture en argent avec des motifs de fleurs en or incrusté.

L'association est très simple à utiliser, elle est très utile lorsque vous avez du mal à mémoriser une information.

C'est l'une des meilleures techniques pour apprendre rapidement des informations.

3. Stockez dans votre palais mental



Le palais mental est une technique qui date de l'époque de la Grèce antique.

Le principe de cette technique est d'utiliser mentalement un lieu que l'on connaît très bien et dans lequel on va poser les informations à différents endroits.

Exemple :

Je souhaite mémoriser 3 aliments :

1. Une banane
2. Une pomme
3. Un kiwi.

Le lieu que je connais très bien et qui sera mon palais mental est ma maison.

Je vais stocker les aliments à différents endroits de ma maison.

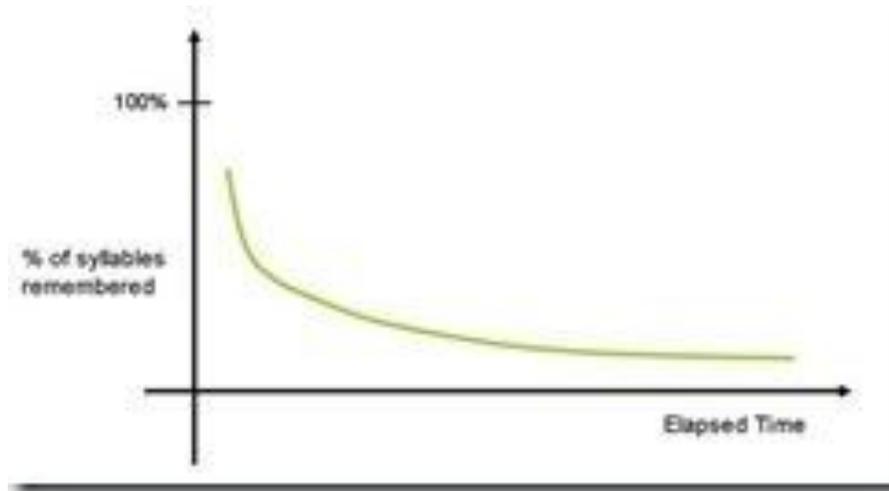
1. La salle de bain dans laquelle j'imagine une grosse banane dans la douche
2. La chambre dans laquelle j'imagine un pommier sur mon bureau
3. La cuisine dans laquelle ne se trouve que des kiwis dans le frigo

Il ne me restera plus qu'à me balader mentalement dans mon palais pour savoir où j'ai posé mes aliments.

C'est une technique très efficace pour mémoriser et apprendre rapidement des cours, des discours, des livres, etc.

Il n'y a aucune limite à cette technique, si vous n'avez plus de place dans votre palais mental, il suffit de l'agrandir ou de rajouter des lieux que vous connaissez.

4. Utilisez la révision espacée



La révision est très importante dans le processus de mémorisation.

Les informations ont tendance à s'effacer de notre mémoire avec le temps, il est donc nécessaire de réviser.

La révision espacée est une méthode de révision qui vous permet de **revoir à un moment donné**, les informations que vous avez apprises et de les ancrer dans notre mémoire à long terme.

Selon cette méthode, il faut réviser après :

- 10 min
- 1 jour
- 3 jours
- 1 semaine
- 2 semaines
- 1 mois
- 3 mois
- 6 mois

Si en utilisant cette méthode, vous oubliez une information, alors vous devez recommencer le cycle de révision.

5. Prenez des notes avec le mind mapping



Le mind mapping est un excellent outil pour prendre des notes.

La différence avec la prise de notes linéaires, c'est son aspect très visuel.

Contrairement à la prise de notes traditionnelle, où vous vous perdez dans cette masse de mots écrits les uns à la suite des autres.

Le mind mapping lui, permet de retrouver plus facilement les informations grâce aux images, aux couleurs et à ses mots-clés.

Il a aussi cet avantage de résumer de manière très concise les informations.

Pour faire une mind map, il faut :

- Écrire un sujet central au milieu de votre feuille à l'horizontale.
- Tracer des branches principales avec des couleurs différentes sur lesquelles vous placerez des mots-clés ou des images en lien avec le sujet principal.
- Tracer des ramifications secondaires qui résument les idées principales.

Conclusion

Ces techniques sont très efficaces pour améliorer votre mémoire et apprendre rapidement n'importe quelle information.

Elles sont très complémentaires entre elles, n'hésitez pas à les utiliser.

3. Comment mieux mémoriser

[Par Gaël, du blog Changer Aujourd'hui.](#)

Vous êtes-vous déjà demandé comment vous – vos proches, ou vos enfants – pourriez **mieux mémoriser** ?

En effet, il n'a pour nombre d'entre-nous pas été simple d'apprendre des poésies à l'école, ni de retenir une plaidoirie, ou encore ses 60 pages de cours pour son prochain partiel. Néanmoins, avec certaines techniques et de la rigueur, il est tout à fait possible de tout mémoriser sans trop de difficulté. Nous en avons déjà abordé plusieurs sur ce blog, comme [le palais mental](#), [les associations d'idées](#) ou [les répétitions espacées](#). Je vous propose aujourd'hui de nous intéresser aux facteurs clés d'une bonne mémorisation.

I. Le rôle du sommeil pour mieux mémoriser

Le sommeil est d'une importance capitale pour la mémoire. Il possède, en effet, **deux rôles qui vont influencer sur la qualité de l'apprentissage**.

Le premier concerne la **mémorisation de nouvelles informations**. Le manque de sommeil empêche ou du moins limite l'apprentissage de nouvelles connaissances. En plus de cet effet, le manque de sommeil perturbe l'ancrage des données apprises. **Lorsque l'on dort, nous effectuons la première étape de la mémorisation : l'ancrage**. Le cerveau va alors créer des réseaux de neurones qui seront en lien avec ce que l'on vient d'apprendre. A l'inverse, il va désassembler les réseaux qui sont peu utilisés. Un ancien gymnaste va peu à peu perdre les réseaux de neurones associés au salto s'il ne le pratique plus depuis des années.



Le sommeil n'a pas uniquement ce rôle, il permet aussi de **trier les informations apprises dans la journée**. Cet effet a été démontré par une étude sur l'**impact du manque de sommeil**. Des sujets devaient mémoriser des mots, puis les chercheurs leur demandaient de s'en rappeler ou à l'inverse de les oublier. Une partie des sujets dormaient normalement, alors que la seconde était privée de sommeil. Les résultats montrèrent que **les sujets en manque de sommeil gardaient en mémoire les informations qu'ils ne devaient pas retenir alors que le groupe témoin – ceux qui dormaient – oubliait les informations désignées par les chercheurs comme non importantes**. Cela montre que le sommeil joue un rôle très important dans la sélection des informations à retenir. [Pour mieux comprendre ces mécanismes, je vous invite à \(re\)découvrir notre article sur le sommeil.](#)

II. Mémoriser grâce aux émotions

Les émotions sont très importantes dans le processus de mémorisation. Elles jouent un **rôle majeur dans la construction de notre mémoire épisodique**, qui est le siège des souvenirs. La différence entre la mémoire

épisode et la mémoire sémantique repose notamment sur l'association d'émotions aux connaissances retenues.

On se souvient ainsi de la date du premier homme sur la lune (1969) parce que cela nous a fait rêver de voir Neil Armstrong poser le pied sur la lune – mémoire épisodique. Alors que l'information brute – Neil Armstrong est le premier homme sur la Lune – est stockée dans la mémoire sémantique.

Les émotions permettent aussi de **consolider la mémorisation d'information**.



A présent que vous connaissez ce principe, vous pouvez l'utiliser volontairement pour retenir mieux et plus facilement. Par exemple, si vous utilisez le Palais Mental, **incorporez des émotions dans vos images mentales pour les rendre plus mémorables.** Mais cela est également vrai pour toute information que vous voulez retenir. Lorsque j'ai voulu apprendre le code de ma carte bleue, j'ai automatiquement associé ces chiffres avec des dates marquantes. J'ai donc associé le nombre 97 à la date de signature du protocole de Kyoto. Je me souviens très bien de cette date et particulièrement du moment où je l'ai apprise – dans un cours en terminal. Je perds peu à peu

la précision de ce moment et je garde en mémoire “Protocole de Kyoto : 1997”.

Dans l'article sur la mémoire à long terme, nous abordons ce sujet plus en détails.

Je vous conseille donc de vous appuyer sur vos souvenirs, votre imagination et vos émotions pour mieux retenir en les liant aux informations que vous voulez mémoriser, comme je l'ai fait pour le code ma carte bleue !

L'attention et les émotions sont intimement liées. Quand nous ne sommes pas de bonne humeur, stressés ou pensifs, notre attention ne sera pas la même que lorsque l'on est de bonne humeur. Les émotions vont donc influencer la qualité de notre concentration ce qui impacte également notre propension à garder en mémoire les informations.

Lorsque l'on révise un cours ou prépare une présentation alors que l'on est très stressé ou que l'on vient d'apprendre une mauvaise nouvelle, on aura tendance à être déconcentré ce qui empêche une bonne mémorisation.

Faites bien attention à être bien disposé à travailler. Pensez par exemple à vous relaxer pour vous mettre dans de bonnes conditions avant de travailler et gagner en efficacité.

III. Être attentif pour mieux mémoriser

L'attention n'est pas uniquement un facteur clé de la mémorisation, elle est aussi une **condition sine qua non pour apprendre de nouveaux éléments**. Il faut **porter son attention sur ce qu'on souhaite apprendre** pour que cela devienne possible. Vous avez déjà dû explorer cette sensation de lire vos cours sans en comprendre le sens. A la fin de votre page, vous n'avez aucun souvenir de ce que vous venez de lire et vous devez recommencer une nouvelle fois. Cela résulte d'un manque d'attention pendant votre lecture. Ce qu'il se passe précisément dans votre cerveau s'apparente à l'expression “entrer par une oreille et sortir de l'autre”. Lorsque vous lisez, l'aire du cerveau responsable de la vision – lobe occipital – s'active mais ne transmet pas l'information aux différentes zones du cerveau qui sont en mesure de les

décoder et les comprendre. Le cerveau a obtenu l'information mais n'a pas pu la traiter.



L'attention agit également sur un mécanisme de la mémorisation appelé "Engramme". Ce terme désigne le **chemin ou réseau de neurone qui se crée lorsque l'on apprend un nouvel élément.** Dès que l'on réapprend ou que l'on réalise à nouveau une activité – cela constitue un rappel – le réseau de neurones va plus facilement s'activer ce qui améliore notre stockage de l'information. Ainsi, lorsque l'on porte son attention sur une équation de mathématiques, un engramme va se constituer. La prochaine fois que l'on verra cette équation, l'engramme réapparaîtra. L'attention permet à celui-ci de rester plus longtemps actif ce qui permet d'ancrer l'information plus facilement dans le cerveau.

Pour optimiser les rappels (vos révisions), je vous conseille de vous inspirer de la courbe de l'oubli définie par le scientifique Ebbinghaus pour prévoir vos sessions de travail !

Dernier conseil, lorsque vous souhaitez mémoriser quelque chose, installez-vous dans un endroit calme, loin de toute distraction et de testez la technique podomoro pour vous aider à focaliser votre attention !

Ce qu'il faut retenir des facteurs clés de la mémoire :

- Le **sommeil, les émotions et l'attention** sont des composantes clés dans la mémorisation.
- Le **manque de sommeil perturbe l'apprentissage** et entraîne un mauvais tri dans les connaissances apprises.
- Les **émotions permettent d'ancrer plus facilement ce que l'on a appris**. Elles peuvent cependant être responsables d'une mauvaise attention.
- **L'attention est primordiale pour que la mémoire fonctionne**. En l'absence d'attention, la mémorisation est impossible. Elle permet aux "engrammes" de rester actifs plus longtemps ce qui augmente les effets d'ancrage lorsque l'on revoit l'information.

Sources :

- <http://www.observatoireb2vdesmemoires.fr/la-prevention/entretenir-sa-memoire/le-sommeil-et-la-memoire>
- <http://sante.lefigaro.fr/article/comment-le-sommeil-intervient-il-dans-la-memorisation-/>
- <https://www.sciencepresse.qc.ca/blogue/cerveau-niveaux/2017/10/10/engramme-mnesique-trace-concrete-souvenir-notre-cerveau>
- Formation "mécanisme de la distraction", Arche, module "attention" présentée par Jean Philippe Lachaux (docteur en neurosciences et directeur de recherche)

4. L'art de se taper la honte

[Par Margaux, du blog explosif à l'oral](#)



I. Prends-toi à la légère quand tu te prends des claques



Un jour, **j'ai voulu apprendre à surfer**. Pendant une semaine, j'ai pris des cours et chaque jour je tombais des centaines de fois. Je me prenais la planche dans la gueule, je faisais des chutes improbables dans l'eau, au point d'entendre les rires des enfants (et de leurs parents) sur la plage qui se moquaient de moi. J'étais ridicule ? Oui.

Finalement, **après une semaine de roulades**, j'ai enfin réussi à me lever sur la planche pour quelques secondes. Et c'était sympa, oui. Mais le meilleur, c'était quand j'étais ridicule.

Mes chutes étaient tellement pathétiques que je me tapais des énormes fous rires dans l'eau toute seule.

Pourquoi je te raconte ça ?

Parce que le plaisir est fondamental pour te motiver à apprendre une compétence. Or pour pouvoir éprouver du plaisir, il faut déjà que tu t'**enlèves cette pression énorme** que tu te mets pour que **tout soit parfait quand tu apprends**.

Tu veux apprendre une compétence oratoire ? Laisse-toi un peu respirer, arrête de te prendre trop au sérieux, et prends les choses à la légère.

Voyons ensemble comment faire.

II. Le point commun entre Squeezie, Eminem et Kung Fu Panda



Regarde Squeezie, quand il fait des travaux manuels. La majeure partie du temps, le résultat est moche ! Mais les gens adorent ça ! Et lui il se marre quand même ! Les streamers qui ont le plus de succès sont souvent ceux qui ragent le plus après s'être fait tuer ! Et au final c'est ça qui est drôle ! **C'est ça qu'on veut !**

Pas que tout soit parfait. Si tout va bien, si tout est facile, s'il n'y a pas d'obstacle, où est le piment ? Où est l'aventure, où est l'histoire ? Tu auras quoi à raconter ?

Si Eminem au début de son film 8 Mile, il avait réussi direct à rapper et n'avait pas fait un méga bide, elle était où l'histoire ? **Elles étaient où sa force et son évolution, si c'était facile pour lui dès le début, et s'il ne s'était pas tapé la honte ?**

Mais voilà, **on a trop tendance à vouloir être parfait direct et avoir l'air cool quand on apprend.** Sauf qu'en réalité quand on apprend quelque chose qu'on ne maîtrise pas, forcément on passe par le stade où on a l'air un peu bête, un peu ridicule.

Tu crois que Kung Fu Panda avait peur du ridicule ? Tu crois que le blond dans Fast&Furious 3 il avait peur du ridicule quand il apprenait à drifter dans un port et que même les mouettes elle rigolaient ?

Non, les deux avaient un objectif en tête. Et ils savaient que pour le rejoindre ils devraient apprendre une compétence. Et que pour ça, oui il fallait passer par ce stade où ils allaient être ridicules.

Mais ils ont fait le choix de donner plus d'importance à leur rêve, qu'au fait d'avoir la honte. Quand tu sais ce que tu veux, que tu le désires réellement, et que tu décides de tout faire pour l'atteindre, **la honte c'est comme le bruit d'un moustique quand tu fais l'amour.** Désagréable, certes, mais il ne te détournera jamais de ton but !

Ce que je te dis, c'est d'accepter d'être ridicule, de t'y habituer, voire d'y prendre goût quand tu apprends une nouvelle compétence.

Donc la prochaine fois que tu appliques un exercice et que tu te rates, on s'en fout !

Envoie-moi un message, dis-moi : « Margaux j'ai fait ça, tel exercice et c'est terrible j'ai fait de la merde », et moi je te dirai : « Mais c'est génial ! **Le simple fait que tu agisses pour t'améliorer, c'est ça qui compte ! Le reste, c'est une question de régularité, de temps. Sois patient avec toi-même, aime chaque étape, aime surtout celle où tu galères.** Ne t'en veux pas de galérer, vraiment. Fais pleins d'erreurs, trompe-toi, et ne t'inquiètes pas que mon estime de toi en sera d'autant plus grande ! »

Mais en quoi avoir la honte devant les autres ça va m'aider ?

III. Accepter la honte, c'est montrer ta force



Maintenant tu te dis : « Ok pour être ridicule en m'entraînant chez moi, mais je veux pas être ridicule devant des gens ! »

Parce que tu as peur de paraître faible ? D'avoir l'air bête ?

Mais dis-moi, **en quoi t'as l'air cool, en quoi t'as du mérite quand tu fais quelque chose qui est facile pour toi ?**

Est-ce que c'est ça faire preuve de force ? Est-ce que c'est en faisant quelque chose que tu maîtrises que tu vas impressionner les autres ?

Ou est-ce que c'est pas justement le fait que tu y vas, **que tu te lances dans quelque chose dont tu sais parfaitement que tu risques d'être ridicule et de te rater.** Est-ce que c'est pas ça justement, faire preuve de force ?

Les gens les plus forts sont-ils ceux qui se mettent sous leur meilleur jour sans jamais montrer leurs faiblesses, et qui s'éloignent le plus possible du ridicule ?

Ou **ceux qui disent « Ok, je vais être ridicule, et alors ? »** (and so what ? pour les bilingues)

Moi j'aime le ridicule, je m'en fous d'avoir l'air bête devant des gens.

Quand j'écrivais mes discours, je me disais : « Qu'est ce que je peux faire pour que ce soit totalement fou, pour que les gens se disent : « Mais elle est complètement malade » ».

Est-ce que j'ai fait la mouette devant 1000 personnes ? Oui.

Est-ce que j'ai fait l'accent russe devant 1000 personnes ? Oui.

Est-ce que j'ai fait un discours en anglais avec le pire accent possible devant les gens de mon école et mes profs ? Oui.

Et personne n'est venu me dire : « Bouh t'es ridicule ». On m'a dit : « **J'ai jamais vu quelqu'un avoir des balls comme ça devant un public.** »

Quand t'acceptes d'être ridicule, ce que les gens voient en toi, c'est quelqu'un qui est un peu fou et décalé, certes, mais **qui s'assume totalement.**

Tu leur rappelles alors quelque chose d'impressionnant :

Une fois que tu acceptes d'être ridicule, et de mettre ton égo de côté, tu n'as plus de limites. Tu n'as plus peur de rien. Et ça, ça force le respect.

IV. Accepter la honte, c'est ne plus avoir de limites



Quand tu acceptes la possibilité d'avoir honte, tu peux enfin t'amuser, te lâcher et expérimenter de nouvelles choses pour découvrir ce dont tu es capable. Tu tentes un truc et si ça rate tu te dis : « Pas grave on recommence, ou on tente autre chose ».

Mais quand tu es bouffé par cette peur, **quand c'est elle qui te contrôle**, alors quand tu tentes un truc, que tu te lâches un peu et que ça foire, là **c'est le drame**.

Tu ne veux même plus regarder les gens dans les yeux et **plus jamais tu n'oseras faire quelque chose d'un peu différent**. Donc tu mets en stop ton apprentissage et **tu limites totalement ta créativité** et l'épanouissement de tes capacités.

Refuser d'être ridicule quand tu apprends, c'est choisir que tu ne développeras jamais pleinement ton potentiel. **Ça t'empêchera d'expérimenter de nouvelles expériences, et de découvrir des points forts que tu n'avais pas soupçonné**.

C'est comme s'il y avait **une palette de mille couleurs en toi**, et que pour découvrir chaque couleur tu devais expérimenter quelque chose de potentiellement ridicule, de potentiellement risqué.

Mais si tu ne le fais pas, si tu n'oses pas, tu seras peut-être bon, mais il y a des parts de toi que tu ne découvriras jamais.

Tes discours seront comme des peintures toujours peintes avec les mêmes couleurs fades, alors qu'ils auraient pu être de véritables **feux d'artifice**.

V. Accepter la honte, c'est te donner de la valeur



Ce que je te souhaite lorsque tu te lanceras dans l'apprentissage d'une compétence oratoire, c'est de **développer cette capacité à accepter, et apprécier le ridicule.**

Parce que plus tu y goûteras, plus tu te rendras compte que ne pas avoir peur du ridicule, c'est ce qui fait ta force.

Peu importe ce qu'il se passera, à chaque fois que tu te prendras un bide ou une planche, tu prendras aussi du plaisir. **Car tu seras super fier de toi d'avoir osé.**

Tu comprendras que **c'est l'acte même d'oser faire quelque chose où tu risques d'être ridicule qui te donne de la valeur.** Pas le résultat, pas la réaction du public, pas le jugement qu'on va te donner.

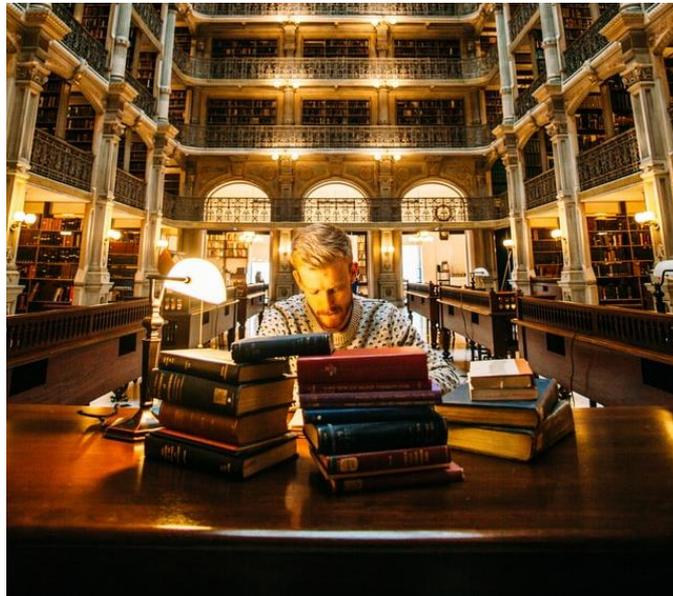
Tu te prendras à la légère, et tu aimeras chaque étape de ton apprentissage.

C'est pour moi les meilleures méthodes pour apprendre plus facilement et de manière amusante.

Testez et voyez les résultats qu'auront ces techniques sur vous.

5. Apprendre à apprendre pour coder

Par Nicolas, du blog [Coder pour changer de vie](#)



D'après vous, vaut-il mieux **apprendre à coder** ou bien **apprendre à apprendre pour coder** ? Dans un monde en plein renouvellement, où l'on nous prépare à changer plusieurs fois de métiers dans sa vie, quelle meilleure méthode à mettre en place que celle d'**apprendre à apprendre** ?

- I. **Pourquoi l'école ne nous enseigne pas comment apprendre à apprendre ?**



Je ne sais pas vous, mais j'aurais apprécié travailler sur ce sujet **dès l'école primaire**, plutôt que de m'y intéresser à l'âge adulte... mais **pourquoi ce sujet n'est-il pas la priorité numéro 1 de l'éducation nationale ?**

Le monde change rapidement, quand j'étais enfant, avoir un interphone avec un écran pour voir qui sonne à la porte était presque **de la science-fiction**, c'est le genre de chose qu'on pouvait voir à la télé, comme la magnifique demeure de la série "l'amour du risque, avec Jonathan et Jennifer, les justiciers..." vous connaissez la suite ;).



Aujourd'hui il est normal de faire une réunion de 100 personnes sur zoom à travers la terre entière. Oui cela va vite.

Il est alors aisé de comparer l'**éducation nationale** à un **Mammouth** quant à son adaptabilité au monde en mouvement (que l'on soit à l'intérieur ou bien qu'on la critique de l'extérieur).

Mais est-ce que le constat est aussi simple ? Nul besoin d'inonder la scène publique de débats aussi enflammés que stériles. Il n'est pas question ici d'avoir raison, mais plutôt de voir juste. Soyons factuels

II. Le Mammouth est devenu un éléphant de cirque

Apprendre en France en allant à l'école est une chance et oui **la qualité de l'enseignement vient principalement des enseignants.** Nous avons tous connu ce prof magique qui a su révéler en nous cette soif d'apprendre et ce plaisir d'y arriver. A contrario nous avons également croisé des personnes dont la place dans l'éducation nationale n'était qu'un malheureux concours de circonstance (autant pour la personne que pour les élèves).

Apprendre de l'histoire

Ce constat fait, **prenons un peu de hauteur** pour observer la ligne de temps de l'éducation nationale, son chemin historique : **le système éducatif "moderne" a été conçu pour le 19^{ème} siècle.**



1882 : l'instruction est rendue obligatoire pour Jules Ferry. Elle est gratuite pour tous, de 6 à 13 ans. Replongeons-nous dans le contexte : La majorité des emplois sont dans le monde agricole ou les usines. **En envoyant les enfants à l'école, les parents perdent de l'aide au champ, et les industriels de la main d'œuvre.**

Des allocations familiales ont été mis en place pour soulager les parents et il a été soufflé aux industriels la suggestion suivante : **les enfants seraient plus éduqués et plus dociles.**

À cette époque, **le savoir était principalement dans les livres** et peu accessible aux français. L'école était une chance de vivre une vie "plus heureuse" que celle de ses parents.

Mais n'y avait-il pas une autre façon d'enseigner que du haut d'une estrade, règle à la main tel un chef d'orchestre, métronome d'un futur dirigé par la productivité, les mains minutées ? ...

Toujours dans un souci de contexte : les institutions rayonnaient jusque dans les petits villages de campagne. Souvent les 3 figures de référence étaient : Le maire, le curé et le médecin... **les sachant...**

Que pensez-vous de l'idée suivante : Si l'on créait **une école où l'enseignant forme directement les meilleurs élèves** qui à leur tour enseignent à leurs camarades, bien sûr sous la surveillance du professeur ? Il est dit qu'**enseigner quelque chose est la meilleure façon de l'apprendre**, ce principe est donc plutôt prometteur non ?

Imaginez ensuite, que fort d'autonomie et de responsabilités, **les élèves ne soient pas classés par âge mais par niveau, au profit de tous** ? Cela n'inciterait-il pas les élèves à donner le meilleur d'eux même ?

J'ai été surpris d'apprendre dans "Tout le monde n'a pas eu la chance de rater ses études, d'Olivier Roland", que **c'était le fonctionnement des écoles communales**, d'inspiration anglo-saxonne. La France en comptait 1500 en 1820. **Dès 1824 les trois-quart disparurent sous la pression du ministère de l'instruction publique** (créé par les catholique et les royalistes).

Des enfants autonomes, prêt à remettre en cause le pouvoir en place ?

En 1815 l'église annonçait :

"Habituer les enfants au commandement, leur déléguer l'autorité magistrale, les rendre juges de leurs camarades, n'est-ce pas là prendre le contre-pied de l'ancienne éducation, n'est-ce pas transformer chaque établissement scolaire en république ?"

Cité dans *L'École de Jules Ferry, 1880-1905*, de Xavier Darcos, Hachette, 2005.

Quand ou comment ?

Les débats enflammés d'aujourd'hui paraissent amnésiques de solutions qui pourtant étaient prometteuses. **N'a-t-on pas sacrifié l'intérêt général au bénéfice de certains intérêts particuliers ?**

Il est triste aujourd'hui de constater après plusieurs décennies, que les principales réformes visibles dans l'enseignement sont des ajustements entre la semaine de 4 jours, ou la semaine de 5 jours, école le mercredi ou le samedi. Force est de constater, au regard de l'histoire, que **le sujet se porte en surface sur le "quand" travailler ensemble plutôt que sur le "comment" travailler ensemble**. Un océan dans lequel se noie la moindre quête de sens, laissant sombrer les enseignants, offrant aux élèves un horizon sans saveur.



Le monde a changé, les livres autrefois rares et précieusement gardés sont maintenant accessibles, mais également des vidéos, des podcasts, **l'information n'a jamais été aussi disponible et le savoir si riche**. Pour qui veut apprendre et choisit le bon guide, **le mammoth est réellement devenu un éléphant de cirque**.

III. Votre cerveau est formidable, vous êtes formidable.

Le monde change vite, oui, mais pas notre cerveau. Il répond et s'adapte à son environnement de la même façon que le faisait celui de nos ancêtres, les chasseurs-cueilleurs.

Un peu décevant à l'heure où l'on imagine que l'intelligence artificielle va révolutionner le monde, vous ne trouvez pas ?

Bien au contraire ! Cela permet de mieux le comprendre, de mieux se comprendre et d'apprendre de mieux en mieux !



Prenons l'exemple de l'anglais : pensez-vous qu'il est normal de faire 4 ans d'anglais à l'école, à raison de 2 heures par semaine et ne pas pouvoir tenir un conversation complète ? J'en parle dans l'article sur [comment devenir développeur informatique](#). En entreprise, je ne compte plus le nombre de personnes qui demandent des formations en anglais, hors de prix, pour seulement 40 heures...

En étudiant les fonctionnements du cerveau, il s'est avéré que l'addition de plusieurs mécanismes favorisent l'apprentissage. Quelques exemples :

- La répétition espacée
- La récompense
- Certaines musiques, ou rythmes
- Le sommeil
- ...

Ce n'est pas par hasard que des applications mobiles (Duolingo, Babbel) utilisent ces **mécanismes pour vous faire apprendre une langue vivante...** La répétition, le jeu...

Autre astuce : **en associant une émotion** à un sujet que vous voulez mémoriser, vous allez ancrer plus facilement ce souvenir. Et votre mémoire a de la place ! Votre cerveau filtre les informations qui lui parviennent (sinon vous deviendriez fou !) mais des expériences ont montré qu'**il enregistre tout depuis votre naissance**. Comment s'en est-t-on rendu compte ?

Il existe des personnes rares, qui ont **la capacité de ressortir n'importe quel détail, de n'importe quel instant de leur vie**. Ce n'est pas un super pouvoir (dommage)

mais ce serait un dysfonctionnement du “filtre” qu’applique notre cerveau... intéressant non ? 😊

Vous avez sûrement regardé la série “Mentalist”. **Patrick n’est pas magicien, ni sorcier**, il fait en revanche preuve d’un grand sens de l’observation et **utilise des techniques de mémorisation**. Vous souvenez-vous de son fameux “palais mémoriel” ?



Lorsqu’il veut mémoriser une information, il imagine un palais, puis des pièces, il les visualise et en ouvre une, là il décide d’y mettre l’information pour la retrouver plus tard... ajoutez y une émotion et vous avez dans votre poche des clefs en or...

Intéressant également quand on sait que **ce principe est utilisé en informatique pour retrouver rapidement une information** : ce sont les “index” dans une base de données. On recherche les index plutôt que dans toutes les informations brutes, un peu comme les portes dans le palais de Patrick...

IV. Le puits du savoir, le prix de la liberté

Connaissez-vous le dilemme du puits ? Que choisir entre quelqu’un qui vous apporte une bouteille d’eau par jour, ou bien apprendre à aller puiser de l’eau dans le puits qui se trouve à 2 km à pied ?

Vous l’avez compris, **un des deux choix vous rend plus libre, mais pas à n’importe quel prix**. Il en va de même dans la notion d’apprendre à apprendre.



On l'a vu, la compréhension du fonctionnement du cerveau est un atout pour mieux apprendre, mais il faut l'entraîner. Manger cinq fruits et légumes par jour, bien dormir et faire du sport ne suffit pas...

Bonne nouvelle tout n'est pas forcément difficile ! Vous êtes naturellement curieux et joueur. Comment je le sais ? Parce que tous les enfants le sont, c'est en grandissant que les barrières limitantes apparaissent et c'est bien dommage ! **La curiosité, l'apprentissage par le jeu et les erreurs / essais sont le fondement d'un apprentissage de qualité.** Ce n'est pas propre aux enfants, mais à l'être humain, là encore il apparaît que notre cerveau s'adapte avec le temps, et que le fait de vieillir n'est pas synonyme de perte de mémoire, au contraire... encore une croyance limitante... **vous n'en avez pas assez de ces croyances limitantes ?**
Faites des erreurs, agissez !

Il n'y a que ceux qui ne font rien qui ne font pas d'erreurs, et la seule chose qui vous sépare de vos rêves est l'action, alors, **prêt à vous tromper ?**



Bravo ! Car vous l'avez compris, apprendre Wikipedia ne fera pas de vous une personne exceptionnelle, quand chacun peu le consulter depuis son smartphone. Trouver la bonne information, **l'information juste à un moment donné**, utile pour la tâche à réaliser fait partie des évolutions nécessaires dans notre façon d'appréhender les enjeux à venir.

Apprendre à coder n'échappe pas à la règle, bien au contraire. L'apprentissage du code se fait par **découverte**, initiée par une **curiosité**, dans un processus d'erreur constant. Qu'est-ce qu'un "bug" informatique sinon une erreur qui va être corrigée, et dont on aura tiré un enseignement pour ne pas la reproduire (et ainsi progresser) ?

Dans une pausecafé, je parle de "la petite histoire du développement", que de changements en si peu de temps, **j'ai moi-même appris des technologies qui aujourd'hui n'existent plus...**

Rassurez-vous, rien n'est perdu. Il y a l'apprentissage des technologies, qui naissent et meurent, mais il y a également **les fondamentaux**, qui eux vous accompagneront pendant longtemps. **Et c'est là qu'apprendre à apprendre prend tout son sens.**

Si vous maîtrisez les fondamentaux, **les principes plutôt que les méthodes**, vous serez capables non seulement d'apprendre de nouvelles technologies rapidement, mais également créer vos propres méthodes, voire de nouvelles technologies...

À vous de jouer !

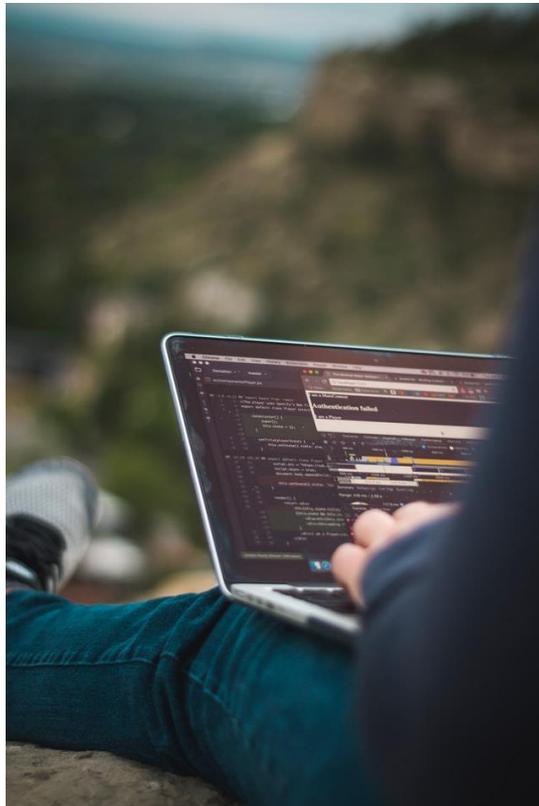
Lorsqu'on veut apprendre à coder, on se pose souvent cette question : Quel langage de programmation choisir en premier ? Intéressant quand cela sous entend qu'il y en

aura d'autres, et bien plus que ça, **les métiers du numérique ont par définition cette nécessité première : Apprendre à apprendre.**

Au travers de cet article, on pourrait ressortir les conseils suivants :

- **N'attendez pas que ce soit l'éducation nationale qui vous forme, pôle emploi ou la prochaine formation interne.** Vous êtes acteur, ce qui est par définition incompatible avec l'attente. Pour l'enfant, le jeu est un moteur d'apprentissage, imaginez un but, un objectif ludique où l'application de votre apprentissage vous permettra de vous amuser. Envie de planter des légumes ? Formez-vous pour installer une serre et automatisez son arrosage en apprenant à coder !
- **Intéressez-vous aux études sur le cerveau** pour le comprendre, et vous permettre avec moins d'effort d'apprendre plus rapidement, plus facilement et avec plaisir
- **Ne vous laissez pas enfermer par vos croyances limitantes** (ou ne vous enfermez pas tout seul), **accueillez l'échec comme l'étape précédant le succès.** Savez-vous quelle est la différence entre un amateur et un professionnel ? C'est l'expérience. C'est-à-dire le nombre de fois qu'un amateur a échoué pour devenir un professionnel.
- **Soyez curieux ! 😊**

Et pour le dernier conseil, **sachez vous entourer des personnes qui vous feront gagner du temps**, car faire des erreurs c'est important, profiter de celles des autres l'est tout autant !



6. Devenir autodidacte : les 5 astuces pour se former seul

[Par Maëva, du blog l'art de se reconvertir.fr](#)

J'ai écrit cet article qui me tient très à cœur pour vous expliquer **comment devenir autodidacte**. Par ailleurs, je pense que **l'autodidaxie** est une chance, cela permet de réaliser "presque" n'importe quoi. Lorsque l'on comprend que l'on a la capacité de se former seul. Nous découvrons une immensité d'opportunités qui s'ouvrent devant nous.

J'espère que cet article vous plaira, que vous aussi vous vous rendrez compte de votre potentiel. N'oubliez pas que votre vie est entre vos mains. Choisissez ce que vous souhaitez en faire.

Bonne lecture !!! 😊

1. Être autodidacte : définition

L'autodidaxie, c'est quoi ??? En fait, c'est la capacité à **se former seul**. Ne croyez pas que c'est une particularité unique qui ne touche qu'une poignée de chanceux ! Pas du tout ! La base de cette pratique est l'autoformation. Après des années passées sur les bancs de l'école nous sommes loin de tout connaître. Par ailleurs, nos parcours professionnels sont amenés, parfois, à subir quelques changements. Cependant, retourner à l'école n'est pas toujours possible et la méthode scolaire ne correspond pas à tout le monde.

Pour ma part, je n'étais pas une très bonne élève. En quittant l'école, je n'ai pas eu l'impression de perdre grand chose. Néanmoins, ma grande curiosité m'a permis de continuer à apprendre tout au long de mon parcours. Cela m'a donné la possibilité de mieux appréhender mes différentes reconversions et de faire la différence lors de certains entretiens d'embauche.

Pour moi, **être autodidacte, c'est être libre**. La connaissance est le chemin vers la liberté de réaliser tous nos objectifs

2. Déterminez votre motivation à apprendre seul

Je n'insisterai jamais assez sur "le pourquoi ?"

Entreprendre un nouveau projet est toujours important, mais pour le réussir, il faut connaître la raison pour laquelle nous le faisons. Sans cette raison, aucun intérêt de

se lancer dans cette aventure fastidieuse. De plus, sans “le pourquoi”, autant vous dire que vous n’irez pas loin.

L’intérêt de définir un objectif

La motivation est votre moteur pour réaliser de grandes choses. C’est le fait de définir votre objectif final qui va vous permettre d’alimenter votre motivation à pratiquer **l’autoformation**. Pour réussir à se former soi-même, il faut connaître son but.

Par ailleurs, **se former** demande des efforts considérables. Votre motivation sera régulièrement mise à rudes épreuves. L’intérêt de visualiser son objectif est donc ici. Cependant, même avec un objectif bien défini, vous aurez parfois envie de tout abandonner. Néanmoins avec un projet bien construit et placé devant votre nez, vous trouverez la force de continuer !

La méthode SMART

La méthode SMART est une technique pour vous aider à mieux **définir votre objectif** de la manière la plus claire et la plus concise possible. Le but est d’avoir un objectif le plus précis et réaliste possible.

- **S** comme **spécifique** : votre objectif doit être le plus précis possible pour vous permettre de le visualiser et de savoir exactement ce que vous voulez.
- **M** comme **mesurable** : le fait de pouvoir le quantifier permet de rendre l’objectif encore plus précis et de pouvoir mieux contrôler son avancement. Par exemple, augmenter de 20% son chiffre d’affaire.
- **A** comme **ambitieux** : si votre objectif ne vous demande pas d’efforts conséquents, il ne représentera pas pour vous le défi ultime à réussir. Il faut donc que votre objectif soit assez grand pour être un réel challenge.
- **R** comme **réaliste** : votre objectif doit forcément être réalisable. Si vous partez dans quelque chose d’irréaliste, vous vous démotiverez vite et abandonnerez.
- **T** comme **délimité dans le temps** : précisez un temps imparti vous permettra de pouvoir rester concentré sur l’objectif à atteindre et de mettre les choses en place pour respecter la date limite. L’intérêt de définir une période permet d’éviter la procrastination. Nous savons tous comme il est facile de ne rien faire !



3. Devenir autodidacte, c'est prendre confiance en ses capacités

La base de tout reste la confiance en soi. Nous avons trop souvent la facilité de nous dire que nous n'en sommes pas capables et de trouver de nombreuses excuses pour ne rien faire. Sachez que vous êtes capable de réaliser de grandes choses, Soyez-en convaincu ! La différence entre quelqu'un qui réussit à **apprendre seul** et quelqu'un qui n'y arrive pas c'est sa capacité à croire en lui, c'est sa **volonté de réussir**.

La confiance en soi se travaille avec le temps et avec l'accomplissement de petites victoires. Cela n'est pas inné et nous sommes nombreux à ne pas croire en nous. Moi la première ! J'ai dû me battre, j'ai dû sortir de ma zone de confort, j'ai dû travailler dur pour réussir à comprendre que j'en étais capable. Aujourd'hui être **autodidacte** est devenu ma force. J'aime **apprendre seule**, j'aime chercher les informations et les **formations** dont j'ai besoin. Le fait d'avoir réussi à réaliser ces petites victoires du quotidien m'ont permis de prendre confiance en moi. J'ai pu **développer mes connaissances et mes compétences**.

4. Se former seul, c'est apprendre à apprendre

Nous avons passé des années à l'école à apprendre des tas de choses. Et je suis sûr que comme moi, vous avez oublié la grande majorité de ce qui a été vu.

C'est triste quand même !

A l'école on nous demande d'apprendre nos leçons par cœur et on nous évalue dessus. Qui n'a pas travaillé comme un forcené la veille de son évaluation et ceci jusqu'à la dernière minute pour pouvoir tout recracher mot pour mot sans même en avoir compris la moitié.

Le problème, c'est que finalement, **on ne nous a jamais appris à apprendre !** Mais je vous rassure, il n'est jamais trop tard pour apprendre !

Compréhension et mémorisation

La base de la mémorisation est la compréhension. **Apprendre** sans comprendre ne fonctionne pas longtemps et comprendre sans apprendre n'est d'aucune utilité. C'est la cohésion entre la compréhension et la mémorisation qui vous permettra de mieux enregistrer l'information.

Pour pouvoir retenir efficacement, il existe de nombreuses méthodes que je vous invite à tester. Il faut savoir que nous sommes tous différents et par conséquent il n'y a pas de méthode miracle, ce qui fonctionne pour l'un ne fonctionne pas forcément pour d'autres.

Ma méthode pour apprendre efficacement

Dans une autre vie, j'ai été monitrice auto-école. Beaucoup pensent que parce qu'ils savent conduire, ils peuvent l'apprendre à n'importe qui. Cependant, il faut s'adapter à l'apprenant et avoir une bonne méthodologie. En conduite, nous déterminons un objectif, nous le précisons (exemple : faire 5 démarrages, du premier coup, sans faire hurler le moteur, sans à-coups).

Lors de la phase d'apprentissage, nous allons expliquer le plus précisément possible en faisant éventuellement des schémas, puis une démonstration, et ensuite la mise en application. Enfin nous répétons encore et encore l'exercice jusqu'à ce que l'objectif soit atteint.

J'applique personnellement la même méthode. Une fois mon thème défini et mon objectif précis en tête, je vais commencer par trouver le livre ou la formation adéquate.

Pour **apprendre seule**, je vais :

- **Lire** une première fois en prenant le temps de décortiquer tout ce que je ne comprends pas.
- **Lire** une seconde fois en essayant d'expliquer à quelqu'un ce que je lis et en notant ce qui est important.
- Je vais **répéter** encore et encore mes prises de notes et les **relire** encore et encore. La répétition est un très bon moyen pour retenir efficacement ses leçons.
- Puis **je mets en application**. Sans pratique, il est très difficile de retenir. Par exemple, quand j'apprends une langue, je vais trouver des forums pour

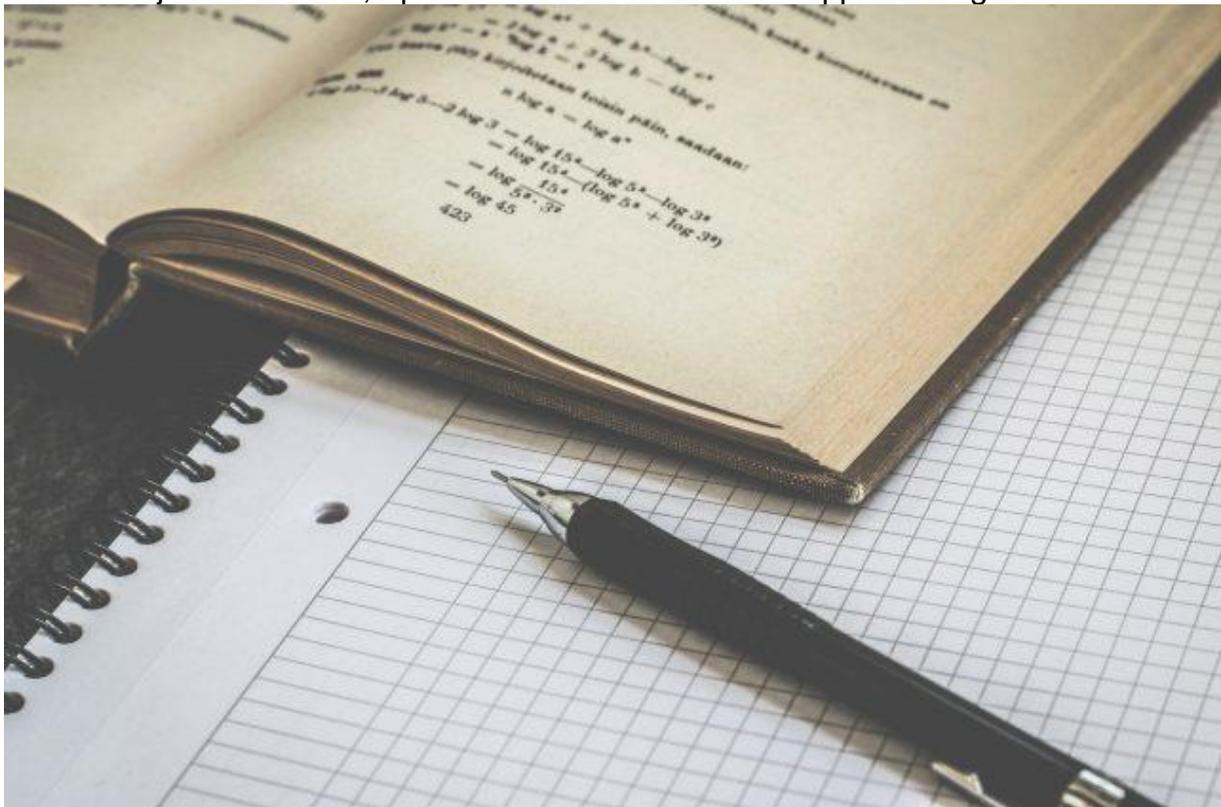
discuter et pour tout vous dire, je parle même toute seule parfois !!! Mais pratiquez ! C'est important. 😊

- Puis **répétez** encore et encore, **pratiquez** toujours plus !

Ce que je recommande, c'est de tester ce qui fonctionne pour vous. Pour devenir autodidacte, il faut se connaître et créer sa propre méthodologie.

N'hésitez pas à aller voir [la vidéo de Olivier Roland](#) qui vous donnera ses astuces sur le sujet.

A vous de jouer ! Et vous, quelles sont vos méthodes d'apprentissage ?



5. L'autodiscipline pour devenir autodidacte

Le fait de **se former seul** apporte son lot de difficultés et la principale, bah, c'est que vous êtes seul ! Quelle perspicacité me direz-vous !!! Et oui, personne pour vous botter les fesses lorsque vous procrastinez ! C'est là qu'intervient l'intérêt de **l'autodiscipline**.

Devenir autodidacte nécessite forcément d'avoir la volonté et la discipline pour réussir à être régulier tout au long de sa formation. Il est préférable de travailler un peu chaque jour, plutôt qu'une fois par semaine et pour cela, il faut se libérer impérativement du temps.

L'autodiscipline, c'est justement ça, c'est s'engager à réaliser quelque chose pour vous et à le respecter ! Apprenez à aller au bout de **vos objectifs** ! Si vous décidez que

chaque matin, vous sortirez de votre lit à la première sonnerie de votre réveil et que vous ferez 5 minutes de sport. Ou alors, vous vous décidez d'étudier pendant 1 heure tous les soirs. Peu importe l'engagement que vous prenez, vous devez vous y tenir, même si c'est difficile. Cela vous permettra de créer une nouvelle habitude qui sera bénéfique pour vous.

Commencez doucement, ne cherchez pas à vouloir tout révolutionner en une fois. Choisissez une nouvelle habitude ! Oui oui maintenant ! Moi-même, je m'engage chaque jour à travailler mon anglais au moins 1 heure.

Engageons-nous ensemble et réussissons ensemble !

6. L'organisation, la clé de l'autoformation

Je viens de vous partager de nombreuses informations pour savoir comment **devenir autodidacte**. Si nous résumons, cela demande beaucoup d'efforts, de la régularité, et de l'autodiscipline. Néanmoins, nous sommes des personnes actives, avec un travail, une famille, des enfants et SEULEMENT 24 heures dans notre journée...

La clé de la réussite, c'est de vous organiser. Prenez un agenda papier ou électronique. Et découper votre formation de manière à l'étaler sur la période destinée à son accomplissement. Puis réussir à mettre tout ce que vous avez à faire dans les cases.

Mon conseil pour se former seul :

Comme je l'ai stipulé dans mon article [Se reconvertir sans diplôme : 3 compétences qui font la différence en 2020](#), il y a différents moments de votre journée où vous pouvez optimiser votre **apprentissage**. Que ce soit par l'écoute de Podcasts ou de livres audio, en voiture ou dans les transports en commun, il est possible d'apprendre tout en allant au travail. Par ailleurs, il est possible de profiter de ses périodes de repas pour ouvrir un livre, lire un article de blog ou écouter une émission.

Personnellement, étant souvent sur la route, je me suis enregistré à lire mes leçons et je les écoutais en conduisant ! Ok, j'avoue que j'ai eu du mal à m'habituer au son de ma propre voix. 😊😊

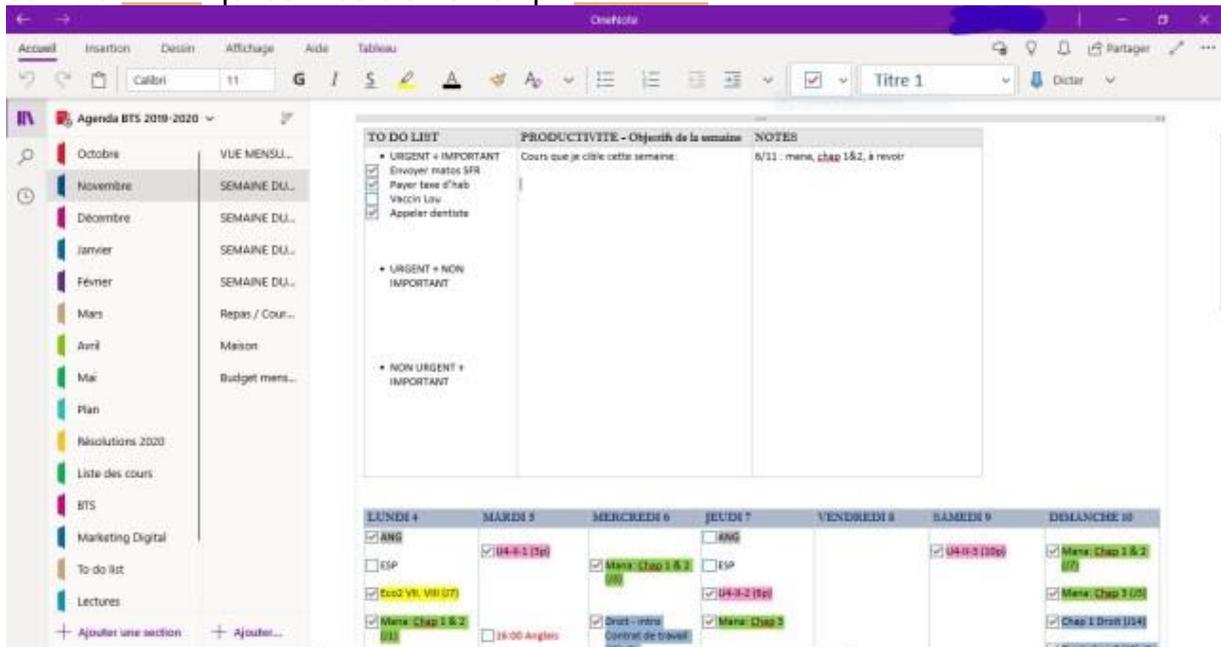
Néanmoins, cela m'a permis de retenir certaines parties de mes cours naturellement et sans effort.

Mes outils pour m'organiser :

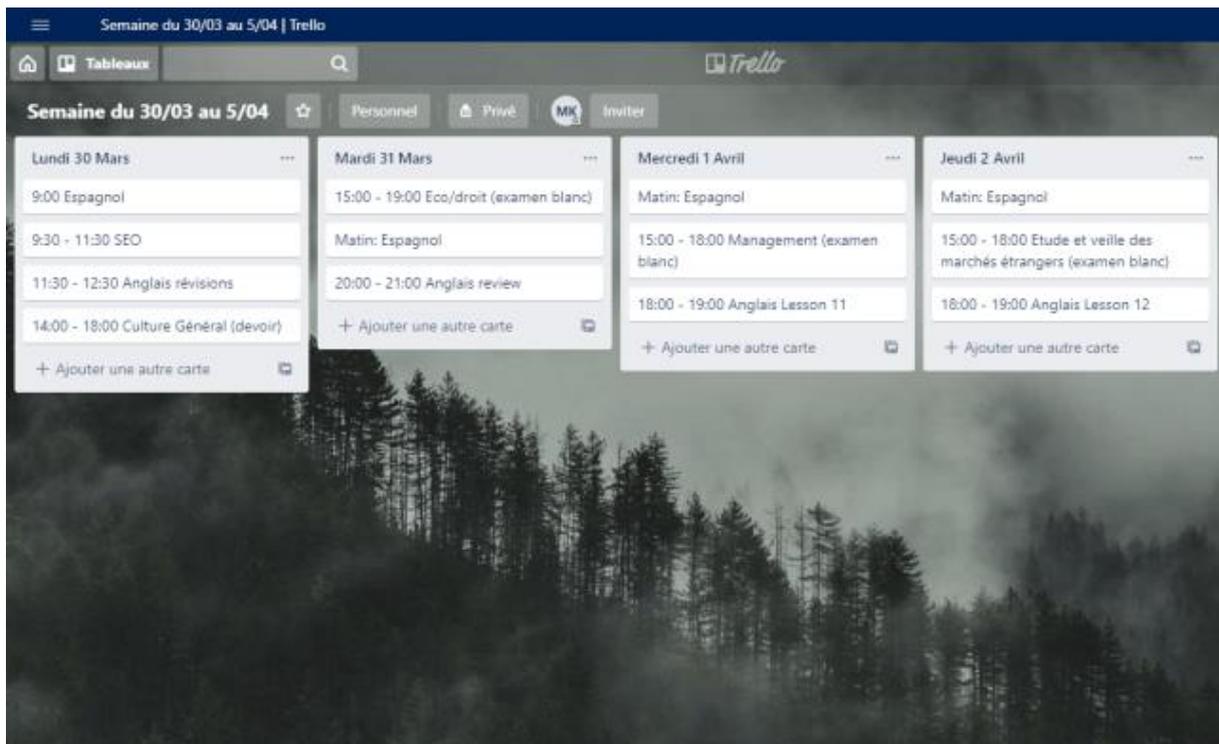
[🔗 OneNote](#)

Je suis complètement fan de cet outil que vous retrouverez avec votre pack Word ou sur Internet. C'est mon bullet journal, je fais des tableaux pour n'importe quelles raisons, je prends des notes via l'application, j'adore ! Néanmoins la version sur smartphone n'est pas super pratique pour corriger ses tableaux, mais pour la prise de

note, c'est pas mal du tout 😊 !!! Vous pourrez trouver d'autres applications comme [Trello](#) qui est très bien ainsi qu' [EverNote](#).



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
28	29	30	31	1	2
4 ANG ESP Eco2 VII, VIII (7) Mens: Chap 1 & 2 (11) US-2 Droit chap 2 (11) -2p	5 U4-R-1	6 Mens: Chap 1 & 2 (11) Droit - intro Contrat de travail (1) -2p Eco 2 IX, X (14)	7 U4-R-2 (8p) Mens: Chap 3	8 U4-R-3 (10p)	9 U4-R-3
11 ANG/ESP U4-R-3-3p Droit chap 3 (11) -4p	12 U4-R-2-9p Mens: Chap 3(15) & 4 (11) Eco 3 (11) 3p Droit chap 3 (12) -4p	13 ANG/ESP U4-R-3 Eco 3 (12) 3p Droit Chap 2 (7) -2p	14 ANG/ESP U4-R-4 Mens chap 3&4 (11) Eco 4 (11) 3p Droit - Contrat (8) -2p	15 ANG/ESP U4-R-5 Mens chap 5 (11) Eco 5 (11) - 3p Droit chap 3 (15) -4p	16 ANG/ESP U4-R-6 Eco 2 IX, X (14) Mens chap 3&4 (15) Eco 4 (12) 3p



[📅 La matrice d'Eisenhower](#)

J'utilise ce système pour prioriser mes tâches et je la trouve juste géniale. Cela permet de faire le point sur ce qui est urgent et important et sur ce qui peut être délégué.



*« Nous ne manquons pas de temps,
mais nous en avons beaucoup dont nous ne savons pas tirer profit. »
Sénèque*

Notre temps est précieux parce qu'il est rare. Si vous choisissez de devenir autodidacte, vous choisissez de prendre votre destin en main. Je vous félicite, continuez comme ça.

Je vous souhaite un bon apprentissage et une belle réussite !

7. Comment apprendre facilement

[Par Alice, du blog l'univers du bonheur](#)

Comment réussir à apprendre ? Doit-on apprendre à apprendre ?

Lorsque nous débutons dans la vie, nous sommes toujours en état d'apprentissage: apprendre à se faire comprendre, apprendre à manger, apprendre à se tenir debout, apprendre à se déplacer, apprendre à parler, apprendre à courir, apprendre les règles de la société ...etc.

Tout ceci se fait naturellement, avec l'aide de nos proches. Chacun à notre rythme, et selon nos envies.

Nous avons tous des préférences pour débuter dans la vie.

Pour ma fille, par exemple, elle a appris rapidement à s'exprimer et parler. Il faut aussi préciser que les nombreux séjours en pédiatrie l'ont obligée à s'adapter à cette situation "fixe".

De l'autre côté, son frère lui, a développé et acquis rapidement la mastication. Même sans dent, il mangeait comme un grand !

Nous avons tous des envies et des besoins différents et ce sont ceux-là qui nous motivent pour apprendre.

Lorsque nous rentrons à l'école ou que nous y retournons adultes pour des formations, nous sommes soumis à l'apprentissage obligatoire et la confrontation avec les autres.

Même si aujourd'hui, la **tendance est à un apprentissage personnalisé à son rythme** pour les classes des maternelles surtout, il est difficile pour les plus grands de pouvoir faire ce qu'il leur convient aisément. Toutefois, tout dépend des enseignants et de leur pédagogie.

En effet, vous pouvez retrouver des enseignements sur l'éducation bienveillante et positive pour les tout-petits, partout autour de nous : en format papier, en format numérique, en format "stage en présentiel". Cela s'adresse aussi bien aux enseignants qu'aux parents qui sont les premiers concernés par l'apprentissage à offrir à leurs enfants.



Néanmoins, lorsque nous sommes “grands”, tout ceci est abandonné, comme si d’un seul coup, maintenant que nous sommes des vieux, nous devons rentrer dans les cases prévues par les autres des dogmes anciens. D’ailleurs, peu de personnes encouragent les **adultes** qui se forment ou qui apprennent après être sorti de l’école. C’est presque **dévalorisant aux yeux de la société**.

Lorsque j’étais enfant, je me débrouillai plutôt bien à l’école. Mais j’avais toujours envie d’apprendre. J’appris l’équitation, la danse classique, puis la danse Jazz, et aussi en même temps le piano, en parallèle avec l’école. J’aurai bien voulu encore en apprendre plus, mais les emplois du temps et les journées ne sont que de 24h et les ressources de temps et d’argent limitées aussi. Je profitai de lire et de découvrir via les expériences proches de la nature et des amis, le pouvoir de la joie et des expérimentations. C’est ce qu’on appelle **être studieux!** C’est un de mes points forts, et cela même si je ne me souviens pas toujours de tout.

N’est-il pas magnifique d’apprendre à lire l’heure avec la position du soleil ?

N’est-il pas merveilleux d’apprendre à se déplacer et à se repérer en pleine nature ?

Mais, j’étais parfois confronté à des situations non adaptables qui me posaient problèmes. Je sais aujourd’hui, grâce à ma fille, qui fonctionne comme moi, que mon cerveau a des connexions différentes de la “norme”. Par exemple, mon interprétation de mots ou de consignes sont très pointilleuses et à la lettre. Cela m’empêche de comprendre les consignes écrites comme la plupart des autres élèves. Aujourd’hui,

entre autres choses, nous savons que nous faisons parties de **personnes à haut potentiel**.

Je vais vous raconter quelques anecdotes avec notre fille. Outre le fait, qu'elle mémorise tout très rapidement : l'alphabet en chanson à l'âge de deux ans, une poésie lors de la présentation en classe dès le premier jour, lorsqu'elle avait neuf ans, un jour elle ne savait plus additionner les nombres. Nous étions partis quelques jours à l'océan et nous faisons les devoirs du jour. Son raisonnement a été celui-ci : "le maître dit qu'il me faut plus de temps que les autres pour comprendre" donc "je suis nulle" donc "je ne sais pas faire" donc " je ne sais pas combien font 3+2!" Elle était en classe de CE2 et ce fut un choc pour nous. Elle avait mis en place un réel blocage. Elle en était d'ailleurs malheureuse. Son cerveau et son interprétation des faits avaient conduits à ce résultat de situation. Nous avons pris rendez-vous avec son enseignant et comme nous le faisons avec une pelote de laine emmêlée, nous avons défaits tous les nœuds ensemble. Cette capacité d'adaptation à son environnement qu'elle a (j'ai oublié le nom précis de cela) est une des particularités possibles d'une personne "surdouée". J'ai depuis découvert et appris plein de choses sur notre cerveau et nos façons de fonctionner grâce aux livres de Jeanne Siaud-Facchin, que je recommande.

Bref, nous avons fait passer des tests psychologiques à notre fille pour l'aider et lui trouver des outils pour être heureuse. Suite aux différents tests, il en est ressorti un fort potentiel sur tout ce qui est littéraire et aussi sur les mathématiques, mais seulement si c'est compliqué !

Et là, c'est une surprise !

Cela signifie que lorsqu'elle fait quelque chose, cela doit être compliqué pour être réalisé !

Vous me direz que ce n'est pas facile, mais pour elle si. Du coup, lorsqu'elle doit apprendre une poésie ou des tables de multiplications par exemple, elle y arrive très rapidement et facilement si elle est en train de faire des acrobaties à côté de moi... Perchée sur sa chaise, faire l'arbre-droit, grimper sur une rampe d'escalier...ou simplement parce qu'elle ne doit pas l'apprendre car la classe a choisi une autre poésie... **Je me suis aperçue après avoir perdu beaucoup d'énergie à la faire asseoir sur une chaise que cela ne lui convenait pas...**

De mon côté, lorsque j'étais en alternance pour mon BTS d'opticienne lunetier, je travaillais comme tous les employés au magasin. Puis une semaine sur trois, j'étais en formation scolaire. Du coup, lors des deux semaines en entreprise, je devais effectuer les devoirs et apprendre toutes les leçons de la semaine précédente à l'école. Le rythme était infernal et sur deux ans au minimum. De plus, cet examen est un des plus difficiles car il demande des compétences diverses et variées très pointues. Au fur et à mesure, j'ai trouvé que je travaillais mieux avec une musique douce ; les

disciplines scientifiques le matin et les plus créatives ou linguistiques le soir. J'ai aussi essayé d'apprendre au maximum dès que j'avais quelques minutes...y compris la nuit lorsque je me réveillais ! Malheureusement pour mes efforts, cela n'a pas fonctionné. Mon corps a lancé des signaux d'alertes, puis crée des maladies car je ne l'écoutais pas...Je tirais trop sur la corde du mon bien être. Il n'y avait de la place que pour ma tête. Pas de place à mon cœur et intuition.

Puis le jour de l'impression de mon rapport de stage, tout mon corps respire d'un seul coup. Je sors d'une apnée profonde et mon corps redevient sain !

Moins de stress, moins de maladies...

Cela a été une part importante d'apprentissage sur moi-même. Dès lors, je pratique le sport régulièrement même en cas de période de fort apprentissage ; c'est ma façon de garder mon équilibre général.

Je pratique aussi **quotidiennement une mini sieste**. Durant ce moment de repos, mon corps se relâche totalement en quelques minutes. C'est un entraînement à faire pour qu'en 5 minutes, votre corps ne vous réponde plus et que vos pensées fassent comme un feu d'artifice dans votre tête. Quand la sonnerie du réveil retentit, après 15 min environ, vous vous apercevez que vous êtes parti bien loin, que vos idées sont posées et que vous êtes tout frais pour la suite de la journée !

C'est là que **la mémoire entre en compte. En posant vos idées, votre mémoire range les informations...C'est ce qui se passe aussi en méditation de pleine conscience.**

Moi, j'adore et j'aime les histoires. J'image et je compare beaucoup les éléments avec des choses connues : films, histoires, vie quotidienne etc....D'ailleurs, c'est ce qui me permet d'expliquer des choses compliquées aux enfants ou aux animaux que je coache. Souvent, j'explique en image la gestion des émotions et de notre énergie, comme le fait qu'il vaut mieux lâcher la pression petit à petit plutôt que de faire comme les cocottes minutes ! Je suppose que cela doit vous parler...

Sinon, **ma mémoire est sensitive et surtout visuelle**.... Cela a des avantages et des inconvénients. Il faut savoir utiliser les bons côtés et apprivoiser les autres...

Savez-vous aussi si vous utilisez **vos deux côtés du cerveau** ou si vous êtes à tendance de côté gauche ou de côté droit ? C'est important à savoir et à étudier.*

Personnellement, en cuisine, je suis très cerveau droit*, celui de la féminité et de l'intuition. Je prépare des plats beaux, jolis, colorés et avec des saveurs variées (croquant, fondant, chaud et froid...) et j'utilise peu mon cerveau gauche* qui est celui de la masculin et des normes et structures. Juste pour savoir comment réagissent les aliments et la cuisson ou préparation pour eux. De ce fait, tous mes plats sont uniques

! Toujours fait différemment ! Il faut le savoir car je ne peux pas refaire un super plat qui a été apprécié et dévoré ! C'est l'inconvénient.

Bref, du coup, aujourd'hui, pour APPRENDRE, je vous conseille d'apprendre à vous connaître pour optimiser vos apprentissages divers et variés.

Quels sont les moments du jour ou de la nuit où vous êtes le plus productif?

Dans quelles ambiances êtes-vous le mieux disposé à intégrer de nouveaux savoirs ?

Quels sont vos moments et vos moyens de relâchement de pression, de décontraction ?

Quelle est le type de votre mémoire ?

Comment fonctionne votre cerveau ?

Etablissez une liste de réponses à toutes ces questions. Observez-vous puis agissez en fonction. Amusez-vous à comprendre comment apprendre !

Par contre, pour tout ce qui est de retrouvé tout votre savoir, je vous laisse trouver d'autres conseils. Je range tout très bien mais pour les retrouver c'est parfois dur...

J'ai certainement une ancienne mémoire, encore active, d'écureuil ! 😊

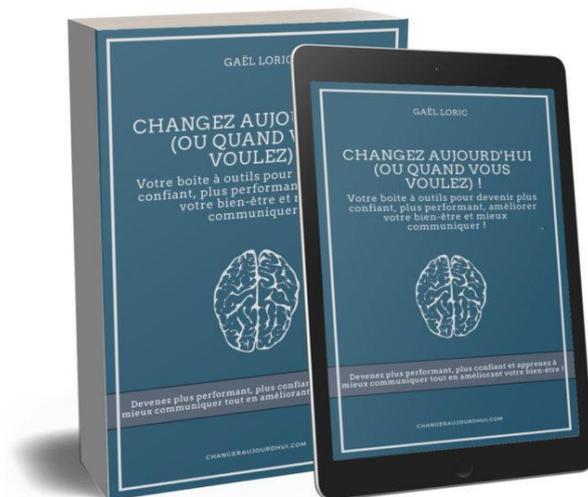
Portez-vous bien et prenez soin de votre cerveau et de vous !

***Note de Changer Aujourd'hui : la notion de cerveau droit/cerveau gauche fait partie de ce que l'on appelle aujourd'hui les « neuromythes » : pour en savoir plus, vous pouvez lire le très bon article de Sarah Carpentier à ce sujet : <https://des-outils-pour-apprendre.com/cerveau-droit-cerveau-gauche/>**

Cela peut néanmoins constituer une manière imagée de se représenter nos différentes capacités

Pour aller plus loin

[Découvrez l'ebook Changez Aujourd'hui \(ou quand vous voulez\) !](#)



[Rejoignez la formation Changez Aujourd'hui \(et quand vous voulez\) !](#)

Changez Aujourd'hui (et quand vous voulez) !

Plus de 8h de formation en ligne pour atteindre vos objectifs personnels et professionnels !

[Je veux rejoindre la formation "Changez Aujourd'hui \(et quand vous voulez\)!"](#)

Quels résultats obtiendrez-vous grâce à cette formation ?

- ✓ Vous vous sentirez mieux dans votre quotidien grâce à des techniques simples pour développer votre bien-être et votre confiance en vous.
- ✓ Vous serez accompagné(e) de manière progressive pour apprendre, et surtout mettre en oeuvre les concepts et outils présentés.
- ✓ Vous développerez vos compétences en communication, en apprenant à décoder le langage verbal et non verbal et à adapter votre communication à votre interlocuteur.
- ✓ Vous démultiplerez votre efficacité grâce à des méthodes d'organisation éprouvées et des techniques ludiques.
- ✓ Vous apprendrez à utiliser votre cerveau différemment et serez surpris de (re)découvrir votre capacité de mémorisation !
- ✓ Et bien d'autres choses...