

5

CHAPITRE V

COMMENT ÉTUDIER SEUL



## LE PLAN DE BASE

Quand vous étudiez seul, c'est-à-dire lorsque vous ne dépendez pas d'un tiers (professeur ou conférencier), vous pouvez organiser votre travail selon le plan que vous désirez.

C'est pourquoi, nous vous conseillons vivement d'appliquer celui qui suit.

En l'utilisant vous vous apercevrez de son efficacité. Ne travaillez pas une seule fois selon ce modèle mais plusieurs afin de vous entraîner. Ce n'est qu'après que vous jugerez de sa valeur.

Il vous évitera d'encombrer inutilement votre mémoire, vous fera gagner un temps précieux tout en ayant une meilleure connaissance du sujet.

Ce plan se décompose en 5 étapes :

- 1/ Préparation
- 2/ Recherche globale
- 3/ Recherche analytique
- 4/ Révision
- 5/ Synthèse.



## 1ERE ETAPE

### LA PREPARATION

Avant de commencer un travail quel qu'il soit, il est primordial de s'accorder quelques minutes pour réfléchir et pour répondre à quelques questions qui sont surtout importantes sur un plan psychopédagogique.

A/ Il faut tout d'abord savoir ce que l'on veut et le temps dont on dispose pour l'acquérir.

Et pour cela il faut vous poser les questions suivantes :

1/ Quelles connaissances voulez-vous acquérir en faisant ce travail ?

Ne répondez pas à cette question d'une manière générale mais de la façon la plus précise et la plus détaillée possible et par écrit.

Si vous voulez étudier Jules ROMAINS, ne répondez pas, par exemple : je veux connaître Jules ROMAINS, mais faites la liste de ce que vous voulez connaître de lui, même si vous voulez tout connaître.

En effet, vous allez ainsi conditionner votre cerveau à chercher les informations que vous désirez.

Vous lui fixez en fait un objectif. Le cerveau et la mémoire fonctionnent bien plus efficacement quand ils savent de façon précise ce qu'ils doivent chercher et mémoriser.



Nous insistons sur cette étape car cette notion d'objectif est très importante (également dans bien d'autres domaines de la psychologie humaine).

2/ De combien de temps disposez-vous pour faire ce travail ?

Avant de répondre, sachez que : plus on dispose de temps, plus on en prend.

Souvent inutilement.

Si vous vous accordez 3 heures pour faire un travail, il est fort probable que vous mettrez effectivement 3 heures.

Si vous vous accordez 4 heures pour le même travail, vous mettrez sûrement 4 heures pour le faire. Ne croyez pas que dans ce dernier cas le travail sera mieux fait (à moins évidemment que le temps imparti soit réellement trop court). Le travail sera souvent mieux exécuté en moins de temps.

Cette notion vous surprend peut-être, nous l'avons pourtant constaté très souvent. Cela relève de la même notion d'objectif et de conditionnement que nous avons vue plus haut. Le cerveau agit dans les limites qu'on lui fixe. Bien sûr, ces dernières ne doivent pas être excessives.

Si vous disposez de peu de temps, vous vous concentrerez plus facilement, vous ne vous laisserez pas distraire, vous irez à l'essentiel et vous trouverez les informations que vous cherchez et tout cela se fera automatiquement. Au lieu de vous demander de combien de temps vous disposez pour faire ce travail, il serait préférable de vous demander en combien de temps vous décidez de faire ce travail.



Au risque de choquer, nous affirmons qu'il est possible de travailler VITE et BIEN.

A condition de respecter un plan clair et précis, de savoir ce que l'on veut obtenir et en combien de temps.

FIXEZ-VOUS des objectifs, vous avancerez à grands pas dans la vie.

B/ Réfléchissez au sujet de votre étude

Révissez mentalement vos connaissances pendant quelques minutes. Faites des efforts pour en trouver le maximum puis écrivez-les. Cela vous permettra de faire le point de ce que vous savez déjà et mobilisera votre esprit pour l'étape suivante.

Vous n'êtes pas obligé de passer à la phase B immédiatement après la phase A. Vous pouvez très bien démarrer la phase B plusieurs jours après avoir répondu aux 2 questions (à condition de l'avoir fait par écrit).

Par contre, dès que vous êtes à la phase B vous devez entamer tout de suite après la 2ème étape.



## 2EME ETAPE

### LA RECHERCHE GLOBALE

A/ Avant tout, il vous faut acquérir une vue d'ensemble.

Ne commencez pas votre lecture à la 1ère page.

La 1ère page d'un livre est comme l'arbre qui cache la forêt.



Quand vous êtes à la 2ème page, vous êtes comme devant le 2ème arbre qui cache tout le reste de la forêt.

Lorsque l'on veut connaître une région, le plus rapide, le plus efficace est de la survoler en avion.



Lisez d'abord : la table des matières,  
les titres, sous-titres,  
tableaux,  
illustrations, photos, dessins.

Faites ceci avec un crayon et n'hésitez pas à faire des marques  
sur ce qui vous semble important.

*B/ Vous allez maintenant effectuer une approche plus précise  
mais sans approfondir.*

Contentez vous de lire l'introduction, la conclusion, le début  
et la fin de chaque chapitre.

Mettez des marques ou des notes dans la marge.

- Sélectionnez ce qui vous paraît intéressant.
- Eliminez le reste (vous y reviendrez éventuellement plus tard).

Il est très souvent inutile de tout lire dans un livre.

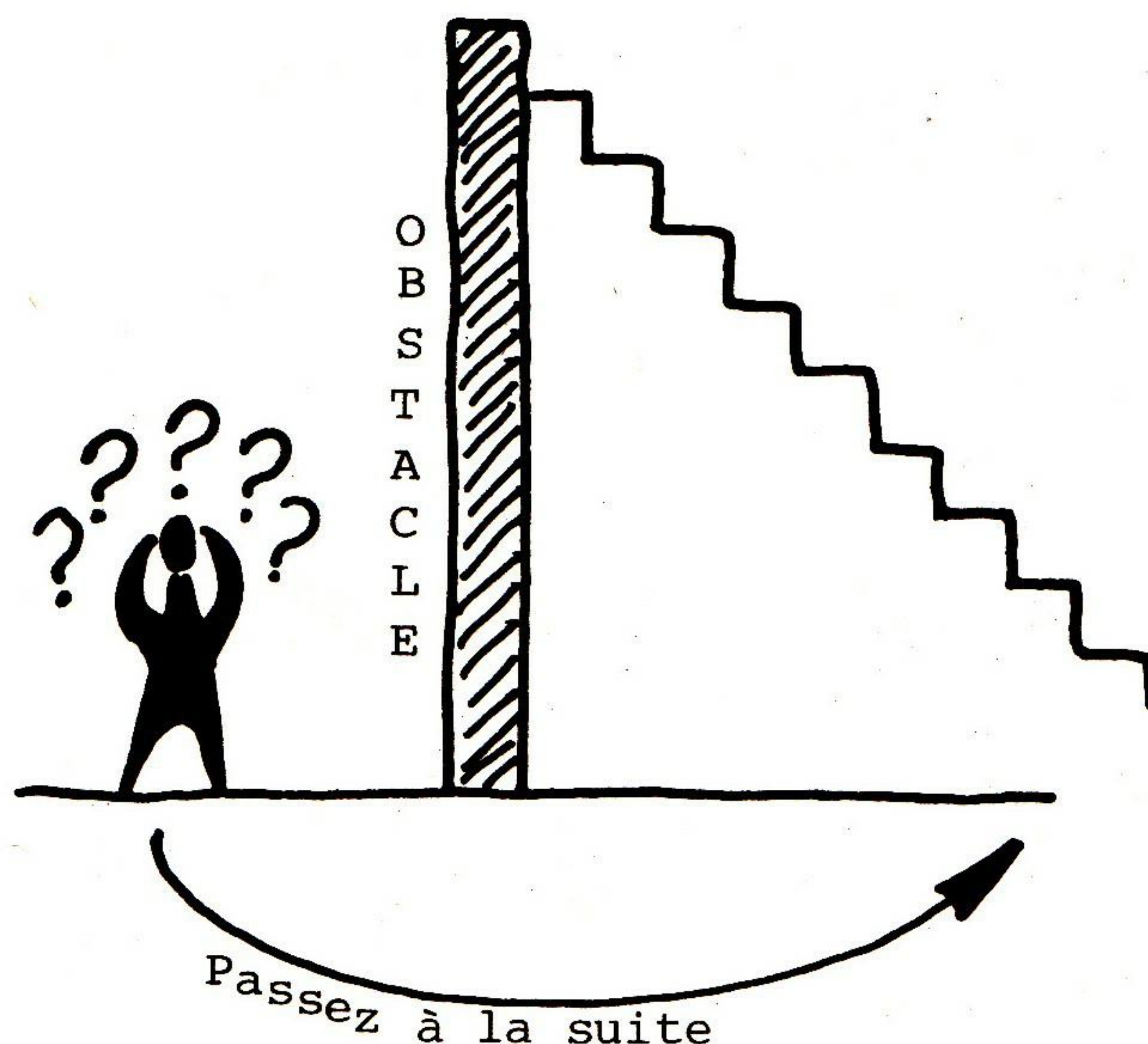
### 3ème ETAPE

#### LA RECHERCHE ANALYTIQUE

*A/ Vous ne passez à cette 3ème étape que si votre étude le  
nécessite.*



Il s'agit ici d'approfondir les passages qui vous ont précédemment paru importants ou peu clairs. Si vous rencontrez un passage difficile, abandonnez et passez à la suite. En y revenant plus tard, il vous paraîtra plus facile.



### B/ Prenez des notes

Non plus maintenant sur le livre mais sur des pages de cahier selon la méthode que vous trouverez dans le prochain paragraphe.

A la fin de chaque chapitre que vous avez lu, il est nécessaire de faire une révision mentale de ce que vous venez de voir. Cette étape est primordiale pour la mémoire. C'est ce que l'on appelle la réactivation des informations.



## 4EME ETAPE

### LA REVISION GENERALE

Une fois le travail terminé, cette 4ème étape doit vous permettre de réactiver dans votre mémoire la totalité de ce que vous venez de lire. Elle vous permet également ... "d'accrocher", de relier entre elles les informations, de donner une cohérence à l'ensemble.

Vous pouvez; à ce moment, revenir sur les passages qui vous ont, tout à l'heure, paru difficiles.

Vous devez également en profiter pour achever ou affiner les notes que vous avez prises.

Cette étape est importante, soignez-là.

A la fin de cette étape, vous devez pouvoir répondre avec exactitude à toutes les questions que vous vous êtes posées à la 1ère étape (quelles connaissances voulez-vous acquérir en faisant ce travail ?).

A ce stade, votre connaissance du sujet ainsi que vos notes doivent être claires. Car c'est à partir de ce moment que vous allez effectuer un véritable travail de mémorisation.

Relisez une dernière fois vos notes.



## 5EME ETAPE

### SYNTHESE

Fermez votre livre, ne regardez pas vos notes ; mieux encore, fermez les yeux et concentrez-vous sur le sujet que vous venez d'étudier.

[Faites mentalement un résumé aussi complet que possible.

Consacrez à cette étape le temps nécessaire car elle constitue le moyen de stabiliser dans votre mémoire tout le travail que vous venez d'exécuter.

Si vous éprouvez quelques difficultés ou lacunes, ne regardez pas vos notes, faites un réel effort de mémoire. Ce n'est que si vraiment vous n'y arrivez pas que vous consulterez votre livre ou vos notes.

Ensuite et seulement ensuite faites un résumé par écrit.

Vérifiez si ce dernier est complet et fidèle.

C'est ce résumé que vous pourrez enregistrer si vous désirez utiliser la Relaxopédie (voir chapitre XII).

Référez et classez toujours vos résumés (vous aurez à les exploiter pour une révision générale).

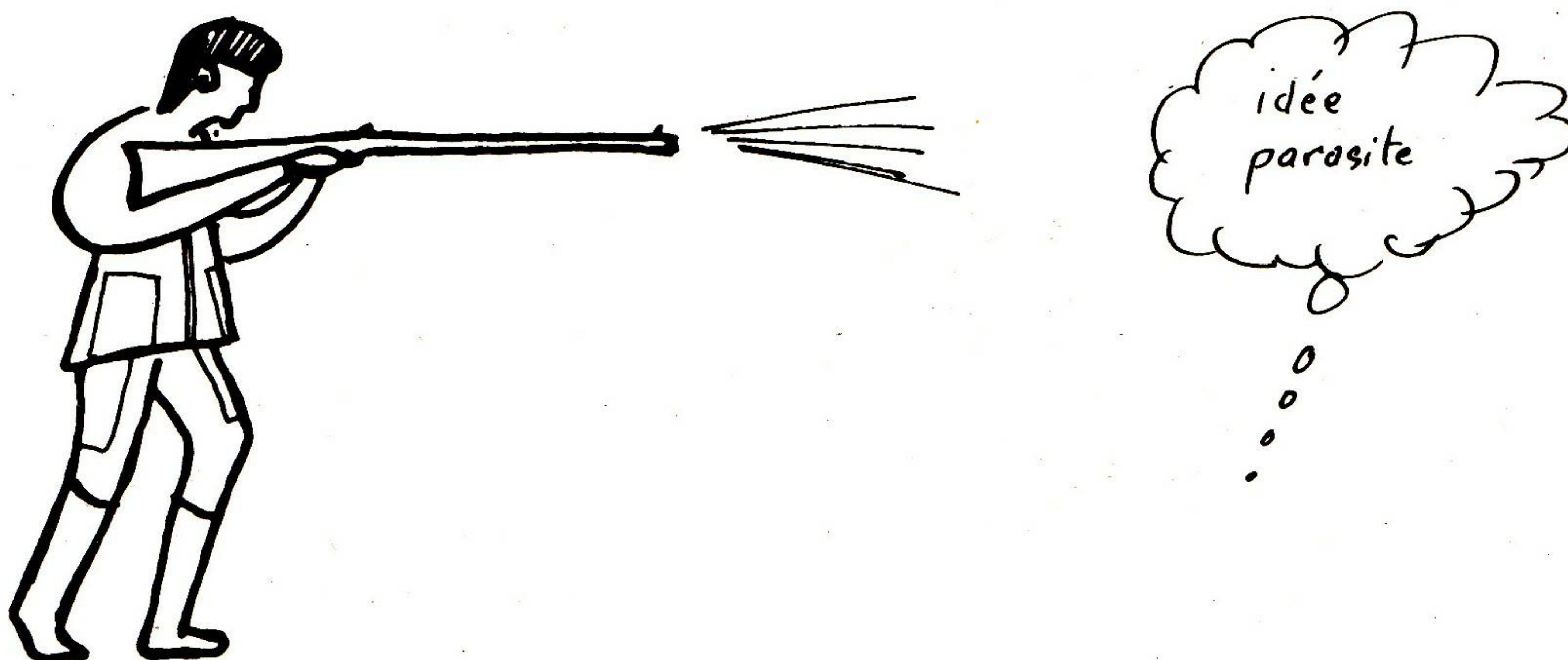


## QUAND VOUS ETUDIEZ

### Ne vous laissez pas distraire

Soyez tout entier à votre étude ; ne vous laissez distraire sous aucun prétexte. Si vous en avez la possibilité, isolez-vous. Bien évidemment on n'étudie pas et on ne cherche pas à retenir une lecture en regardant la télévision ou en écoutant la radio. Même si certains disent qu'un fond sonore les aide, c'est faux. Ils s'y sont habitués et n'en n'ont plus conscience. Cela ne peut que réduire leur faculté de concentration.

### Chassez impitoyablement l'idée parasite



Un bon entraînement consiste à chasser impitoyablement l'idée en question dès son apparition. Pour cela, revenez immédiatement à l'objet de votre étude, même si la pensée parasite est agréable. Vous créerez ainsi une excellente habitude.



### Revenez en arrière

Il est préférable de reprendre votre lecture un peu avant le passage où vous vous êtes aperçu de votre distraction. Si par exemple, vous en avez pris conscience au milieu d'un paragraphe, reprenez au début de ce paragraphe.

Il est vraisemblable que l'idée parasite ait commencé à germer quelques lignes avant que vous ne vous en aperceviez. En reprenant votre lecture un peu avant, vous serez certain de n'en avoir rien perdu. Au début vous serez peut être obligé de procéder à ce rappel à l'ordre 20 fois par heure bientôt 15 et très vite 5 fois suffiront, puis ces rappels à l'ordre deviendront ensuite tout à fait accidentels. Vous constaterez, en respectant cette règle, que peu à peu votre esprit vagabondera de moins en moins souvent et ainsi, votre attention augmentera considérablement et votre mémoire s'améliorera.

### Sachez vous arrêter

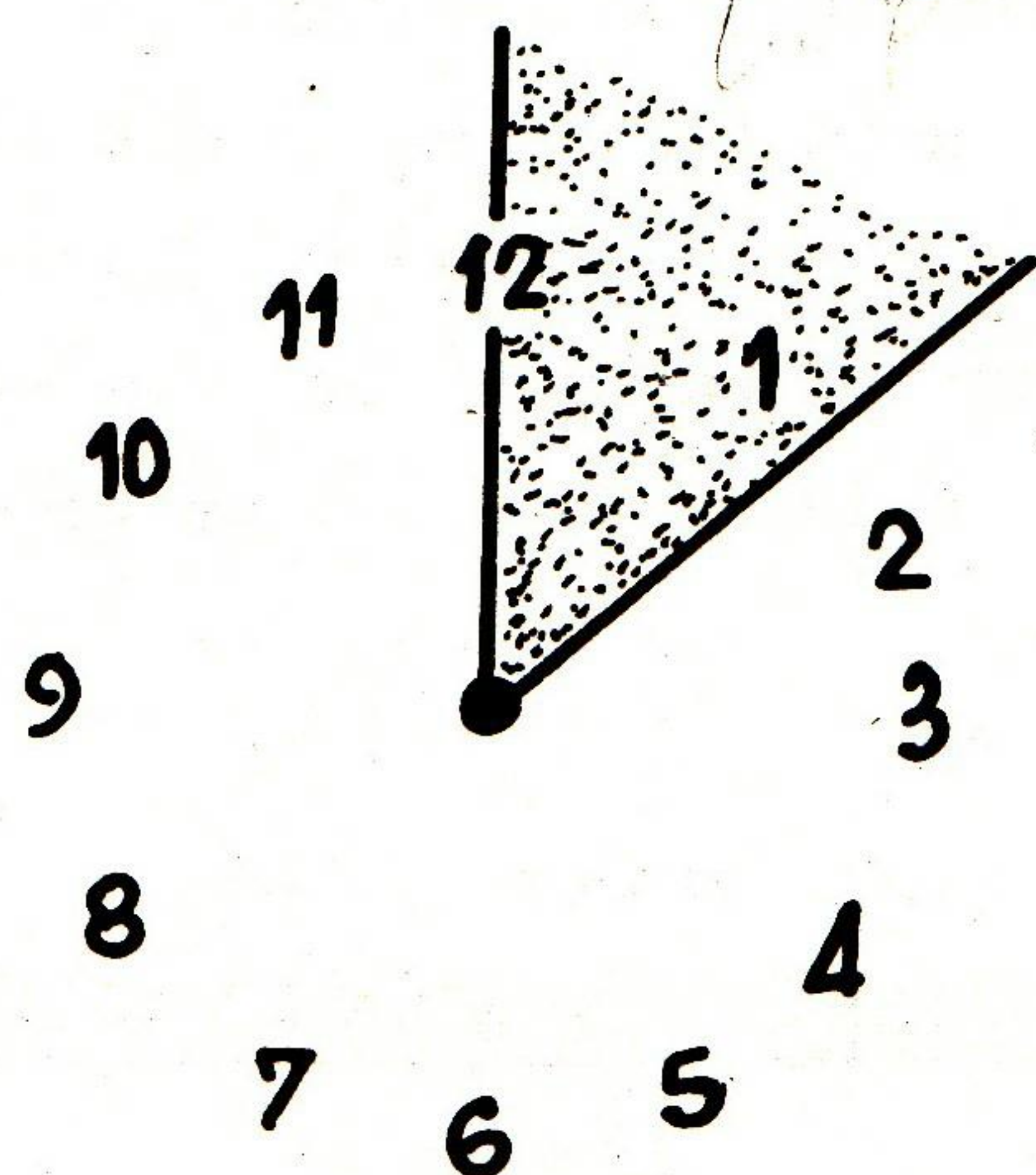
La fatigue est une cause d'inattention. Si vous vous sentez fatigué vous n'arriverez pas à vous concentrer suffisamment. Nous vous recommandons de ne pas trop forcer. Ces petits incidents arrivent à tout le monde, même à ceux qui sont habituellement très attentifs. Dans ce cas là, nous vous conseillons de faire les quelques exercices de relaxation qui vous sont indiqués dans un prochain chapitre.

Il faut à tout prix éviter, pardonnez-nous l'expression, de s'abrutir sur un travail. Il est nécessaire de se ménager des temps de repos même s'ils ne durent que 4 ou 5 minutes. Une heure d'étude et quelques minutes de respiration complète (1) ou de relaxation seront des plus bénéfiques à votre mémoire.

(1) : Voir chapitre XV.



En règle générale un travail intellectuel d'une heure et demie représente un maximum qu'il ne faut pas dépasser sans faire de pause.



MAIS LE MIEUX EST DE FAIRE UNE COURTE PAUSE TOUTES LES  
45 MINUTES

## COMMENT PRENDRE DES NOTES

### 1/ QUAND VOUS ETUDIEZ SEUL

N'hésitez pas à marquer vos livres, à mettre des annotations en marge, à souligner des passages etc...



Pour cela, voici quelques codes que vous pourrez utiliser afin de vous aider à clarifier et à organiser cette première prise de notes.

Tout d'abord, faites une grande croix dans le coin supérieur de la page sur laquelle vous avez marqué un ou des passages. Ceci tout simplement pour faciliter votre recherche lorsque plus tard vous voudrez retrouver cette information. Dans le même esprit, une 2ème solution consiste à noter sur la 1ère page du livre les N°s des pages annotées.

Marquez d'un trait vertical un passage intéressant, de 2 traits un passage capital. Soulignez les mots importants. //

A côté de ces traits verticaux, mettez un repère qui facilitera votre travail par la suite :

- A : pour signaler un argument
- B : une information bibliographique
- C : une citation
- CO : une conclusion
- D : une définition
- EX : un exemple
- F : une idée de fond
- ? : devant un passage que vous ne comprenez pas
- ! : " " " qui vous surprend
- ⊙ : devant une idée centrale
- NON: si vous n'êtes pas d'accord.

EX

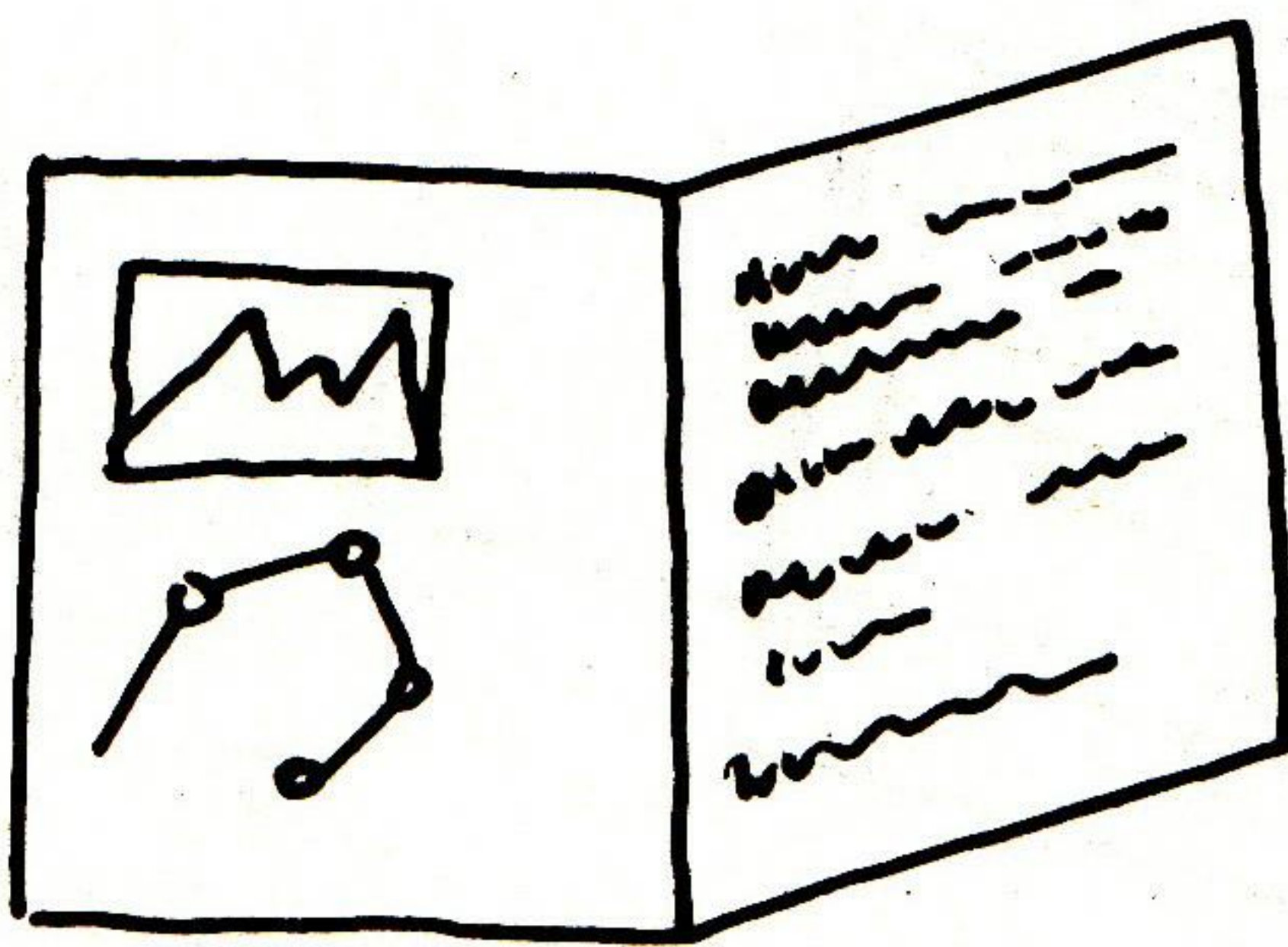
Commencez à le faire pour l'étude de cette méthode

// A



Vous trouverez vous-même d'autres symboles. Efforcez-vous d'utiliser toujours les mêmes afin qu'ils deviennent automatiques.

Ensuite faites un résumé de (ces) notes sur un cahier en utilisant les 2 pages.



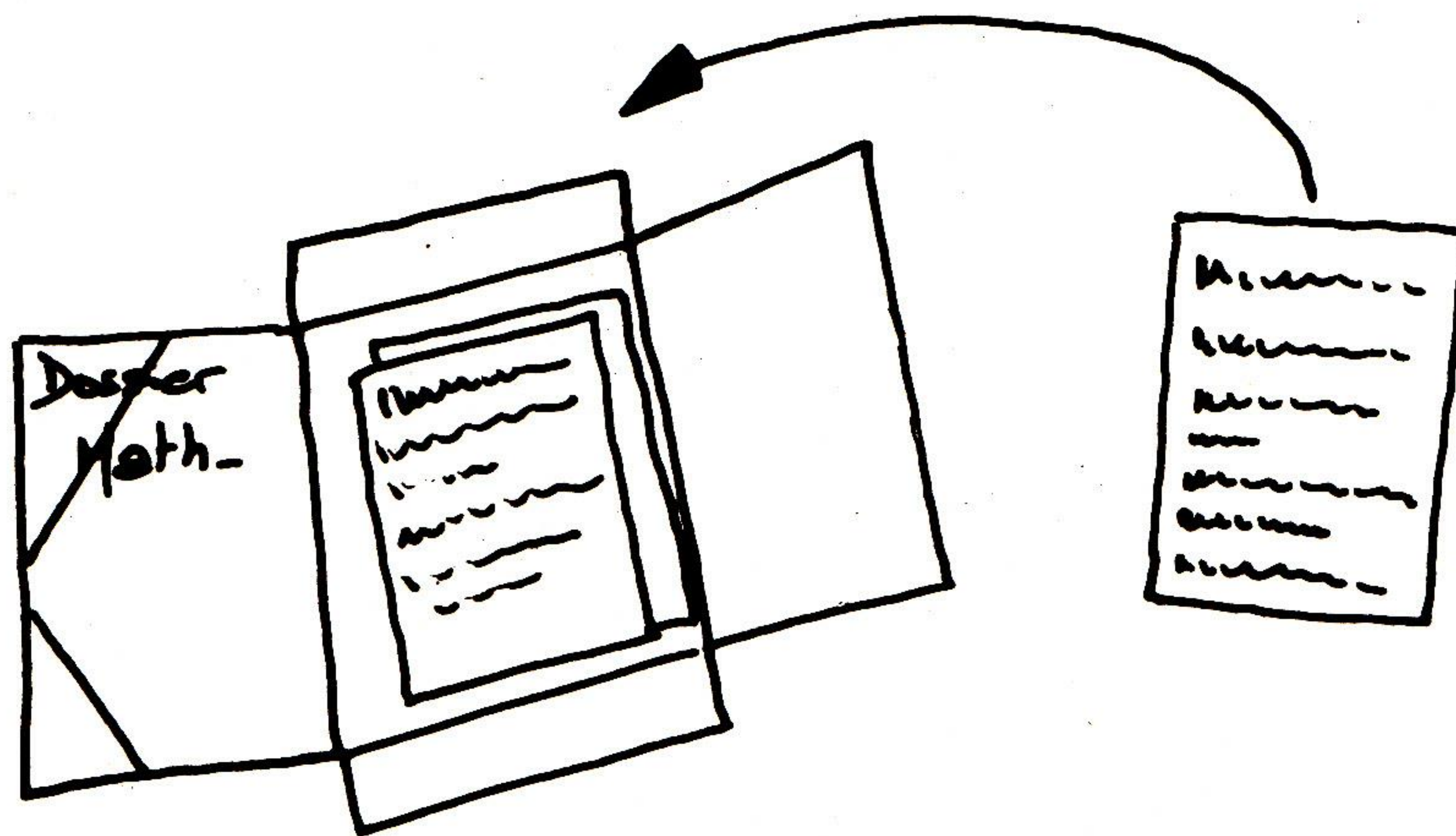
Ce résumé doit être concis, sans mots inutiles.

La page de gauche pour les dessins, schémas, plans, etc... La page de droite pour les explications, le développement.

Organisez vos notes en respectant les titres, s/s titres et AEREZ.



## REFERENCEZ ET CLASSEZ VOS NOTES



## 2/ LA PRISE DE NOTES PENDANT UN COURS

*"Il ne faut avoir aucune crainte de prendre des notes ostensiblement devant qui que ce soit". C. DARTOIS.*

N'ayez aucune honte à prendre des notes.

Evitez le mot à mot qui vous noie et vous oblige à écrire longtemps et donc à perdre le fil de la pensée de l'orateur.

Prenez toujours le même format de papier et n'écrivez que sur les rectos. Lorsque vous ferez le résumé, cela vous permettra d'avoir une vue globale de vos notes en étalant devant vous toutes vos feuilles. Vous pourrez intercaler une feuille supplémentaire et éventuellement découper sans sacrifier un verso.



Le format 21 x 29,7, offre l'avantage de pouvoir être utilisé dans le sens de la longueur et d'être divisé en 2 parties (la gauche pour les schémas, la droite pour les explications).

Utilisez les symboles vus plus haut.

De plus, habituez-vous à écrire en abrégé. Ceci est indispensable, sinon vous risquez d'être encore en train de noter l'idée de départ pendant que le professeur en est déjà au développement (cela vous est sûrement déjà arrivé).

Voici quelques exemples d'abréviations :

Vous	<i>vs</i>	Différent	$\neq$
Nous	<i>ns</i>	Positif ou Plus	$+$
Sauf	<i>sf</i>	Négatif ou moins	$-$
Développement	<i>dépt</i>	Parallèle	$//$
C'est-à-dire	<i>cà-d</i>	Idem, dito	$\delta$
Surface	<i>sfe</i>	Plus petit que	$<$
Minute	<i>mn</i>	Beaucoup plus petit	$\ll$
Seconde	<i>sec</i>	Plus grand que	$>$
Nombre	<i>nb</i>	Beaucoup plus grand	$\gg$
Nombreux	<i>nbx</i>	Somme de, total cumul	$\Sigma$
Même	<i>m</i>		
Quand	<i>qd</i>		
Quelque	<i>qq</i>		
Quelquefois	<i>qaf</i>		
Tout	<i>tt</i>		
Toute	<i>tte</i>		
Tous	<i>to</i>		
Egal	$=$		



Plus ou moins, grosso modo	±
Mort, décès	†
Accroissement, essor	↗
Déclin	↘
Stabilité	→
Danger, attention	⚠
Interdit	⊖
Question, interrogation	?
Incertitude	?
Centre, concentration	⊙
Port, bateau, maritime	⚓

En règle générale, il suffit pour les mots simples, d'écrire la 1<sup>ère</sup> et la dernière lettre de ceux-ci ou une lettre significative à la place de la dernière lettre. Pour les mots un peu plus longs on ajoute entre les deux une ou 2 lettres importantes du milieu du mot.

Exemple

Vous

Quand

Surface

Développement

*ex*

*vs*

*qd*

*sfe*

*dvpt*

Vous n'avez pas de mal à vous y habituer car ces abréviations se font presque naturellement.

Pour les mots compliqués ou peu courants, il est préférable de les écrire en entier.



Ecrivez lisiblement, car s'il est parfois difficile de se relire en écrivant normalement, il l'est encore plus en relisant des abréviations.

Au début, par manque d'habitude vous aurez quelques difficultés à retrouver les mots correspondant à vos abréviations.

Mais vous constaterez qu'en utilisant toujours les mêmes cela devient très facile. Prévoyez sur chacune de vos pages une petite colonne pour marquer vos codes ?, !, // etc...

Pensez également à référencer vos notes : Date, sujet, nom du professeur, numéro des pages.

[ Vos notes doivent être complétées et revues le jour même.  
Ceci ne souffre aucune exception.

### QUOI NOTER ?

Si votre professeur se sert d'un tableau pour appuyer ses explications, notez-le.

Ces schémas, dessins, graphiques ou notes constituent d'excellents "crochets" pour la mémoire. En effet, l'image se mémorise mieux que les mots. Les concepts se rapportants à cette image se mémoriseront plus facilement car ils auront un support, un "crochet".



- Ne prenez en notes que l'essentiel.
- Si au début du cours, le professeur indique le plan qu'il va suivre. NOTEZ-LE.

NOTEZ les dates, les nombres, les noms propres, tout ce qui pourra par la suite vous servir de points de repères.

Faites attention également à la fin du cours, les conclusions ou résumés doivent être notés.

## LE SUCCES N'ARRIVE PAS PAR HASARD

IL NE SUFFIT PAS DE DESIRER LE SUCCES, D'EN PARLER OU DE LIRE SIMPLEMENT CETTE METHODE.

IL FAUT VEILLER A UNE APPLICATION QUOTIDIENNE QUI VOUS FERA AVANCER PAS A PAS MAIS IRREMEDIABLEMENT VERS LA REUSSITE.





Stop

N'ALLEZ PAS PLUS LOIN.

REVISEZ CE CHAPITRE, ENSUITE, FAITES-EN VOUS-  
MEME UN RESUME PAR ECRIT SUR LA PAGE BLANCHE  
QUI SUIVIT.

NE COMMENCEZ PAS LE PROCHAIN CHAPITRE TANT QUE  
VOUS N'AVEZ PAS FAIT CE TRAVAIL.



VOTRE RESUME  
DU CHAPITRE



## RESUME DU CHAPITRE V

### COMMENT MIEUX ETUDIER SEUL

- QUAND VOUS ETUDIEZ, ORGANISEZ-VOUS, APPLIQUEZ LE PLAN EN 5 ETAPES :
  - PREPARATION
  - RECHERCHE GLOBALE
  - RECHERCHE ANALYTIQUE
  - REVISION
  - SYNTHÈSE
- CHASSEZ IMPITOYABLEMENT LES IDÉES PARASITES QUI VIENNENT PERTURBER VOTRE ATTENTION
- N'ETUDIEZ PAS PLUS D'UNE HEURE ET DEMIE MAXIMUM SANS PRENDRE DE PAUSE
- N'HESITEZ PAS A PRENDRE DES NOTES DANS LES MARGES DE VOS DOCUMENTS
- POUR ALLER PLUS VITE, SERVEZ-VOUS DE CODES ET D'ABREVIATIONS
- FAITES DES RÉSUMÉS DE VOS NOTES
- RÉFÉRENCEZ-LES ET CLASSEZ-LES
- VOS NOTES DOIVENT ÊTRE COMPLÉTÉES ET REVUES LE JOUR MEME,



- FAITES UN EXAMEN DE CONSCIENCE ;  
APPLIQUEZ-VOUS LES PRINCIPES QUE VOUS AVEZ VUS  
JUSQU'A PRESENT ?

- REVISEZ LES CHAPITRES 3 ET 4.