

COMMENT ÉTUDIER?

Conseils extraits du webinaire de monsieur Steve Masson « Comment étudier - une perspective de la neuroscience. »
Pour visionner le webinaire : www.preca.ca/conference

3 STRATÉGIES

STRATÉGIE

1

T'entraîner à activer ton cerveau



Quand tu apprends, tu changes ton cerveau, tu modifies sa structure. Tu as quelque chose comme 85 milliards de neurones dans ton cerveau. Quand tu actives ton cerveau à plusieurs reprises, de nouvelles connexions se font entre les neurones. Alors, pour bien étudier, tu dois savoir comment activer ton cerveau.



Essaie de te souvenir du contenu de ton cours



Prépare-toi des questions, et essaie d'y répondre



Refais les tests et les exercices vus en classe



Étudie avec une autre personne et posez-vous des questions

STRATÉGIE

2

Espacer tes périodes d'études



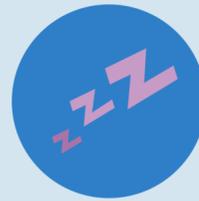
Étudier sur une longue période est moins efficace que d'étudier sur plusieurs courtes périodes. Voici 3 bonnes raisons d'étudier 8 fois 30 minutes plutôt qu'un gros 4 heures avant l'examen. 1. Ton cerveau s'active plus lorsqu'il y a des périodes d'espacement. 2. La nuit, quand tu dors, ton cerveau consolide ses réseaux de neurones en les réactivant. 3. Tu vas apprendre plus, et oublier moins vite.



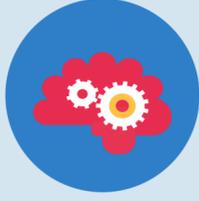
Étudie plus souvent, mais moins longtemps



Prépare-toi un calendrier de tes périodes d'étude



Dors bien



Révise plus d'un sujet durant une période d'étude



Étudie un peu la veille

STRATÉGIE

3

Croire que tu peux t'améliorer



Maintenant que tu sais que ton cerveau se modifie littéralement au fur et à mesure que tu apprends, tu dois croire que tu peux t'améliorer. Pourquoi? Eh bien d'abord parce que c'est vrai, mais aussi parce que si tu en es convaincu, tu auras plus de motivation et de persévérance.



Tes erreurs n'indiquent pas que tu n'as pas de talent dans cette matière-là, simplement que tu dois continuer d'étudier pour connecter tes neurones dans ton cerveau et t'améliorer. Rappelle-toi, ton cerveau change au fur et à mesure que tu apprends.

Pour étudier efficacement

LA BONNE NOUVELLE DU JOUR

Étudier efficacement ne veut pas nécessairement dire étudier longtemps, mais étudier...



...en appliquant



de bonnes



stratégies!

PRÉCA
PARTENAIRES POUR LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE
EN Chaudière-Appalaches

www.preca.ca/conference