

■ Chapitre 11

Apprendre : les techniques, les méthodes et les exemples

Les futurs Accompagnants Éducatifs et Sociaux (AES) font face à un contenu théorique dense. Apprendre à apprendre est alors une compétence clé : c'est la capacité et la volonté d'organiser et de maîtriser son propre apprentissage. Cette aptitude englobe la gestion du temps, l'organisation du travail, la motivation et le choix des méthodes adaptées. En d'autres termes, vous apprendrez comment apprendre : gérer votre attention, tester vos connaissances, diversifier vos stratégies, etc. Autant d'éléments qui vous aideront à assimiler durablement les connaissances et à gagner en confiance dans votre formation.

■ 1. CONNAÎTRE SON MODE D'APPRENTISSAGE (MÉTACOGNITION)

La métacognition consiste à réfléchir sur sa façon d'apprendre. Elle regroupe trois types de connaissances: déclaratives (savoir comment on fonctionne), procédurales (connaître les méthodes d'apprentissage) et conditionnelles (savoir quand utiliser ces méthodes). Par exemple, si vous savez que vous mémorisez mieux en visualisant un schéma que par simple liste, c'est parce que vous avez conscience de votre fonctionnement cognitif (connaissance déclarative). Comprendre cela vous permet de choisir les bonnes méthodes (connaissances procédurales) selon la situation (connaissances conditionnelles).

Ainsi, identifiez vos atouts et vos difficultés (ex. difficultés de concentration, préférence pour le visuel ou l'oral) pour adapter votre travail. Les formateurs insistent sur ce point : l'enseignant agit aujourd'hui comme un guide qui vous aide à découvrir ces stratégies plutôt que de simplement transmettre un savoir. Mieux vous vous connaîtrez, plus vous serez autonome : on sait que les apprenants conscients de leur mode de fonctionnement travaillent plus rapidement et efficacement en utilisant les bonnes stratégies. Au contraire, les méthodes courantes sans réflexion (surlignage, relecture passive) sont très peu efficaces.

■ 2. GÉRER SON ATTENTION ET SA MOTIVATION

Bien apprendre demande une attention soutenue. Les neurosciences montrent que le cerveau ne peut pas faire deux tâches complexes en même temps; le multitâche diminue la qualité de l'apprentissage. Pour cela, aménagez des « bulles de concentration » : focalisez-vous sur une tâche à la fois et coupez les distractions

(smartphone, bruits, etc.). Jean-Philippe Lachaux préconise par exemple de se fixer un seul objectif sur de courtes durées puis de faire des pauses.

La motivation est également essentielle. Adoptez une attitude de croissance : croyez en votre capacité à apprendre. Le neuroscientifique Stanislas Dehaene rappelle qu'il faut avoir confiance en son cerveau et accepter d'effort supplémentaire face aux difficultés. En gros, dites-vous « je vais fournir un effort pour y arriver » plutôt que « je ne suis pas fait pour ça ». Ce sentiment d'efficacité personnelle (auto-efficacité) renforce la persévérance et l'engagement. De plus, pour bien mémoriser, donnez du sens à ce que vous étudiez : comprenez pourquoi chaque notion est importante dans votre futur métier. Comme le soulignent les pédagogues, « il ne faut pas faire apprendre un texte par cœur », mais au contraire « donner du sens » aux informations pour mieux les retenir. Si vous comprenez l'utilité d'un concept, vous vous impliquerez davantage dans son apprentissage.

■ 3. LES TECHNIQUES D'APPRENTISSAGE EFFICACES

Pour tirer le meilleur de votre travail, utilisez des méthodes actives et validées par la recherche.

LA RÉCUPÉRATION ACTIVE

Testez-vous régulièrement sans regarder vos notes. Par exemple, faites des quiz, répondez à d'anciennes questions d'examen ou posez-vous des questions sur la matière étudiée. Cette pratique force l'information à « sortir de votre tête », renforçant les connexions mnésiques. Des études montrent que les étudiants qui intègrent des quiz à leurs révisions obtiennent de bien meilleurs résultats qu'avec une simple relecture.

LA RÉPÉTITION ESPACÉE

Répartissez vos révisions dans le temps au lieu de tout bachoter à la dernière minute. Planifiez votre semaine et réservez des plages régulières pour chaque matière. Cette stratégie est nettement plus efficace que le « bourrage de crâne » : elle vous fait mieux mémoriser et retenir plus longtemps les informations. En clair, révisez chaque notion plusieurs fois sur plusieurs jours ou semaines. Par exemple, relisez un cours aujourd'hui, puis revenez-dessus demain, puis encore dans quelques jours (technique des flashcards ou de la méthode Leitner).

L'INTERCALAGE (MIX DES THÈMES)

Alternez l'étude de plusieurs sujets proches au cours d'une même séance. Plutôt que de travailler un chapitre entier d'un coup, passez d'un sujet à un autre. Cela peut sembler moins confortable, mais cela aide le cerveau à distinguer les différences et similitudes entre les concepts. Par exemple, si vous apprenez deux procédures différentes, alternez-les pour mieux comprendre leurs spécificités. L'intercalage change votre façon de pratiquer la matière et renforce la compréhension globale.

LES STRATÉGIES VISUELLES ET CRÉATIVES

Exploitez l'imagerie et la visualisation. Par exemple, créez des cartes mentales (mind maps) pour structurer un cours : placez le thème central au centre et les idées clés en branches. Cette méthode vous aide à voir d'un coup d'œil l'organisation d'un cours. Associez les notions à des images concrètes ou des exemples personnels. On dit que la « mémoire est une toile d'araignée » : plus vous y tissez de liens (couleurs, symboles, anecdotes), plus vous ancrez l'information. Par exemple, pour retenir un terme nouveau, imaginez une situation où vous l'utilisez, ou une image amusante liée à ce mot. Cette créativité facilite la mémorisation en mobilisant différentes parties du cerveau.



Figure 1. Exemple de carte mentale

■ 4. LES AUTRES PRATIQUES ACTIVES

Expliquez-vous la matière à voix haute comme si vous enseigniez à quelqu'un (méthode Feynman), ou faites des exercices pratiques en simulant des situations réelles. Travaillez en groupe pour bénéficier du feedback : l'un explique un point pendant que l'autre écoute, etc. Ces méthodes vous obligent à reformuler et à vérifier que vous avez vraiment compris.

LA MÉTHODE FEYNMANN

C'est l'une des méthodes que je conseille à mes apprenants.

D'où vient la méthode Feynman ?

Si la Méthode Feynman porte le nom de Richard Feynman, célèbre prix Nobel de physique (1965), ce n'est pas pour ses découvertes scientifiques, mais bien pour ses talents de pédagogue.

Surnommé « The Great Explainer » (Le Grand Explicateur), il est devenu une légende auprès de ses étudiants car il était capable de rendre limpides les théories quantiques les plus indigestes. Son credo rejoint la célèbre citation souvent attribuée à Albert Einstein : « Si vous ne pouvez pas l'expliquer simplement, c'est que vous ne le comprenez pas assez bien. »

Cette méthode vise en effet à évaluer les connaissances que l'on possède déjà et celles qui seront à approfondir, et de pouvoir, avec ses propres mots, exprimer une idée de la manière la plus simple possible.

Pourquoi cette méthode est-elle importante pour les AES ?

La méthode de la feuille blanche vous oblige à :

- **identifier vos lacunes réelles** : si vous bloquez pour expliquer un concept sans votre cours sous les yeux, c'est que vous ne le maîtrisez pas.
- **préparer l'oral** : le jury ne veut pas une personne qui récite, mais un futur AES capable de faire comprendre une situation complexe à une personne vulnérable.
- **mémorisation long terme** : en simplifiant l'information, votre cerveau la stocke plus durablement.

Comment mettre en œuvre la technique de la feuille blanche ?

Le principe est simple, mais l'exécution demande de la rigueur. Voici les 4 étapes adaptées à vos révisions.

Étape 1 : Choisissez le sujet

Prenez une feuille blanche. En haut, écrivez le nom du sujet / concept / partie du cours qui vous pose problème ou que vous voulez tester (ex. : les lois dans le secteur social et médico-social)

Étape 2 : Vulgarisez l'explication

Rédigez tout ce que vous connaissez du sujet en l'expliquant avec des mots simples, comme si vous deviez l'enseigner à quelqu'un qui ne connaît rien ou encore mieux à un enfant).

Interdiction : n'utilisez pas de jargon complexe sans le définir.

Obligation : utilisez des analogies, des phrases courtes et des exemples concrets de la vie de tous les jours.

Étape 3 : Repérez vos blocages

En écrivant, vous allez inévitablement bloquer. Vous allez alors vous rendre compte que certaines parties de votre sujet seront difficiles à expliquer et que certains termes seront très peu clairs. Stop ! C'est là que se trouve votre lacune. Il faudra alors vous arrêter et reprendre cette partie et/ou ces termes afin de les clarifier.

Étape 4 : Simplifiez et racontez une histoire

Une fois que vous avez comblé vos lacunes, reprenez votre explication. Il sera nécessaire de recommencer à expliquer le sujet choisi sur une nouvelle feuille blanche afin d'évaluer votre progression.

Lisez-la à voix haute. Si ça « accroche » à l'oral, c'est que ce n'est pas encore assez fluide. Recommencez jusqu'à ce que le devienne.