Stratégies d'apprentissage
(adaptées de OEDb)

Santé
- **dégourdissez-vous** — aiguise la concentration après avoir été immobile trop longtemps
- **déjeunez** — optmise le cerveau pour la partie la plus créative de la journée
- **mangez légèrement** — un repas trop copieux est cause de léthargie

Équilibre
- **Prenez une pause** — allège le stress mental qui s'accumule après un effort soutenu
- **Prenez une marche** — une marche autour du quartier peut diminuer la tension
- **Focalisez sur autre chose**
  - alternez entre les aspects techniques et non techniques
  - alternez entre la forme et le fond

Perspective et concentration
- **adoptez un moyen qui convient**
  - visuel
  - auditif
  - cinétique
- **concentrez-vous sur la tâche** — évitez la télévision
- **ajustez l'éclairage** — trop de lumière n'est pas nécessairement mieux
- **prenez une bain ou une douche** — contribue à la relaxation et rend l'esprit plus réceptif aux nouvelles idées

Auto motivation
- **félicitez-vous**
- **rappelez-vous pourquoi vous apprenez**
- **fixez un but**
- **pensez positivement**
- **soyez préparé et organisé**
- **rappelez-vous que tout peut être appris**
- **limitez les objectifs** — des objectifs réalistes à court terme mènent inexorablement au but

Attitudes
- **persévérez**
- **défiez les experts**
- **mettez-vous au défi**
- **découvrez la joie d'apprendre**

Supports visuels
- **dessinez ou griffonnez** — la schématisation facilite l'atteinte du but
- **faites une carte heuristique** — les mind maps aident à établir des liens entre les composantes
- **organizez les idées** — l'ordre des idées facilite la compréhension générale

Techniques verbales
- **stimulez la pensée** — les jeux de rimes et de mots bizarres peuvent détendre l'esprit
- **faites un remue-méninges** — le brainstorming permet d'amasser des idées ; plus efficace en groupe

Mémorisation
- **écoutez la musique** — certains types de musique peuvent servir de repères à la mémorisation ; rejouez la musique mentalement pour ramener l'information à la surface
- **utilisez des acronymes et autres moyens mnémoniques**

Techniques kinesthésiques
- **écrivez plutôt que de taper** — l'écriture manuelle stimule davantage les idées
- **ayez un carnet à portée de la main** — notez vos idées où que vous soyez, avant de les oublier
- **tenez un journal**
  - consignez vos expériences, ajoutez dessins et schémas
  - une façon d'archiver l'information
- **utilisez des onglets** — les divisions facilitent l'organisation
- **utilisez des post-it** — notez vos idées sans maculer les livres

Techniques diverses
- **activez vos connaissances antérieures** — distinguez ce que vous savez de ce que vous ignorez
- **étalez les travaux d'envergures** — laissez décanter en procédant par étapes et en laissant reposer la pensée
- **pensez holistiquement** — voyez le sujet dans une perspective globale
- **répétez la tâche** — certains apprentissages complexes doivent être répétées au fil du temps avant d'être maîtrisés
- **utilisez les bons outils** — une variété d'outils permet de choisir ceux qui correspondent à la tâche
- **usez d'une pensée critique**
- **utilisez des stratégies de résolution de problème**
- **collaborez** — formez un groupe de travail ou d'étude
- **enseignez** — enseigner un sujet à un pair permet de mieux le maîtriser
- **écrivez** — l'écriture, notamment dans blogue permet de mieux saisir le sujet
- **exécutez** — réaliser une tâche est plus profitable que se limiter à la comprendre
- **testez** — faites des tests pour évaluer vos apprentissages
- **commencez par le début** — commencez par maîtriser les connaissances de base
- **planifiez le travail**
- **reposez-vous avant un examen** — le bourrage de crâne avant un examen n'est pas efficace ; la préparation doit être terminée plus tôt

François Guité
http://www.opossum.ca/guitef/index.html