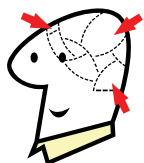


# 4. Les méthodes d'étude



En période d'évaluation, il t'arrive probablement d'éprouver des difficultés avec tes études. Tu dois être organisé, motivé et tu dois avoir une bonne compréhension du matériel.



Cette section a été réalisée dans le but de te rendre la tâche d'étudier plus efficace et plus agréable. Un ensemble de techniques et de conseils te sont donnés afin de t'aider à maîtriser ton apprentissage. Alors que les autres sections du guide ont touché particulièrement la planification et la gestion de ton apprentissage, cette section touche plutôt différentes façons d'étudier à l'aide de petits trucs. Même si jusqu'à maintenant tu as développé tes propres techniques pour étudier, il est toujours intéressant de les raffiner, de les améliorer et même de les modifier.

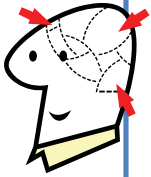
Les méthodes d'étude contribuent à favoriser ton apprentissage. Comment y arriver?



Prends le temps de parcourir les pages suivantes pour découvrir diverses façons d'étudier :

- La mémorisation
- Les acronymes
- Le mot crochet
- L'histoire clé
- SQ3R
- La méthode des lieux
- La visualisation ou l'image mentale
- La méthode ROUVERES

# Trucs pour rendre l'étude plus facile.



MÉMORISER c'est pour :

- enrichir tes connaissances;
- apprendre par coeur en répétant et répétant les connaissances.

Voici des **méthodes** efficaces qui te permettent de faire des connexions entre les neurones de ton cerveau. Tu peux choisir celles que tu préfères!

Commençons avec la technique d'ACRONYMES.

## LES ACRONYMES

- Retenir l'ordre d'une opération, d'une suite d'événements ou pour se rappeler d'une liste de mots.
- Utiliser la PREMIÈRE LETTRE des mots à retenir.

## ÉTAPES

1.

- Fais une liste des mots ou notions à retenir.

2.

- Invente un mot clé (acronyme) avec les premières lettres des notions à retenir.

3.

- Déplace au besoin certains mots.

4.

- Répète plusieurs fois ton acronyme et la liste de mots à retenir.

Afin de t'inspirer davantage, tu trouveras à la page suivante deux exemples d'acronymes.

## EXEMPLES :



Poursuivons avec l'explication de la méthode du MOT CROCHET.

## LE MOT CROCHET

- Associer un mot difficile à un mot connu.

# ÉTAPES

1.

- Choisis le mot que tu as de la difficulté à retenir.

2.

- Trouve un mot que tu connais bien ( mot crochet).

3.

- Accroche le mot difficile au mot crochet.

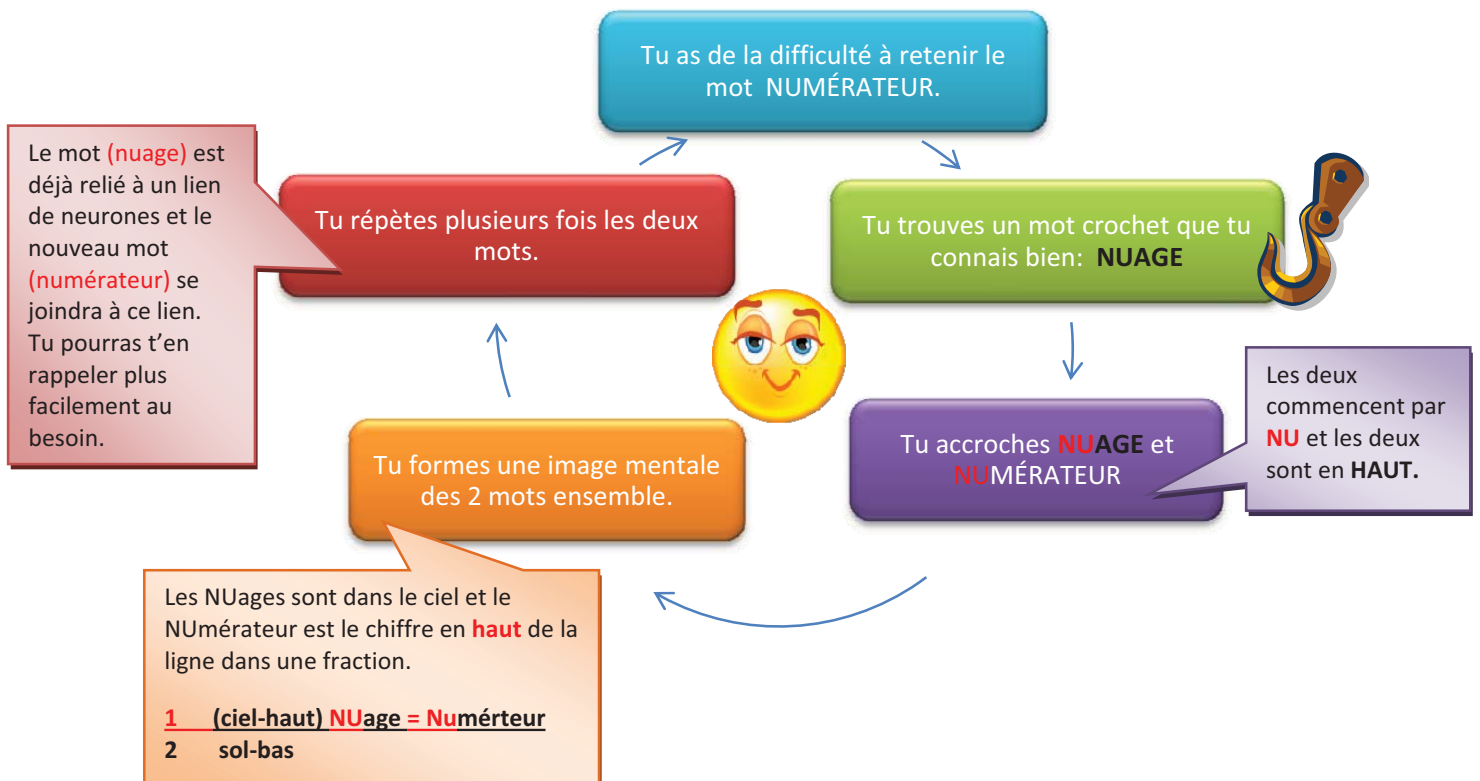
4.

- Forme une image mentale des 2 mots ensemble.

5.

- Répète les deux mots plusieurs fois.

## EXEMPLE :



Explorons la méthode de l'histoire clé.

## L'HISTOIRE CLÉ

- Inventer une histoire pour retenir des mots ou des idées.

# ÉTAPES



1. Trouve les mots que tu dois retenir.



2. Fais une liste sur une feuille à part.



3. Invente une histoire clé à l'aide des mots à retenir.

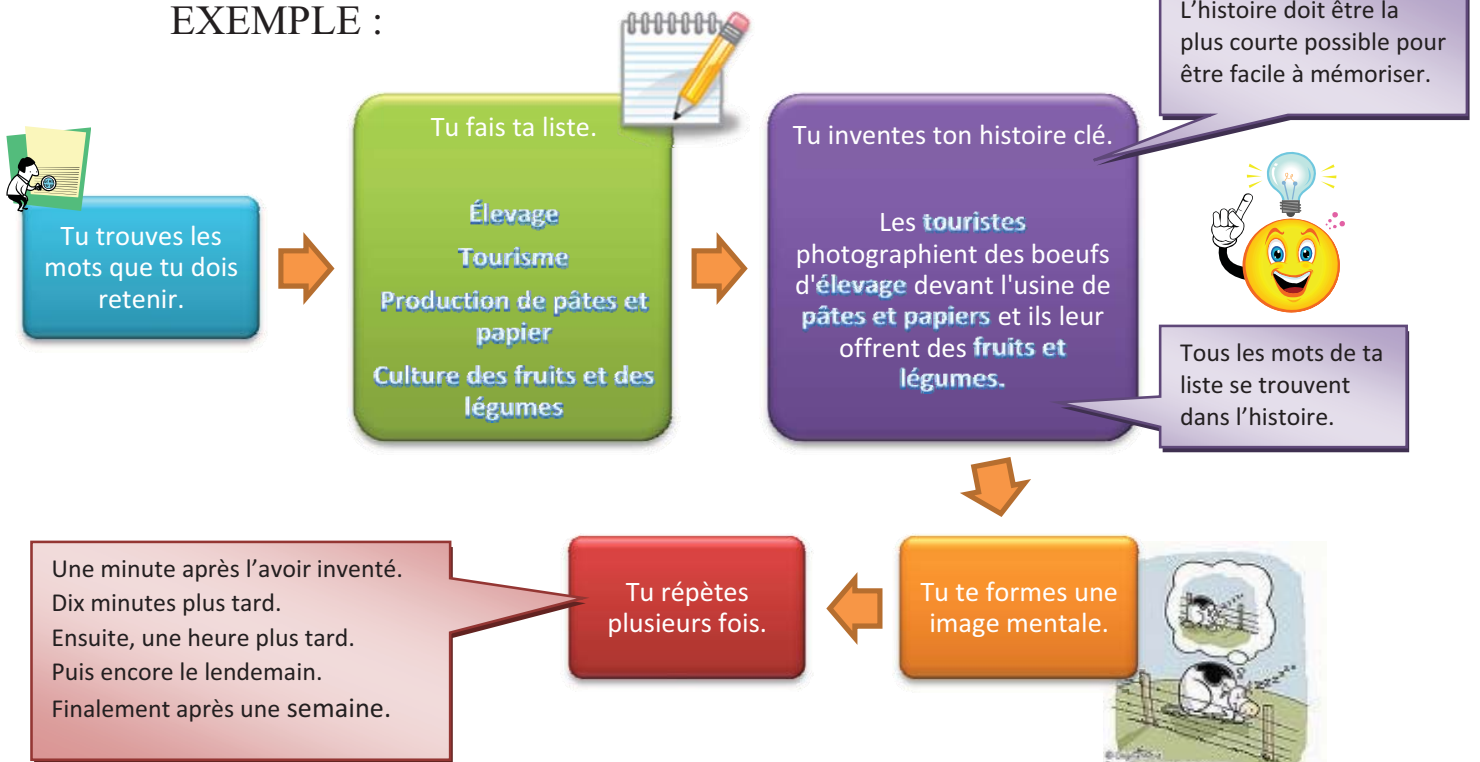


4. Forme une image mentale des mots dans l'histoire.



5. Répète l'histoire clé plusieurs fois.

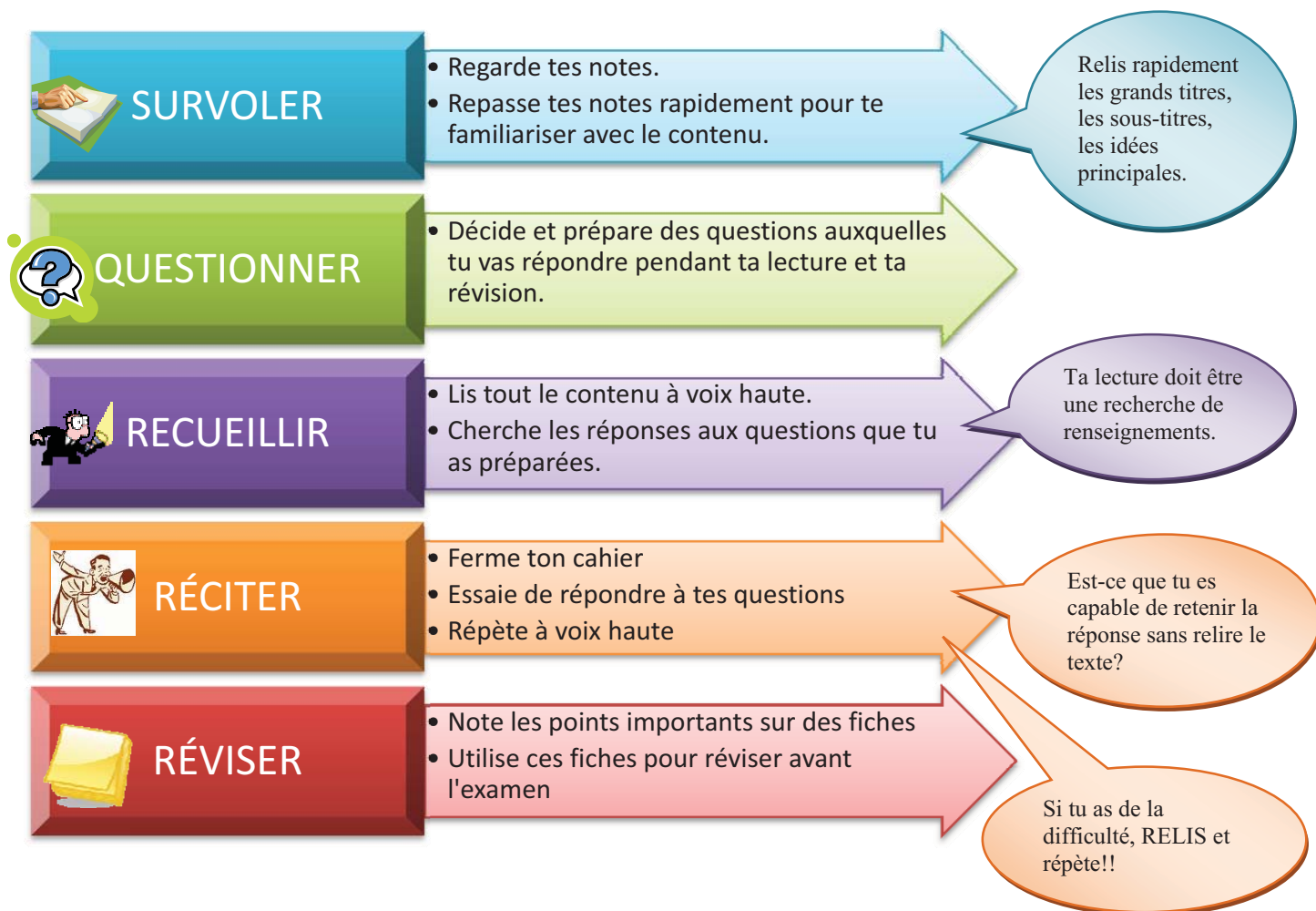
EXEMPLE :



Maintenant, parcourons la méthode SQ3R.

## SQ3R

- Utiliser pour mémoriser et étudier de façon efficace!








La méthode des lieux te suggère une façon d'étudier des listes de mots.

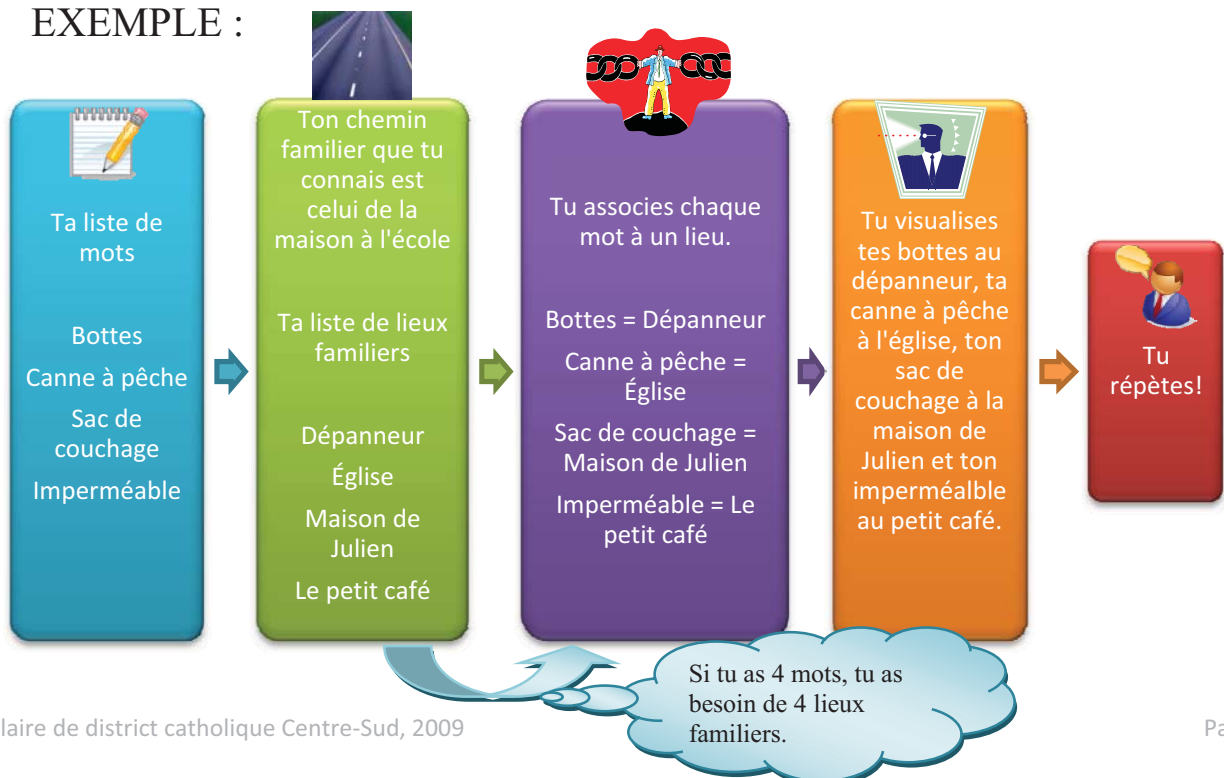
### La méthode des LIEUX

- Retenir une liste de mots et l'ordre dans lequel ils doivent être placés.
- Associer la liste à des LIEUX FAMILIERS sur un chemin que tu parcours.

# ÉTAPES

1. • Fais une liste des mots à retenir et place-les en ordre. 
2. • Fais une liste des LIEUX familiers sur un chemin que tu connais. 
3. • Associe un mot à chaque lieu. 
4. • Visualise le chemin parcouru et place les mots à retenir dans certains lieux. 
5. • Répète souvent le parcours. 

### EXEMPLE :



Regardons la méthode de la visualisation. Se faire des images mentales.

## La visualisation ou l'image mentale

- Faire des liens entre les éléments à étudier et des images mentales.

# ÉTAPES

1.

- Écris les éléments clés.

Les **éléments clés** pour rédiger un texte descriptif sont **l'introduction, les idées principales, les sous-idées et la conclusion.**

2.

- Illustre les éléments clés par des images ou des dessins pour faciliter ton étude.

3.

- Visualise le dessin en te fermant les yeux.

Pour te souvenir des éléments clés de rédaction d'un texte descriptif, tu illustres les différentes parties d'un hamburger.

**INTRODUCTION** = PARTIE du haut

**IDÉES PRINCIPALES** = CONDIMENTS

**SOUS-IDÉES** = VIANDE

**CONCLUSION** = PARTIE du bas

Maintenant, tu visualises le hamburger entier pour te rappeler des éléments clés.

**Introduction**

**Idées principales**

**Sous-idées**

**Conclusion**











Pour terminer, voyons comment profiter de la méthode ROUVERES.

## La méthode ROUVERES

- Utiliser pour développer des habitudes d'étude efficaces.

# ÉTAPES

<b>R</b>	<b>R</b> éciter	...à haute voix *en plus de voir, il est bon d'entendre les réponses	
<b>O</b>	<b>O</b> rganiser	...le matériel à l'étude *fais des relations avec ce que tu connais déjà	
<b>U</b>	<b>U</b> tiliser	...un mot crochet ou un mot-clé *utilise des techniques de mémorisation appropriées	
<b>V</b>	<b>V</b> érifier	...et revérifie ce que tu as étudié *utilise tous tes sens pour voir, dire, chanter, écrire	
<b>E</b>	<b>É</b> tudier	...avant de t'endormir *pour faciliter le traitement de l'information	
<b>R</b>	<b>R</b> épartir	...le travail de mémorisation *divise tes périodes d'étude en petite session	
<b>E</b>	<b>E</b> xagérer	...l'étude *revois et étudie souvent la même information	
<b>S</b>	<b>S</b> e souvenir	...du matériel étudié	

Voici des liens intéressants qui pourraient te donner d'autres trucs :



DUBÉ, Dominique. *La mémorisation*, Sainte-Foy, Université Laval, Centre d'orientation et de consultation psychologique, 2003, [En ligne],  
<http://www.cocp.ulaval.ca/sgc/pid/1102>



DUBÉ, Dominique. *La concentration*, Sainte-Foy, Université Laval, Centre d'orientation et de consultation psychologique, 2003, [En ligne],  
<http://www.cocp.ulaval.ca/sgc/pid/1100>



LETARTE, Andrée, et François LAFOND. *La lecture active et la mémorisation*, Sainte-Foy, Université Laval, Centre d'orientation et de consultation psychologique, 2003, [En ligne],  
[http://www.cocp.ulaval.ca/webdav/site/cocp/shared/reussite/Guide\\_Concentration.pdf](http://www.cocp.ulaval.ca/webdav/site/cocp/shared/reussite/Guide_Concentration.pdf)



LETARTE, Andrée, et François LAFOND. *La concentration et la gestion de son temps*, Sainte-Foy, Université Laval, Centre d'orientation et de consultation psychologique, 2003, [En ligne],  
[http://www.cocp.ulaval.ca/webdav/site/cocp/shared/reussite/Guide\\_Concentration.pdf](http://www.cocp.ulaval.ca/webdav/site/cocp/shared/reussite/Guide_Concentration.pdf)



Vermeulen, Jérôme. *Trucs et astuces pour bien étudier*.  
<http://www.lepsychologue.be/psychologie/trucs-et-methode-pour-etudier.php>



DESSAINT, Marie-Paule. *Guide des études à l'Université Laval*. Format de fichier PDF/Adobe Acrobat - Version HTML. Éditions de l'Université de Sherbrooke.  
[www.distance.ulaval.ca/webdav/site/distance/shared/fichiers/guide.pdf](http://www.distance.ulaval.ca/webdav/site/distance/shared/fichiers/guide.pdf)