

Atelier « Techniques d'étude et de lecture »

Afin de faciliter votre parcours scolaire et une meilleure compréhension de la matière

Pourquoi doit-on faire nos lectures?

- Afin de se préparer à un cours, à un examen, à la rédaction d'un travail écrit, pour le plaisir d'en apprendre davantage sur un sujet, etc.
- **Identifier votre but** (*rechercher de la documentation, avoir une idée globale du texte, trouver une information particulière dans le texte, faire l'analyse détaillée d'un texte important, etc.*) **vous aidera à déterminer le type de lecture associé à votre objectif.**

Les types de lecture

- **Lecture sélective** (ou de repérage) : permet d'identifier les passages précis d'un document (ou la pertinence d'un texte lorsque vous recherchez des informations pour un travail / une rédaction);
- **Lecture en diagonale** : permet de cerner les informations générales d'un article ou des chapitres importants d'un document;
- **Lecture passive** : lire un texte du début à la fin à un rythme normal pour en avoir une compréhension minimale suffisante (comme on lit un roman) sans prise de note et ne permet pas de retenir l'information à moins d'avoir une mémoire encyclopédique;
- **Lecture active** : favorise la compréhension d'un texte en faisant appel à l'écriture et l'analyse.

Lecture en diagonale

À favoriser lorsque vous comprenez bien la matière ou lorsque vous devez récupérer des informations pour un travail

Techniques à favoriser lors de ce type de lecture :

- S'il y a un résumé au début de l'article ou du chapitre et une présentation de l'auteur, faire la lecture de cette présentation;
- Lire l'introduction, puis la conclusion afin de se faire une idée rapide de ce qui est abordé;
- Survoler toutes les pages du texte sans fixer tout à fait son attention sur un point particulier, mais en remarquant les groupes importants de mots (mots ou expressions en majuscules ou caractères gras ou italiques) les titres, les sous-titres, les tableaux, etc.
- Sélectionner les passages qui devraient être lus plus attentivement (définitions, passage identifié comme important par votre professeur, etc.)

Astuces:

- Lors de la lecture, ne prenez ne note que ce qui est significatif (en lien directement avec la matière dans votre cours ou un travail à rédiger).
- La première phrase de chaque paragraphe constitue souvent l'idée principale de celui-ci, ce qui vous aidera à cibler ce que vous voulez lire.

Lecture active

À favoriser pour une meilleure compréhension de la matière ou pour se préparer à un examen

Techniques à favoriser lors de ce type de lecture :

- Identifier les titres et les sous-titres qui seront les thèmes abordés dans votre lecture.
- Noter sur une feuille les passages plus significatifs;
- Repérer les mots clés et s'assurer d'une bonne compréhension de ceux-ci;
- Après la lecture d'un paragraphe, d'un chapitre ou d'une autre section, résumer en ses propres mots ce que l'on a compris à l'aide des passages que l'on a noté;
- Noter tous les liens qu'on fait avec le cours associé à la lecture;
- À la fin de la lecture, on complète ce que l'on avait à faire. Résumer les idées principales qui pourront nous préparer à notre prochain cours ou notre étude (ne noter que l'essentiel).

Astuces:

- Ne pas prendre **TROP** de notes lors de votre lecture; seulement ce qui est important (mots-clés, définitions, etc.);
- Souligner ou encercler les mots-clés dans votre livre ou le texte à lire pour facilement repérer et n'hésiter pas à y insérer des notes écrites pour favoriser votre compréhension;
- Faire attention au surligneur (ne pas surligner plus de 15% d'un texte).

Exemple d'une lecture avec notes

- L'intervention orthopédagogique **en milieu hospitalier** n'est pas nécessairement centrée sur les difficultés proprement dites en français ou en mathématiques. Avant tout, l'orthopédagogue se doit d'amener l'enfant à s'ouvrir à son projet scolaire et aux apprentissages, à le rendre disponible à apprendre, à l'accompagner dans les situations qui créent de l'anxiété ou de la démotivation liée au milieu scolaire et à développer des stratégies efficaces pour apprendre et s'organiser. L'utilisation de matériel pédagogique, éducatif ou autre peut être utilisé à cette fin. Bien entendu, la plupart des enfants rencontrés présentent des difficultés dans une ou plusieurs matières pour lesquelles nous offrons aussi un soutien selon l'objectif visé par le suivi en orthopédagogie en contexte de 2^e ligne. Ainsi, l'orthopédagogue peut être appelé à intervenir plus particulièrement dans un processus rééducation.
- 5 Buts de orthop. à l'Hôp.**
- A la clinique externe**, la prise en charge en orthopédagogie s'accompagne dans la majorité des dossiers, d'une liaison avec le milieu scolaire et ceci dans le but d'établir des interventions concertées, mais aussi de faire le lien entre l'équipe de la clinique et l'équipe scolaire. Un rôle de soutien est également apporté auprès de l'enfant et de ses parents lors des rencontres avec le milieu scolaire.
- Lien avec école: 2 buts**

Astuces pour une lecture efficace

- **Être « actif » dans sa lecture** (prendre des notes, se poser des questions et faire des liens, etc.);
 - **Lire à voix haute** peut aider votre attention et la rétention de l'information;
 - **Résume le texte ou raconte-le dans tes propres mots** pour t'assurer que tu as bien compris.
- Plus nous **pratiquons**, plus nous devenons des lecteurs rapides et efficaces*;
 - Il est important de se questionner sur ses propres **conditions idéales de lecture** (lieu, disponibilité cognitive, motivation, planification et temps, etc.);
 - **Pointe les mots** d'un texte à l'aide d'un crayons que tu déplaces à ta vitesse normale de lecture.

* Plusieurs raisons peuvent expliquer l'augmentation du temps requis pour les lectures (manque de pratique, fatigue, etc.). Par exemple, si tu as des difficultés à rester concentré ou si les lettres se mélangent, lire peut être une activité fastidieuse. Dans ce cas, une consultation auprès du Service d'Aide à l'intégration des Étudiants (SAIDE) pourrait t'aider.

Techniques d'étude

- **Planifiez vos périodes d'étude** (selon les moments où vous êtes le plus attentif), commencez tôt (soyez motivé!) et n'oubliez pas de prendre des pauses pour vous reposer;
 - **Identifiez ce qui n'est pas tout à fait compris** face aux notions qui seront à l'examen (et demander des explications à votre professeur ou à un collègue);
 - **Simulez une situation d'examen** et faites les exercices préparatoires à l'examen (s'exercer est la clé donc n'hésitez pas à demander à votre professeur une « simulation d'examen » ou créez-la vous-même).
- **La journée avant votre examen**, faites une courte révision et profitez-en pour vous reposer : le manque de sommeil est un des pires ennemis de la mémorisation;
 - **Avant de commencer l'examen, écrivez tout ce dont vous vous souvenez** en lien avec l'examen sur une feuille blanche (cela stimulera votre mémoire);
 - **Pendant l'examen, soulignez les mots-clés ou les verbes** dans une question afin de vous aider à vous orienter;
 - Si **pendant un examen** vous avez un **trou de mémoire**, essayez de ne pas paniquer. Révisez dans votre tête la matière du cours afin de faire des liens pour retrouver l'information. Si le blanc persiste, passez à une autre question et revenez plus tard.

Astuces et outils pour optimiser la mémorisation

- **Lisez, relisez et révisez** régulièrement votre matière; cela peut être très bénéfique de lire vos notes de cours à la fin du cours (ou en soirée) pour vous assurer que vous comprenez la matière (afin de pouvoir poser des questions à votre professeur, au besoin, au cours suivant);
- **Faites vos lectures** (diagonale et active) ainsi que des résumés de lecture pour approfondir votre compréhension de la matière;
- **Récitez à voix haute les notions** qui seront à votre examen : tentez de tester votre mémoire en récitant à voix haute ou en parlant de la matière sans vos notes de cours à votre ami(e) ou parent. Cela vous permettra d'identifier ce qui est acquis de ce qui est à étudier davantage. De plus, cela vous aide à emmagasiner l'information en mémoire à long terme.
- **Associez des concepts** à des images, des mots-clés ou des exemples personnels ou loufoques pour faciliter l'intégration de la matière et favoriser la mémoire. Vous pouvez inventer une chanson, faire des rimes ou exagérer les concepts à mémoriser.
- Une « **mind-map** » (ou « **carte-conceptuelle** ») est un outil parfait pour faire des liens et favoriser la compréhension;
- **Créez des acronymes** (faites une phrase ou un mot avec les premières lettres des mots à retenir. Par exemple, les quatre lobes du cerveau = FTPC, soit frontal, temporal, pariétal et occipital);
- Écouter attentivement, poser des questions et participer en classe = **50% de votre étude.**

**Afin de faire diminuer le stress
avant et pendant un examen**

```
graph TD; A[Afin de faire diminuer le stress avant et pendant un examen] --> B[Identifiez les notions qui sont pas ou peu maîtrisées]; A --> C[Faites les exercices préparatoire & Simulez une situation d'examen]; A --> D[Courte révision avant l'examen & bonne nuit de sommeil]; A --> E[Planifiez votre temps (pendant l'examen en fonction du nombre de questions)]; A --> F[Soulignez les mots-clés ou les verbes des questions (exemple : « Nommez » et « Expliquez »)]; A --> G[Trou de mémoire pendant un examen = allez à la question suivante];
```

Identifiez les notions
qui sont pas ou peu
maîtrisées

Faites les exercices
préparatoire &
Simulez une
situation d'examen

Courte révision
avant l'examen &
bonne nuit de
sommeil

Planifiez vos
périodes d'étude

Planifiez votre temps
(pendant l'examen en
fonction du nombre de
questions)

Soulignez les mots-clés
ou les verbes des
questions (exemple : «
Nommez » et «
Expliquez »)

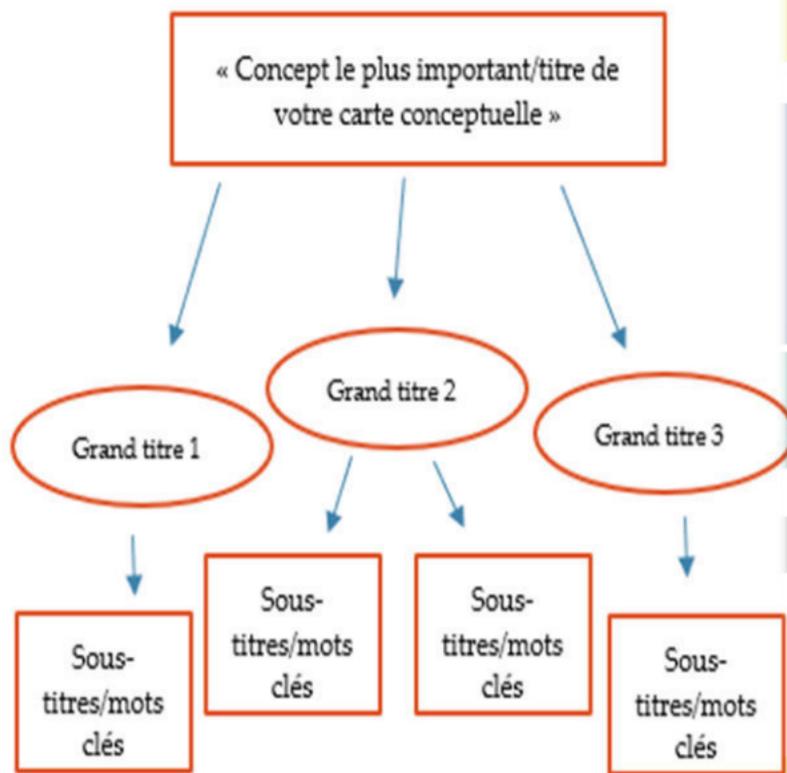
Trou de mémoire
pendant un examen
= allez à la question
suivante

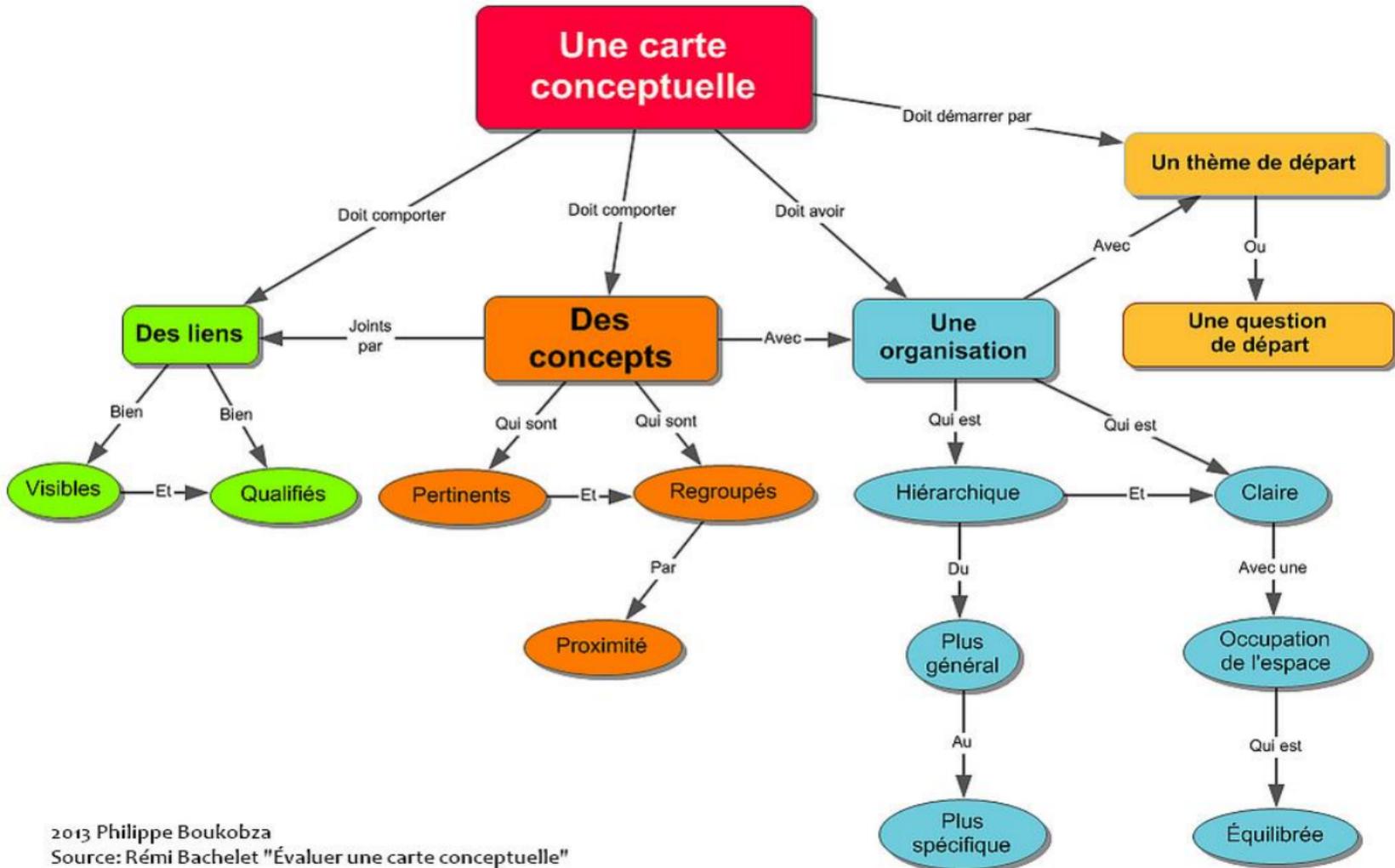
Comment faire une carte conceptuelle?

COMMENCER PAR LA BASE

- 1) Survolez le(s) texte(s) ou chapitre(s) que vous allez insérer dans votre carte conceptuelle et surlignez les grands titres d'une couleur et les sous-titres d'une autre.
- 2) Faites une liste de tout ce qui est important à insérer dans la carte conceptuelle (notions qui seront à l'examen ou questions à développer - par exemple : « Qui est Voltaire? »).
- 3) Faites une lecture complète de votre texte et surlignez les mots clés des concepts qui seront à l'étude ou importants pour votre analyse de texte. Par la suite, écrivez les mots clés qui répondent aux questions ou notions de l'étape 2 (exemple : « Qui est Voltaire? » Écrivain, philosophe, XVIIIe siècle, les Lumières, etc.).
- 4) Déterminez quel est le concept le plus important - plus précisément, c'est ce que vous allez mettre en haut/au milieu de votre carte conceptuelle.
Par exemple, un bon point de départ pour votre carte pourrait être le titre du chapitre 1 de votre livre « psychologie de l'enfance » qui se nomme « Théories du développement de l'enfant ». Par la suite, vous n'avez qu'à insérer les sous-thèmes, les brèves définitions et les liens entre les concepts.

- 1) Prenez votre liste des concepts importants à insérer dans votre carte conceptuelle (notions qui seront à l'examen).
- 2) Écrivez le concept le plus important en haut de votre feuille (à la main ou avec un logiciel comme *Inspiration* ou *Xmind*), sur le côté ou au milieu et entourez-le; ce sera à partir de ce point que vous allez créer votre carte.
- 3) Reliez le point de départ avec les grands titres de votre lecture et continuer à créer des liens avec les sous-titres et les mots clés que vous aurez déterminé à l'avance qui sont à insérer dans votre carte (insérer de brèves définitions au besoin à titre d'aide-mémoire). *n'en mettez pas trop; ce n'est pas vos notes de cours, mais un outil pour vous aider à réviser la matière de vos notes que vous avez à apprendre.
- 4) Si vous avez plusieurs chapitres à étudier, faites une carte conceptuelle par chapitre et non le tout sur la même carte afin que ce ne soit pas trop chargé.





Mind Mapping

outils recommandés

- + Web
- + Iphone
- + Logiciel

utilisations

- + s'adapter à
- + comprendre
- + organiser

👍 avantages

- + visualisation
- + structure les idées
- + conversions
- + connexions
- + multi-fonction

méthodologie

- 1 Partir d'un sujet central
- 2 Lister toutes vos idées
- 3 Les hiérarchiser par branche
- 4 Créer des relations entre branches
- 5 Ajouter des indicateurs visuels (symboles, images)
- 6 Ajouter des notes
- 7 Ajouter des liens ou une pièce jointe
- 8 Lier éventuellement d'autres maps

😊 applications pratiques

produire un document sur un nouveau sujet +

suivre ses actions +

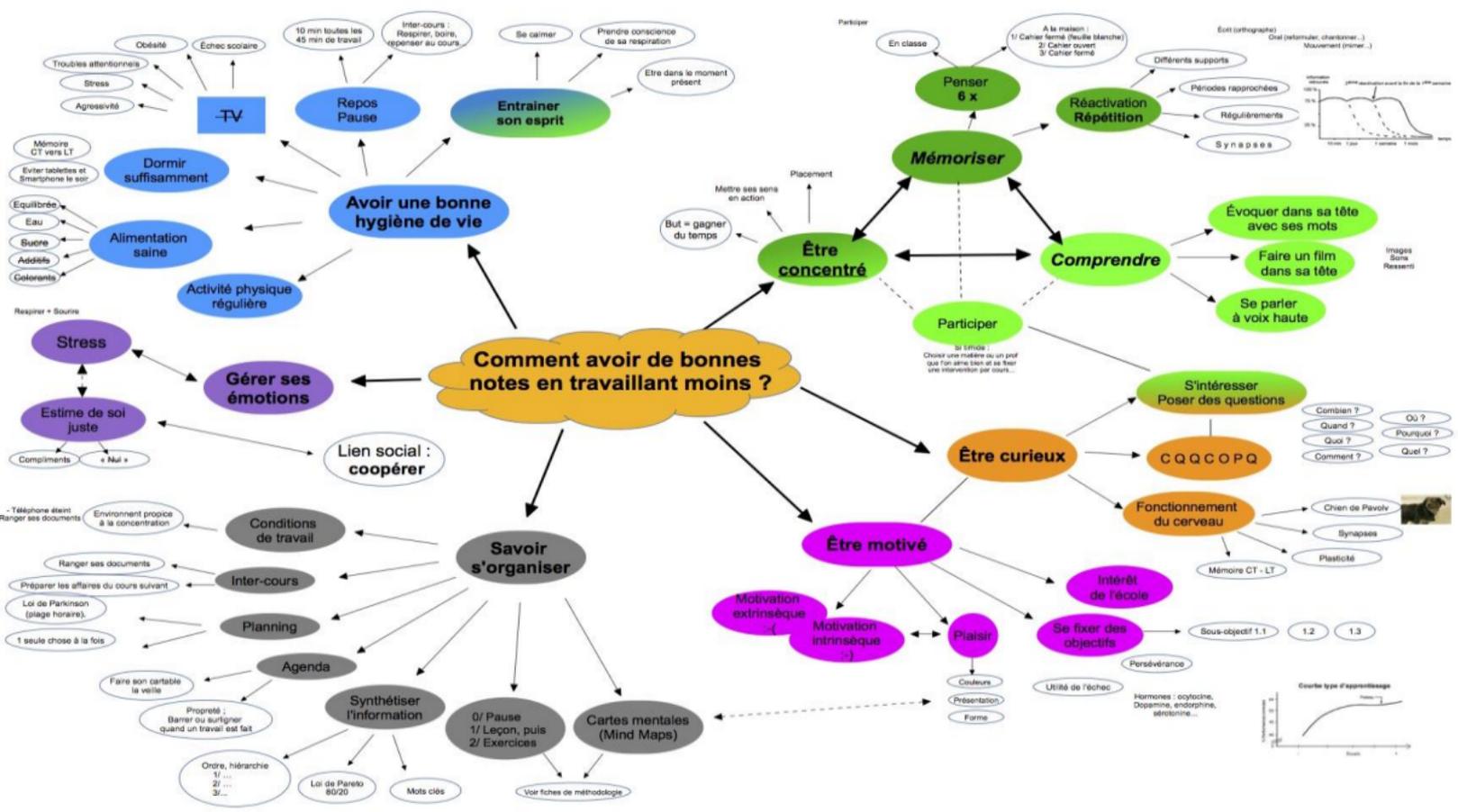
animation de réunion +

gestion de projet +

cartographie de compétences +

cartographie de contacts +

etc.



Ressources en ligne et références

- UQAM (Juin 2017), service de soutien à l'apprentissage, **Lecture efficace**
[https://vie-etudiante.uqam.ca/medias/fichiers/conseils-soutien/Lecture_efficace.pdf]
- Télé-Université, **Les stratégies de lecture**
[[http://www.teluq.quebec.ca/psyprog/html/d129\(1\).htm](http://www.teluq.quebec.ca/psyprog/html/d129(1).htm)]
- Cégep de Sorel-Tracy, **Lire efficacement**,
[<http://www.cegepst.qc.ca/lire-efficacement>]
- Cégep de Sorel-Tracy, **Les fiches de lecture**,
[http://www.cegepst.qc.ca/sites/default/files/documents/BAR/fiches_lecture.pdf]
- Cégep de Sorel-Tracy, **Lecture efficace**,
[http://www.cegepst.qc.ca/sites/default/files/documents/BAR/feuillelet_avril_13.pdf]
- Cégep de Sorel-Tracy, **Dégager l'essentiel d'un texte**,
[http://www.cegepst.qc.ca/sites/default/files/documents/BAR/feuillelet_degager_essentiel_texte.pdf]

2018

Merci pour votre écoute!

Nous vous souhaitons une pleine réussite dans vos études

Outil créé par Kimberley Landry
Répondante locale SAIDE
Cégep de Sorel-Tracy – Campus de Varennes