

## Documentation

- La vision globale et dynamique
- La méthode « Vive les vacances »
- Les différents outils à ma disposition
- Le contrat entre moi et moi

Jean-Pascal Bousez

**SOS- ECHEC**

0494/066.227 - [info@sos-echec.be](mailto:info@sos-echec.be)

## Le concept de vision globale et dynamique et son influence sur la gestion du trimestre

### Du schéma traditionnel

Le trimestre débute. Vous suivez les premiers cours. Ca vous paraît facile quoique rapide. Votre installation dans votre kot, les démarches à accomplir, les relations avec vos nouveaux amis, le baptême vous occupent quelques semaines durant lesquelles au mieux vous suivez les cours sans aucun travail intermédiaire, au pire vous manquez des cours.

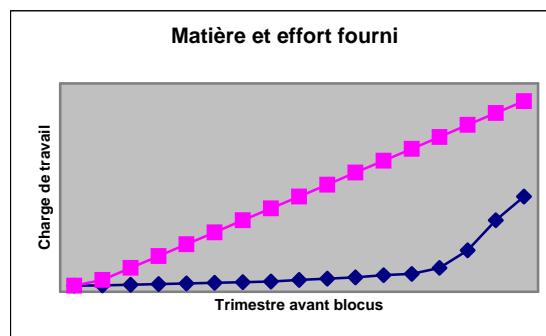
Pendant ce temps, la matière a avancé toujours aussi rapidement et, un jour, vous vous découvrez... largué.

La plupart laisse tomber les bras à ce moment et se retrouve au début du blocus avec une montagne de pages à...découvrir. Panique, angoisse, maladie, dépression, épuisement...

Vous ratez des examens et débutez démoralisé et fatigué le deuxième trimestre qui ressemblera étonnamment au premier.

Les vacances d'été sont déjà largement amputées.

Ces premiers échecs induisent un doute sur votre capacité à réussir, doute qu'il vous sera difficile d'éliminer.



### Au concept de vision globale et dynamique

Un syllabus ou un livre à étudier constitue une entité finie, strictement délimitée, le plus souvent clairement structurée.

Le professeur, au cours, aborde la plupart des chapitres mais en omet certaines parties qui devront pourtant être vues et étudiées pour plus de sûreté.

Aujourd'hui, dans certaines matières, l'élève doit voir par lui-même le cours, le professeur se limitant à se tenir épisodiquement à la disposition des étudiants pour répondre à leurs éventuelles questions.

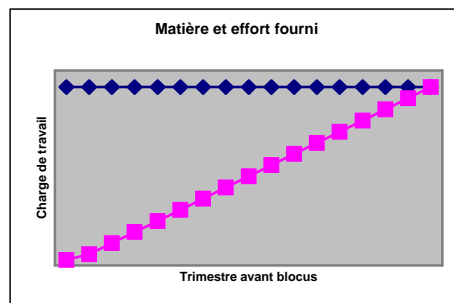
Dans ce contexte, on peut dissocier

- le processus linéaire des cours sur le trimestre
- de l'étude proprement dite du livre ou syllabus.

Plus précisément, le timing de l'étude ne doit pas nécessairement correspondre à celui du cours.

D'autre part, pour maîtriser une matière, il faut en avoir une vision globale, c'est-à-dire avoir un aperçu général et clair de sa structure, du contenu de chaque chapitre et de la suite logique des chapitres. Si vous maîtrisez un livre, vous devriez quasiment pouvoir réciter de mémoire sa table des matières.

Le concept de vision globale et dynamique a pour but d'inverser le timing de l'étude pour la concentrer au début du trimestre et puis la maintenir à un niveau acceptable pour arriver au blocus en ayant déjà vu au moins deux ou trois fois toute la matière.



Son avantage principal est que l'étudiant s'approprie ainsi la matière. Il la fait sienne, il est responsabilisé et il perçoit précisément et assez tôt l'ampleur de la matière et de l'effort à produire.

Sa confiance en lui est saine et rationnelle. D'autre part, il acquiert dès le début un rythme de travail qu'il conserve aisément dans le temps.

Enfin, quand il se rend au cours, il a déjà vu la matière et est plus apte à poser les bonnes questions (et se faire bien voir par le professeur). Le blocus est alors sérieux mais relax, les examens sont passés sans stress et réussis.

Le deuxième trimestre s'annonce sous les meilleurs auspices. Et les vacances aussi.

## **Inscrivons maintenant cette vision dans un processus plus complet : VIVE LES VACANCES !**

Vision globale du syllabus	<b>Pré-lecture de la matière</b>	<b>Cours Ecoute &amp; prise de notes</b>	<b>Remise en ordre des notes (24h)</b>	<b>Résumé quand le chapitre est fini</b>	<b>Gestion d'un fichier pour les détails</b>	Révision avant blocus
----------------------------	----------------------------------	--	--	--	--	-----------------------

### Vision globale (uniquement pour ceux qui veulent passer de 15 à 17/20)

Vous démarrez le trimestre en « voyant globalement », durant les trois premières semaines, trois des 7 ou 8 cours que vous avez sur le trimestre. Choisissez deux cours que vous aimez et un que vous n'aimez pas.

Votre lecture doit être relativement rapide, le but étant d'avoir une idée claire de la matière, de voir ce qui est plus difficile. Mais n'essayez pas de tout retenir ni de tout comprendre car, bien souvent, ce qui n'est pas clair à la page 20 est bien expliqué à la page 67.

### Pré-lecture du cours (pour tous)

Pour ces cours et pour tous les autres, la veille d'un cours, vous pré-lisez la matière qui sera vue. Cette pré-lecture doit être attentive mais courte. L'avantage de cette pré-lecture, c'est que vous vous faites une image de ce qui sera vu, que vous pourrez anticiper sur les propos du professeur, que vous pourrez lui poser des questions plus « intelligentes », que votre vision globale vous permettra de prendre des notes mieux structurées où vous dégagerez, clairement et en une seule fois, les idées principales, les idées secondaires, leurs articulations et les exemples, que vous trouverez le cours plus intéressant ....

### Prise de notes

Durant le cours, vous vous activez comme une bête pour écouter, pour bien comprendre et bien prendre note. Comme vous avez pré-lu, c'est plus facile.

Notez surtout les trois premières minutes du cours durant lesquelles le professeur fait la synthèse du cours précédent. Et les 3 dernières (idem).

Faites « comme si » vous deviez donner ce cours demain.

Ecrivez grand, aéré, sur une seule face, en laissant une marge pour pouvoir noter plus tard la structure, le fil rouge du cours ou les mots-clé. Max. 4 blocs (idée A – articulation – idée B)

C'est la deuxième fois (ou la troisième fois) que vous voyez la matière.

## Dans les 24 heures, la remise en ordre de vos notes

Au niveau de la remise en ordre de vos notes, je vous invite d'abord à parcourir rapidement vos notes puis à vérifier si

- elles sont lisibles et complètes,
- elles sont compréhensibles,
- elles permettent de saisir l'essentiel,
- elles permettent de dégager la structure logique du sujet traité,
- elles permettent de l'articuler aux autres parties de la matière.

Peut-être devrez-vous réécrire certaines parties.

C'est la troisième fois (ou la quatrième) que vous voyez la matière.

## Le résumé des notes

Quand un chapitre est fini (et pas avant), vous le résumez (les idées et leurs articulations, sans détails) en quelques pages puis vous le synthétisez en une page maximum, écriture normale ou grande.

Les résumés sont utiles car la veille des examens vous ne pourrez et ne devez pas tout relire. En plus, c'est une nouvelle vision de la matière.

Enfin, c'est un bon entraînement pour faire des synthèses car, aux examens, on vous pose deux types de questions : des questions de synthèse et des questions de détails. Alors, résumer c'est s'entraîner.

Et c'est la quatrième fois (ou la 5<sup>ème</sup>) que vous voyez la matière.

## Le fichier de détails

Pour les détails qui ne sont pas dans les résumés, vous créez le même jour des fiches que vous travaillerez tous les jours afin de voir ces détails six fois de suite (ce qui suffit pour la mémoire à long terme). Voir comment gérer le fichier dans la suite de ce document.

## Révisions avant blocus

Quand vous avez du temps libre, travaillez.

Si vous avez des jours libres, pretez de 7 à 9 périodes de 50 minutes.

Ceci pour prendre le rythme que vous devrez suivre durant le blocus.

Si vous avez des semaines libres, profitez-en pour étudier.

Etablissez les questions que le professeur pourrait poser et testez votre reformulation, surtout les enchaînements, avec des ami(e)s.

Ces différentes étapes sont dépendantes l'une de l'autre.

Mieux vous pré-lirez, mieux vous prendrez note, moins vous devrez remettre vos notes en ordre, plus vous résumerez facilement, ...

Elles vous permettent de voir 5 ou 6 fois la matière avant le blocus.

Le résultat est normalement garanti !

Vous voyez, il y a moyen de réussir si vous vous y mettez et maintenez l'énergie et la méthode. Durant seulement 14 semaines par quadrimestre !!!

# SOS-ECHEC asbl

## Le planning (durant l'année ou le blocus) :

6 jours sur 7 avec un jour ou deux demi-jours de détente complète.

Ordre : -1) les contraintes fixes (cours, dîners familiaux, ...)  
-2) les loisirs (sports, culture, copains) pour vos batteries  
-3) le travail personnel (à la maison)

8 à 10 périodes de 50 minutes par jour de cours + travail personnel

Plus de petites périodes si la durée est inférieure à 50'

Des pauses de 5 à 10 minutes max puis une grosse pause de 1h40...

Débutez par un cours difficile puis un facile

On ne regarde que le jour en cours et c'est la tendance qui compte

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	Samedi	Dimanche
8h							
9h							
10h							
11h							
12h							
13h							
14h							
15h							
16h							
17h							
18h							
19h							
20h							
21h							
22h							
Objectif							

- L'horaire d'une journée sans cours ou de blocus pour travailler :

- 8h30-9h20 : Première période de travail
- 9h30-10h20 : Deuxième période de travail
- 10h30 à 11h20 : Troisième période de travail
- 11h30 à 12h20 : Quatrième période de travail
- **1h40min.** **Pour le repas et la détente**
- 14h à 14h50 : Cinquième période de travail
- 15h à 15h50 : Sixième période de travail
- **40 min.** **pour un repas léger ou sport**
- 16h30 à 17h20 : Septième période de travail
- 17h30 à 18h20 : Huitième période de travail
- Repas et détente indispensables
- Soirée libre ou max. deux périodes de 50 min. à partir de 20h
- Si vous êtes du soir, décalez de quelques heures

## La gestion des fichiers de détails

- Des fiches de couleurs différentes pour les différents cours
- Numérotez chaque fiche et inscrivez-y la référence au syllabus
- Écrivez peu : max 5 informations par fiche
- N'utilisez qu'une seule face des fiches (visualisation et mémorisation)
- Des couleurs pour accentuer les points importants et difficiles
- Réunissez sur une même fiche des éléments relatifs à une même question
- Ne notez sur les fiches que les détails ne figurant pas dans les résumés (théoriquement)

### Premier jour

- Lisez la première fiche lentement, plusieurs fois et à haute voix
- Retournez-la et récitez immédiatement par cœur ce que vous venez de lire
- Quand plus d'erreurs ou d'omissions, prenez la deuxième et faites de même : lecture lente puis récitation
- Dès que vous connaissez bien la deuxième, récitez encore une fois le contenu de la première sans la regarder

### Le lendemain...les autres jours

- Ce sera le tour des fiches 3 et 4 et la récitation des fiches 1 et 2 sans les relire
- Continuez ainsi chaque jour au rythme de deux nouvelles par jour tout en récitant les précédentes

### Après 6 jours

- les fiches 1 et 2 auront été récitées six fois consécutivement; c'est suffisant pour une bonne fixation
- On peut les classer à la fin du jeu et poursuivre avec les fiches restantes à raison de 2 nouvelles par jour

Tous les jours, vous apprenez donc deux fiches et vous en retirez deux.

## Les feuilles de bilan

Au terme de chaque journée, notez sur une feuille séparée, une par cours pour tout le trimestre, toutes les activités effectuées

Exemple :

27 et 28/9	Étude du chapitre 1
14 et 15/10	Révision chapitre 1 et étude chapitre 2
23/10	Révision chapitre 2 (OK)
28/10	Étude chapitre 3 (difficile!!!!)
etc.	

Pour toujours savoir où vous en êtes, ce qui est difficile et ce qui reste

## La priorité des cours

Pour votre travail personnel, consacrez plus de temps aux cours difficiles ou que vous n'aimez pas.

La formule suivante vous permet de déterminer l'importance que doit prendre chaque cours au niveau de votre travail personnel :

Importance (et donc le temps à passer) :  $H \times D \times A$  où

**H** : le nombre d'heures par semaine de ce cours (2, 3, ...)

**D** : Difficulté du cours (1= facile, 3= moyen, 5= difficile)

**A** : Votre aversion (dégoût) pour cette matière  
(1= vous adorez, 3= neutre, 5= vous détestez)

Exemple :

2 heures de calcul matriciel que vous trouvez difficile et que vous détestez:

$$HDA = 2 \times 5 \times 5 = 50$$

4 heures de psychologie que vous adorez et que vous trouvez moyennement difficile

$$HDA = 4 \times 3 \times 1 = 12$$

Passez plus de temps sur les matières avec HDA élevé  
Faites-vous aider si nécessaire (copains avant profs particuliers)

Contrat entre ..... et .....

Date :

1) Je calcule le HDA de chaque cours

Pendant 3 semaines

2) Au niveau de mes loisirs, je vais

3) Au niveau VAK, je vais améliorer trois points

-  
-  
-

4) Je gère un planning hebdomadaire  
(Ordre, 6/7, 8-10, ...)

5) Je pré-lis deux cours par jour

6) Pour ces deux cours, je prends note sous la forme

Idée principale A

**Articulation**

Idée B (idée principale ou secondaire)

Et cela, au maximum 4 fois sur une même feuille

7) Toujours pour ces deux cours, je remets en ordre mes notes le soir, je résume les chapitres terminés et je gère un fichier de détails

8) Trois ami(e) s d'étude pour comprendre et tester ma reformulation :                    -                    -                    .

A la fin des trois semaines, je fais le bilan de mes actions

Signature :

Taux d'engagement : /10