



Table des matières

PARTIE 1

Apprendre à apprendre

1.1 Découvrir un outil précieux : le cerveau	2
L'ABC du cerveau	2
Le cerveau, ça se développe!	5
Qu'est-ce que l'intelligence	7
1.2 Se motiver et persévérer	8
L'ABC de la motivation	8
Se motiver en donnant du sens à ce qu'on fait	10
Au travail!	14
Persévérer malgré les obstacles	19
1.3 Mieux apprendre	22
L'ABC de la mémoire	22
Améliorer sa mémoire grâce à des stratégies	25
Solidifier la mémorisation grâce à la répétition	26
Conserver l'information grâce à l'apprentissage espacé	29
Se souvenir plus facilement grâce à la création de liens	30
Consolider l'information en mémoire grâce à l'autoévaluation	33
Apprendre par cœur grâce à l'imagerie mentale	35
1.4 Se concentrer	37
L'ABC de l'attention	37
Bloquer les distractions externes	42
Diminuer les pensées intrusives par la présence attentive	45
Faire des micropauses pour se ressourcer	45
Étudier activement pour se stimuler	47
1.5 Planifier et s'organiser	48
L'ABC des fonctions exécutives	48

Les stratégies pour planifier	51
Les stratégies pour s'organiser	54

PARTIE 2

Des méthodes de travail intellectuel efficaces

2.1 Prendre des notes	64
Avant le cours: se préparer	64
Pendant le cours: prendre des notes efficacement	64
Après le cours: réviser ses notes	68
Les clés de l'efficacité: abréviations et symboles	70
Le support de la prise de notes	71
2.2 Lire et comprendre	74
Parcourir le texte	74
Annoter le texte	80
Acquérir une compréhension approfondie du texte	83
Synthétiser	88
2.3 Étudier	91
Préparer les cours	91
Mieux comprendre les cours	92
Mémoriser les cours	93
Mettre la théorie en pratique	95
S'entraîner pour l'examen	96
2.4 Réussir ses examens	98
Stratégies pour l'ensemble des examens	98
Stratégies pour l'examen à choix multiples	103
Stratégies pour l'examen à développement	104
Stratégies pour la rédaction de texte	106

2.5 Travailler en équipe	108
Établir les étapes du travail	108
Attribuer des rôles	110
Instaurer un climat de travail harmonieux	111
Utiliser les bons outils	113
2.6 Rechercher et traiter l'information	117
Organiser sa recherche	117
Rechercher l'information : de la bibliothèque à Internet	119
Évaluer la qualité des informations	124
2.7 Rédiger des textes	129
Les étapes de la rédaction	129
Le résumé et le compte rendu	131
L'analyse de texte et la dissertation	133
Le rapport de recherche	136
2.8 Concevoir des tableaux et des figures	139
Les tableaux : types et fonctions	139
Les figures : types et fonctions	140
Les règles de présentation	145
2.9 Respecter les normes de présentation	147
La disposition générale	147
Les citations	150
Les références	154
La bibliographie	159
2.10 Présenter un exposé oral	166
Construire la présentation	166
Préparer le support visuel	168
Maîtriser la communication	171
Gérer le stress	173
S'améliorer par l'expérience	174

PARTIE 3

Un cerveau sain dans un corps sain

3.1 Le stress	180
Les effets du stress	180

Le stress, une question de perception	184
Le stress, une question de fréquence et de durée	185
Comment gérer son stress.	188
3.2 Le sommeil.	194
Dormir pour apprendre.	194
Privation de sommeil et performances scolaires.	195
L'hygiène du sommeil	197
Les trucs pour favoriser le sommeil.	201
3.3 L'alimentation	202
Les effets de l'alimentation sur le cerveau	202
Bien nourrir son cerveau	204
3.4 L'activité physique	207
Les effets de l'activité physique sur le cerveau.	207
Le choix d'une activité physique et la méthode d'entraînement	208
Comment conjuguer activité physique et études	211
3.5 Les psychotropes : cannabis, alcool, caféine	213
L'ABC des psychotropes	213
Le cannabis.	215
L'alcool.	218
La caféine	221
3.6 Les écrans.	224
La place des écrans dans votre vie	224
Pourquoi les technologies nous rendent-elles accros?	225
L'impact des technologies sur le cerveau	227
L'impact des technologies sur les performances scolaires	227
Êtes-vous dépendant de votre téléphone?	229
Comment mieux contrôler votre usage des technologies.	230
Glossaire	237
Bibliographie	239
Index	249
Aide-mémoire	255