

**La prise
de notes efficace
pour étudiants**

Tout le catalogue sur
www.dunod.com



ÉDITEUR DE SAVOIRS

Ysabelle Cordeil-Le Millin

Méthod'o

La prise de notes efficace pour étudiants

Des notes intelligentes
et opérationnelles !

DUNOD

Couverture : Pierre-André Gualino
Photo de couverture : © Fotolia.com
Maquette intérieure : Marie Léman
Mise en page : Soft Office

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autori-

sation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, Paris, 2013
ISBN 978-2-10-059111-4

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

Remerciements	7
Avant-propos	9
Introduction	11
1. La préparation	15
Pour quoi prendre des notes ?	17
Comment bien prendre des notes en cours ?	19
Bien se préparer à la prise de notes.....	22
La préparation physique, matérielle et mentale	32
2. La méthodologie : 12 clés incontournables	35
3. Les techniques	49
La prise de notes rapide MERAS®.....	51
Les méthodes des zonages.....	60
La méthode des 7 points	64
Le Global Map® ou Mind Map®	65
La prise de notes sur ordinateur.....	75
4. Bien apprendre : comment ?	87
Comment fonctionne l'apprentissage ?.....	89
Et la mémoire, quel rôle joue-t-elle ?.....	97
Des trucs et des astuces pour mieux retenir.....	101
Pourquoi reprendre nos notes rapidement ?	103

5. Recommandations utiles	107
Hygiène de vie et de travail.....	109
Savoir gérer son temps pour mieux s'organiser.....	113
Développez votre potentiel de lecture.....	119
Conclusion	125
Annexes	129
Abréviations.....	129
Symboles et autres smileys.....	137
Quelques abréviations SMS.....	138
Les raccourcis en exposant ou grandes lettres.....	139
Bibliographie	141

Remerciements

Je remercie très sincèrement pour sa complicité, mon amie Michelle Fayet, auteur de nombreux ouvrages sur les écrits professionnels et conceptrice du test sur les hémisphères cérébraux.

Je remercie également Corinne Costard, conceptrice de la méthode C. FAST®, pour sa participation active à l'écriture du chapitre consacré aux techniques de prise de notes sur ordinateur.

Et surtout un grand MERCI à mon éditeur qui continue à me faire confiance.

À Milla, Jade, Marine et Louna, qui ne pourront pas dire,
lors de leurs études, qu'elles ne savaient pas...

Avant-propos

« *Écrire (prendre des notes), c'est écouter deux fois !* »

Confucius (551 av. J.-C. ; – 479 av. J.-C.)

Vous avez décidé de poursuivre vos études ! Vous avez donc choisi d'approfondir vos connaissances et de vous développer au plan personnel mais également professionnel. Vous allez sans doute rencontrer une difficulté majeure durant votre vie étudiante : prendre des notes intelligentes et surtout opérationnelles en vue d'apprendre mais aussi de restituer une information, lors de vos examens par exemple.

Cet ouvrage a été spécialement pensé pour vous et constitue un outil pour vous aider dans **quatre stratégies gagnantes** :

1. Mieux vous connaître afin de mieux exploiter votre potentiel intellectuel.
2. Différencier l'essentiel de l'accessoire.
3. Prendre de bonnes notes avec des techniques opérationnelles.
4. Mieux vous organiser pour gagner en efficacité.

Évidemment, ces stratégies ont été démontrées comme étant efficaces, mais elles ne sont pas pour autant magiques ! Votre choix d'orientation, votre motivation à l'étude, votre disponibilité et votre implication dans votre projet d'apprentissage demeurent des éléments importants pour réussir vos études.

Ce guide pratique a pour but de vous aider à atteindre vos objectifs d'études avec plus de plaisir et de satisfaction, mais surtout moins de pression et de stress !

Bonne lecture !

Introduction

« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. »

Sénèque (4 av. J.-C. ; 64 ap. J.-C.)

Votre professeur articule du mieux qu'il peut, mais de quoi parle-t-il exactement ? Vous entendez, mais vous n'écoutez pas ! Votre esprit est ailleurs... Et si vous n'écoutez pas, si votre attention n'est pas soutenue, vous ne retiendrez pas, même l'essentiel !

L'écoute demande un effort intellectuel et nécessite un ensemble d'actions qui nous permet de mieux comprendre pour mieux apprendre. Dans le milieu étudiant, la transmission du savoir se fait principalement à l'oral sous forme de cours magistraux. La prise de notes est donc impérative et reste incontournable. Elle est d'ailleurs l'activité d'écriture la plus importante chez les élèves, les étudiants et, dans le milieu professionnel, chez les cadres.

En tant qu'étudiant, vous suivez entre 600 et 800 heures de cours chaque année (travaux dirigés et pratiques compris). La question est de savoir si vos notes sont opérationnelles et efficaces. La prise de notes serait-elle là simplement pour vous donner bonne conscience ?

Sans notes, comment vous souviendrez-vous de ce qui s'est dit ? Comment aurez-vous accès à nouveau aux données orales (en dehors de vous appuyer sur les notes du premier de la classe ! Mais n'oubliez pas : ce sont **SES** notes et elles réactiveront **SA** mémoire et non la vôtre). La mémoire a besoin de s'appuyer sur du déjà-vu (un mot, une image, un schéma...) pour retrouver des données plus complètes et faire le lien entre tous les éléments.

C'est un exercice difficile, certes, mais fondamental dans l'apprentissage car il facilite la compréhension et la lutte contre l'oubli. Encore faut-il que

ces notes soient exploitables ! Alors ne subissez plus vos cours magistraux, soyez acteurs et préparez-vous !

L'étudiant, l'apprenant en général, est confronté à plusieurs problématiques :

- résumer ce qui s'est dit en notant l'essentiel et en se l'appropriant ;
- se relire ;
- utiliser ses notes (les trier, les classer) pour les restituer tout en restant conforme à ce qu'a dit l'orateur en vue d'un contrôle ou d'un examen ;
- gagner du temps et être efficace ;
- être organisé dans sa prise de notes et s'y retrouver ;
- diminuer son stress face à la prise de notes.

Toutes ces tâches demandent la maîtrise de quelques techniques. Nous allons donc mettre en place une véritable **BAO (Boîte À Outils)** opérationnelle à votre service. Utilisez-la et n'hésitez pas à combiner toutes les techniques en fonction de votre objectif de prise de notes !

Test

Un petit test pour démarrer

1. Inscrivez-vous un titre à chaque nouveau cours qui commence ?
OUI NON
2. Écrivez-vous seulement sur le recto de votre feuille ?
OUI NON
3. Numérotez-vous systématiquement vos pages ?
OUI NON
4. Vos notes sont-elles toujours bien aérées, claires et lisibles ?
OUI NON
5. Pensez-vous avoir noté les idées essentielles avec des mots clés ?
OUI NON
6. Utilisez-vous des abréviations et des simplifications de mots ?
OUI NON

