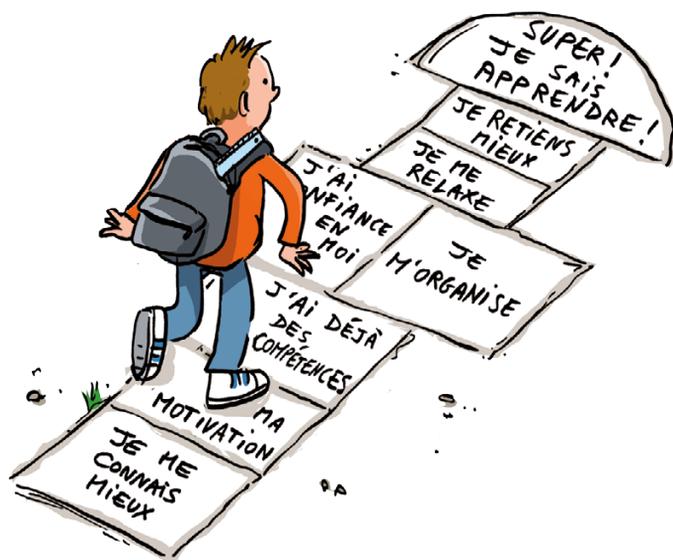


Stéphanie Honoré
Caroline Angé

APPRENDRE ÇA S'APPREND



La méthode sur mesure qui s'adapte à chacun :
enfants, lycéens, étudiants,
professionnels, retraités... de 7 à 99 ans !

STÉPHANIE HONORÉ ET CAROLINE ANGÉ

APPRENDRE, ÇA S'APPREND !

INCLUS :
*Une séance d'hypnose
audio exclusive
apaisante et deux
exercices ludiques
à télécharger !*

**VOIR PAGE
192**

Ouvrages de Stéphanie Honoré :

Cancer du sein, Le Seuil, 2006.

Les 100 maux de la vie de bureau, Eyrolles, 2009.

Le Cahier d'exercices, Pour mieux vivre son cancer du sein,
ESF, 2014.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

blog.editionsleduc.com

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Aurélie Norguet

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-0236-2

SOMMAIRE

Préface..... 5

Introduction 7

Chapitre 1. Mieux se connaître et comprendre
son fonctionnement 9

Chapitre 2. Donner du sens à ce que l'on fait :
identifier son objectif et trouver la motivation39

Chapitre 3. Lever les blocages ou comment dépasser
ses limites61

Chapitre 4. Générer confiance et estime de soi.....77

Chapitre 5. Trouver des solutions pour les parents anxieux.....99

Chapitre 6. Mémoriser plus efficacement..... 113

Chapitre 7. Gérer son stress 141

Chapitre 8. Mettre sa stratégie d'apprentissage en place 175

*I never lose. I either win or learn.
(Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends.)*

Nelson Mandela

PRÉFACE

Apprendre à lire, à faire du vélo, à pêcher, à profiter de la vie...

Apprendre à monter un projet, à créer une entreprise.

Comment faisons-nous pour réaliser tous ces projets aussi importants les uns que les autres ?

Je crois que tout part de la motivation. Savoir pourquoi (ou pour-quoi) on entreprend telle ou telle action. J'appelle cela : poser une intention.

J'ai passé dix années de ma vie à un haut niveau en planche à voile ; avant cela, j'ai grandi pendant onze ans sur un voilier, à travers les mers du globe ; aujourd'hui, j'ai créé mon entreprise de Paddle Yoga après avoir monté ma traversée de l'Atlantique en planche à voile. Comment ai-je fait pour réunir tous les savoirs indispensables à la réalisation de ces rêves ?

J'étais guidée par la volonté mais, surtout, par mon intention.

Si on prend l'exemple de ma traversée de l'Atlantique, mon intention était de montrer qu'avec du cœur, tout est possible ! Même si je porte un défibrillateur cardiaque, je n'en n'oublie pas pour autant mes rêves. J'ai appris à vivre avec ce corps étranger comme j'ai appris à monter ce projet titanesque, à choisir une équipe en mer, à terre, à trouver un bateau, à réaliser un budget d'expédition et bien d'autres tâches encore. Je savais où j'allais et pourquoi je le faisais.

Me dépasser est une motivation forte chez moi. J'aime me retrouver face à l'inconnu et devoir m'adapter. Comme dans un nouveau pays ou dans une zone de navigation jamais parcourue.

Nous sommes tous très différents, chacun a sa méthode d'apprentissage. L'essentiel est de s'écouter, d'apprendre à se connaître. Et c'est ce que vous découvrirez tout au long de cet ouvrage.

Moi, par exemple, je suis quelqu'un de très visuel. L'imagerie mentale a été un puissant outil pour me permettre de gravir les échelons en compétition. C'est en imaginant et en réalisant à terre, les yeux fermés, mes rotations, que j'ai fini par en réaliser une sur l'eau.

De la même manière, j'ai guéri de ma peur sclérosante qui me serrait la gorge avant chaque début de course grâce à un ancrage positif, un souvenir visuel où je me revois dans un lieu familier et qui me renvoie à des sensations douces et paisibles.

Laissez-vous guider par les « À vous de jouer » de ce livre concoctés rien que pour vous, réfléchissez bien à vos valeurs, découvrez au fil des pages vos stratégies de réussite, ce que vous aimez réaliser, restez à l'écoute et, peu importe le sujet, vous apprendrez avec succès !

SARAH HÉBERT,

*Vice-championne du monde de planche à voile
Aventurière et exploratrice en Windsurf et en Stand Up Paddle
Auteur du livre Avec du cœur, tout est possible !
(éditions Eyrolles, 2013)*

INTRODUCTION

Apprendre... Quelle connotation a ce mot pour vous ? Quelle couleur a-t-il ? Apprendre est-il sombre ou lumineux ? Les deux à la fois, peut-être ? Quelle texture ? Est-il mou, doux, est-il dur ? Chaud ou froid ? Que mettez-vous derrière les termes : Exploration ? Obligation ? Larmes ? Découverte ? Liberté ? Freins ? Expansion ? Prison ?

Faites-vous partie de ces personnes concernées par des « difficultés d'apprentissage » ? Êtes-vous en réflexion pour une reconversion professionnelle ? Avez-vous envie de vous lancer, à la cinquantaine, dans l'apiculture, la natation synchronisée, le japonais ? En avez-vous assez de crier sur vos enfants le soir au moment des devoirs ?

Voyons ensemble comment faire pour que les embûches qui peuvent parfois survenir sur le chemin de l'apprentissage deviennent de plus en plus petites et – pourquoi pas – faciles et amusantes à franchir.

Dans ce livre, vous ne trouverez pas de *to do list* toutes faites ou de recettes prédigérées. Vous vous trouverez, VOUS.

En effet, quand une personne vient me consulter pour mieux se concentrer, vaincre le stress, se réorienter professionnellement, évoluer, je lui dis souvent que tous les chemins lui sont ouverts, mais qu'il y a quand même un passage obligé au préalable : **se connaître soi-même**. Adepte de l'expérience et de la modélisation, plus que du conseil, j'aime amener l'autre à se rencontrer.

Tout au long de cet ouvrage, je vous propose de découvrir **comment VOUS, vous fonctionnez**, puis vous aider à déterminer exactement ce que vous voulez. Ceci vous permettra de trouver le chemin, VOTRE chemin, un chemin sur-mesure, en somme. Et c'est souvent le premier pas qui compte !

Grâce aux nombreuses rubriques « À vous de jouer ! » et « À vous de jouer avec votre enfant ! », vous pourrez, au fil des pages, sauter d'un chapitre à l'autre en vous testant, en **découvrant par vous-même et de façon ludique les enjeux et les mécanismes des apprentissages.**

Car vous l'avez compris, vous avez en vous toutes les ressources qui vous permettront d'y arriver... facilement, en douceur ou en vitesse, et sans se prendre la tête !

Prêts ? Allons-y !

Règles du jeu :

- Vous êtes libre de vous rendre directement au chapitre qui vous intéresse !
- Vous êtes autorisé à lire les chapitres totalement dans le désordre !
- Vous avez le droit de ne faire que les tests ou les exercices !
- Si vous êtes parent, et que vous souhaitez utiliser ce livre pour aider votre enfant, vous pouvez faire les tests en même temps que lui (la consigne étant de ne surtout pas répondre à sa place) !
- Munissez-vous de cahier, feuille, stylo, feutres, à chaque fois que vous rencontrez le pictogramme  !

CHAPITRE 1

MIEUX SE CONNAÎTRE ET COMPRENDRE SON FONCTIONNEMENT

QUI ÊTES-VOUS ET COMMENT
APPRENEZ-VOUS ?

Connais l'adversaire, et surtout connais-toi toi-même, et tu seras invincible.

Sun Tzu (VI^e siècle av. J.-C.)

Pourquoi commencer par se regarder soi-même avant d'apprendre, vous demandez-vous ? En quoi faire le tour de soi-même peut-il vous aider à apprendre à mieux vous organiser, à trouver la méthode qui, pour vous, est la plus efficace ? Comment le « connais-toi toi-même » socratique influence votre motivation ?

Parce que prendre un peu de temps pour repérer votre mode de fonctionnement vous en fera gagner par la suite, quand il s'agira de retenir, réviser, mémoriser, vous motiver, vous détendre aussi !

Parce que connaître votre façon d'appréhender le monde – et plus particulièrement les études, les apprentissages, les examens, etc. – quel que soit votre âge, est un moyen pertinent de choisir ce qui vous convient le mieux et de connaître votre plan d'attaque. Par exemple : vous faudra-t-il visualiser des schémas pour mieux retenir ? Serez-vous « in time » dans votre gestion du temps ? Aurez-vous besoin d'être sans cesse stimulé dans vos apprentissages ? Autant vous appuyer sur ce que vous êtes déjà aujourd'hui, autant décrypter dès maintenant, avant de commencer, la manière dont vous fonctionnez habituellement, qui s'appuie sur les tonnes d'informations que vous avez reçues depuis la naissance.

Si vous êtes parent, c'est le moment d'observer votre enfant tout en gardant en tête comment, vous-même, fonctionnez.

C'est parti pour un état des lieux !

QUEL SENS PRÉDOMINE CHEZ VOUS ?

Dès notre naissance, nous découvrons et percevons le monde qui nous entoure à travers nos cinq sens : vue, ouïe, toucher, odorat et

goût. C'est à travers ces cinq canaux de perception que nous grandissons, que nous mémorisons les événements, que nous trions les informations. **Cependant, l'un des trois sens « primaires » (vue/ouïe/toucher)** est prédominant chez chacun d'entre nous (l'odorat et le goût peuvent accompagner l'un de ces trois sens).

LE SAVIEZ-VOUS ?

La vue est le dernier des sens à se développer chez le fœtus. C'est en effet au septième mois que ce dernier peut distinguer lumières fortes et ombres. Cependant, la vision n'est pas le sens le plus adapté pour lui à ce stade de vie *in utero*. Toucher et goût lui sont bien plus utiles : dès la fin du troisième mois, il est déjà équipé de bourgeons gustatifs qui lui permettent de préférer les aliments sucrés ingérés par sa mère, tout comme l'évolution dans le milieu aquatique du liquide amniotique lui procure ses premières sensations tactiles...

- ⇒ **Une personne est visuelle si son accès « vue » prédomine.** Pour elle, il sera important de voir des schémas au tableau, de se créer des images mentales de ses leçons, de coller des post-it partout sur son bureau, sur son écran d'ordinateur...
- ⇒ **Une personne est auditive si son accès « ouïe » est prédominant.** Pour elle, pas besoin de schémas pour retenir les tables de multiplication, elle les récite en chantant, elle se concentre en cours et retient « la musique » du professeur.
- ⇒ **Une personne est kinesthésique si son accès « toucher » (son accès corporel d'une manière générale) prédomine.** Elle préfère marcher, bouger en lisant à haute voix sa poésie pour la mémoriser. Pour elle, il peut parfois être plus compliqué de saisir des matières abstraites, car l'expérience passe par le corps. Il faudra alors privilégier - si elle a des difficultés

- les sensations, en essayant de relier des souvenirs, de rattacher les nouvelles conceptions à des choses déjà vécues.

Notons que les deux autres accès (olfactif et gustatif) sont liés aux trois autres et ne prédominent pas, à part chez le kinesthésique (qui est forcément un olfactif-gustatif).

Pour découvrir quel est votre sens prédominant, effectuez le test page 17.

« L'EFFET RATATOUILLE » (DU NOM DU FILM ÉPONYME DE PIXAR SORTI EN SALLES EN 2007)... OU LA MADELEINE DE PROUST¹

Anton Ego est un critique culinaire redouté pour son pouvoir d'attribuer des étoiles, de faire ou de défaire la notoriété d'un restaurant. Quand il s'installe, bougon et renfermé, à la table du restaurant où travaillent Alfredo et Rémy, célèbre rat cuisinier, et enfourche la ratatouille exécutée par ce dernier, la bouchée (goût et odorat) le renvoie immédiatement à une image de son passé, quand sa mère lui préparait sa fameuse et délicieuse ratatouille. Il se revoit enfant et retrouve ses émotions d'alors, oubliées depuis plus de quarante ans.

De nos cinq sens, le goût est celui qui nous permet de ramener le plus de souvenirs, activant deux régions émotionnelles de notre cerveau, l'hippocampe et l'amygdale, fortement impliquées dans le fonctionnement de notre mémoire.

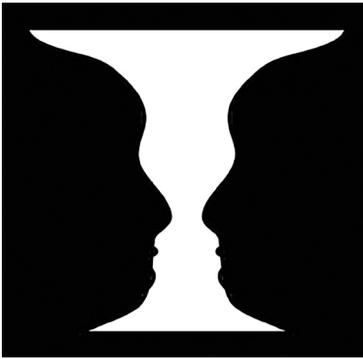
1. - On sait depuis la publication de ses carnets manuscrits de *À la recherche du temps perdu* que la fameuse madeleine de son enfance fut d'abord du pain grillé, puis une biscotte, avant de devenir une célèbre madeleine... Marcel Proust, *À la recherche du temps perdu*, éditions des Saints-Pères, Cambremer, 2015.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Kinesthésique : « Qui se rapporte à la perception consciente de la position ou des mouvements des différentes parties du corps » (Dictionnaire Larousse).

Notre cerveau peut nous jouer des tours !

Que voyez-vous ?



À gauche : un pied de table ? Des profils ?

À droite : une vieille femme ? Une jeune femme ?

Autre exemple : il y a quelques mois, les internautes se sont disputés au sujet de la couleur d'une robe. Certains la voyaient or et blanc, d'autres la voyaient noir et bleu...

Comprenez grâce à ce test que personne n'a tort et que tout le monde a raison ! Notre cerveau nous joue des tours et ce que nous voyons de nos propres yeux n'est pas toujours la réalité. **Nous passons notre temps à interpréter** : dans le cas de la couleur de la robe, notre cerveau interprète ainsi la quantité de la lumière sur la photo. Plus largement, avec les trompe-l'œil, il nous faut bien comprendre et admettre que **nous avons chacun notre point de vue.**

L'exposition Cézanne-Pissarro, qui s'est tenue il y a quelques années au musée d'Orsay, en est la parfaite démonstration. Voici deux peintres qui se connaissaient et s'appréciaient. Ils ont posé leurs chevalets devant les mêmes paysages et n'ont pas peint les mêmes tableaux². À Cézanne, les arêtes de lumière et les lignes de la campagne aux perspectives pointues ; à Pissarro la lumière diffuse et presque douce, et les lignes arrondies... Ce que Camille Pissarro a parfaitement résumé dans sa lettre à son fils Lucien (22 novembre 1895) : « Cézanne [...] a subi mon influence à Pontoise et moi la sienne. [...] Parbleu, nous étions toujours ensemble ! Mais ce qu'il y a de certain, chacun gardait la seule chose qui compte, "sa sensation"... ce serait facile à démontrer... »



À vous de jouer !³

Répondez spontanément aux questions suivantes.

Lorsque vous réfléchissez, votre regard :

- A se porte vers le haut
- B reste devant vous
- C se porte vers le bas

Lorsque vous marchez, votre pas est :

- A rapide et décidé
- B mesuré et posé
- C lent et nonchalant

Quand il pleut, vous :

- A regardez la pluie tomber et attendez un arc-en-ciel
- B écoutez la pluie tomber
- C appréciez l'odeur de *l'herbe mouillée*



2. - Voir les deux tableaux intitulés *La Côte des bœufs*, Pontoise.

3. - Test de Stéphanie Milot, site « Osez vous améliorer », www.stephaniemilot.com

Vous vous sentez bien quand :

- A votre maison est bien rangée, tout est à sa place
- B un certain désordre règne chez vous, c'est plus vivant
- C une impression chaleureuse se dégage de chez vous

En vacances, vous :

- A contemplez les paysages et autres couchers de soleil
- B êtes plutôt à l'écoute des musiques exotiques
- C recherchez de nouvelles expériences

Quand vous êtes d'accord avec votre interlocuteur, vous dites plus facilement :

- A c'est clair
- B j'entends bien
- C ce que tu me dis me touche

Vous mémorisez mieux ce que vous :

- A voyez
- B entendez
- C touchez

Dans votre bain ou votre douche, vous :

- A pensez à tout ce que vous devez faire
- B fredonnez, sifflez
- C appréciez le contact de l'eau sur votre corps

Dans le métro, vous :

- A regardez les autres passagers
- B tendez l'oreille pour écouter les conversations
- C restez centré sur vos pensées

Pour vous relaxer, vous :

- A regardez la télévision
- B écoutez de la musique
- C prenez un bain



Quand vous regardez une émission, vous :

- A faites des commentaires à voix haute
- B écoutez attentivement
- C faites autre chose en même temps

Quand vous faites du shopping, vous :

- A êtes sensible aux détails et aux couleurs
- B écoutez attentivement les conseils des vendeurs
- C êtes sensible au confort et à la texture des vêtements

Résultats :

- Si vous avez une majorité de A, vous êtes plutôt à tendance visuelle.
- Si vous avez une majorité de B, vous êtes plutôt à tendance auditive.
- Si vous avez une majorité de C, vous êtes plutôt à tendance kinesthésique.

Découvrez vos expressions selon que vous êtes plutôt :

- ⇒ un visuel : *C'est clair, Voir la vie en rose, C'est tout vu, Elle a vu rouge, On en a eu plein les yeux, Il se fait un film, Elle devrait ouvrir l'œil...*
- ⇒ un auditif : *Cela me parle, J'entends bien, Il fait la sourde oreille, Lui et moi c'est le même son de cloche, J'en reste sans voix, On est sur la même longueur d'onde...*
- ⇒ un kinesthésique : *J'en ai plein le dos, Elle est touchée, Il marche à côté de ses pompes, On garde le contact, J'en ai des haut-le-cœur...*
- ⇒ un kinesthésique très orienté sur l'odorat : *Elle a le nez fin, Je sens le vent tourner, C'est ce qui s'appelle avoir du flair...*
- ⇒ un kinesthésique très orienté sur le goût : *Je suis pris en sandwich, J'en ai l'eau à la bouche, Cela me rend amer, Je m'en lèche les babines...*

Quels sont les accès privilégiés de votre enfant ?

Accès visuel

- ⇒ Il est captivé par les images (écrans, BD, mangas..).
- ⇒ Il est bon observateur (même petit, il remarque des changements / déplacements dans la maison).
- ⇒ Dans sa posture, il se tient plutôt bien droit.
- ⇒ Il comprend plus vite dès qu'on lui fait un dessin...

Accès auditif

- ⇒ Il aime la musique et/ou chanter.
- ⇒ Il imite très vite les accents des personnages de dessins animés.
- ⇒ Il est facilement distrait, interrompu, par des sons environnants.
- ⇒ S'il y a trop de bruit autour de lui, il a la capacité de s'en extraire et de se mettre dans une bulle pour se concentrer...

Accès kinesthésique

- ⇒ Quand il vous observe en train de préparer un plat, il a très rapidement envie de mettre les mains à la pâte.
- ⇒ Même si les chaussures que vous lui avez achetées sont belles, s'il n'est pas bien dedans il ne les portera pas.
- ⇒ Il préfère les matières de vêtements douces, amples...

Attention, tout cela est bien évidemment très contextuel

Devant un bon et beau plat qui arrive sur la table, vous le goûtez autant avec vos yeux qu'avec votre nez et vos papilles... voire vos oreilles, si la peau du poulet continue de croustiller !

L'idée est de repérer chez vous, comme chez votre enfant, vos expressions spontanées, votre sens prédominant, car cela ne lui sera pas d'une grande aide si vous (très visuel par exemple) vous acharnez à lui faire tout un tas de dessins explicatifs alors que son accès prédominant est très kinesthésique (et qu'il a surtout besoin de bouger) !

 *A vous de jouer
avec votre enfant⁴ !*

<i>Situation</i>	<i>Cochez si c'est votre cas</i>	<i>Valeur</i>
Quand je lis, je prononce les mots à haute voix.		A
Quand je lis, je forme les mots avec ma bouche.		AK
Quand je lis, je garde la bouche fermée.		A
Quand je lis, je suis le texte avec mon doigt ou un stylo, objet...		K
Quand j'apprends, j'aime bien avoir une musique en fond sonore.		AA
Dans un manuel de cours, j'aime bien les photos et les schémas.		V
J'ai du mal à travailler si mon bureau n'est pas parfaitement rangé.		K
Pour me rappeler un événement ou un point vu en cours, il m'arrive de m'imaginer la scène.		K
Quand je n'apprécie pas le professeur, apprendre le cours est plus difficile.		K
Je travaille en général à la même heure, de la même façon, avec toujours mon matériel à moi.		K
J'aime bien les poésies.		A
Je me souviens facilement des paroles des chansons.		A
Souvent, quand j'entends les premières notes d'une émission ou d'une série, je suis le premier à dire de quel programme il s'agit.		A

4 - Source : Ministère de l'Éducation nationale-DGESCO, Développer sa mémoire, techniques de mémorisation - Séquence 1/4 <http://eduscol.education.fr/ressources-accompagnement-personnalise/> Ce test est destiné aux collégiens et lycéens, mais en primaire il fonctionne très bien aussi ; le parent peut l'adapter en fonction de l'âge de l'enfant (il ne s'agit pas de « l'enfant » hérité du mot *infans* - tout petit - mais de votre enfant en général, qu'il soit en primaire ou qu'il ait un bac + 2). →

Apprendre, ça s'apprend !

<i>Situation</i>	<i>Cochez si c'est votre cas</i>	<i>Valeur</i>
Pour essayer de me souvenir d'un cours, j'essaye de revoir la page où je l'ai écrit.		V
Je ne suis pas un très bon bricoleur et souvent je laisse tomber des choses.		K
Quand je travaille mes cours, j'aime bien mettre des couleurs, surligner, encadrer...		V
J'ai une très bonne mémoire des visages, dès que je vois quelqu'un, je me rappelle son nom.		V
Pour moi, le plus important chez une personne, c'est son regard.		V
Pour moi, le plus important chez une personne, c'est sa voix.		A
Chaque semaine, il faut absolument que je fasse du sport.		K
Une journée sans musique est une journée vide.		A
Pour bien apprendre, je dois surtout réécrire le cours, faire une fiche de résumé.		V
Pour classer mes cours, j'utilise des couleurs.		V
Je prends plein de photos, de tout, tout le temps.		V
En TP, dans le groupe, c'est souvent moi qui fais les expériences, manipule les tubes à essai.		K

A : dominance auditive ; V : dominance visuelle ; K : dominance kinesthésique

« *Mon canal sensoriel de prédilection lorsque je dois solliciter ma mémoire est le canal visuel. Mon mode opératoire est le suivant : j'écris tout ce que je dois retenir. Le fait de rédiger me permet à la fois de structurer ma pensée et de mettre en action ma mémoire visuelle. La combinaison de ces deux activités cérébrales qui, dans mon cas, agissent de manière complémentaire, me permet de mémoriser rapidement et durablement. »*

Daniel Rodriguez, P.-D.G. d'une société internationale



TRUCS ET ASTUCES POUR VOTRE ENFANT

Si votre enfant a besoin de voir pour retenir, usez et abusez des *mindmapping* (rendez-vous au chapitre 6), achetez-lui un tableau sur lequel il pourra écrire, faites-lui passer en couleur les terminaisons des conjugaisons, avec des codes différents pour chacun des pronoms personnels...

S'il est plus réceptif à la musique, à la vibration des mots pour retenir la poésie, chantez-la !

Et si votre enfant a un accès plus kinesthésique, associez la parole aux gestes : telle strophe, il saute comme une grenouille, telle autre, il galope comme le cheval...

« J'avais des difficultés en conjugaison, notamment en anglais. Rien à faire, je ne parvenais pas à mémoriser les temps... Tout s'emmêlait.

Avec la coach, nous avons trouvé comment faire pour y parvenir. Un jeu d'enfant, m'avait-elle dit...

Elle m'a d'abord fait classer tous les temps en trois catégories (présent/passé/futur) et choisir trois couleurs pour les représenter.

Dans la marge de mon tableau de conjugaison, j'ai donc pu associer les temps avec les couleurs choisies.

Dans chacune des catégories, il ne restait plus qu'à retenir trois couleurs, trois manières de s'exprimer.

Tout est devenu limpide. »

Zélie

FAITES-VOUS PLUTÔT DANS LE DÉTAIL OU DANS LE GLOBAL ?

Devant le paysage d'une forêt, voyez-vous d'abord une grande étendue verte ou plutôt un arbre, ses feuilles, puis un autre arbre ?

Repérez dans votre vie courante la façon dont vous traitez l'information, sur quoi vous fixez votre attention en premier. Devant un tableau par exemple, voyez-vous d'abord les différents plans ou l'aspect d'ensemble ? À la sortie d'un cours d'histoire, est-ce que ce sont des détails qui vous viennent à l'esprit, des anecdotes précises ? Ou bien est-ce le sujet général et ses grandes lignes ?

Si vous êtes de type plutôt « global »

Vous aimez l'idée dominante et la synthèse, vous avez tendance à élargir le débat. Quand vous racontez vos vacances à vos amis, vous vous exprimez peut-être de façon sommaire, parfois même dans le désordre, vous faites des phrases courtes, vous exposez les événements dans les grandes lignes, vous utilisez des expressions comme « bref », « en gros », et les amis à qui vous avez raconté vos vacances ne savent pas exactement ce que vous avez fait...



TRUCS ET ASTUCES POUR VÔTRE ENFANT

Pour retenir ses leçons, à chaque grande idée ou chaque résumé de paragraphes, proposez-lui d'écrire deux ou trois détails qui lui permettront d'étayer ses propos lors du prochain devoir sur table... Combien de « globaux » ont lu en marge de leurs copies « À développer », « Pas assez précis » ?

Si vous êtes de type plutôt « détails »

Vous êtes probablement à l'aise pour décrire toutes les étapes d'un projet, en établissant par le menu tous les points importants (et chaque détail a son importance). Vous focalisez le débat. Vous choisissez précisément vos mots, vous avez tendance à faire des phrases longues.

Quand vous racontez vos vacances à vos amis, si parmi eux il y en a qui sont plutôt « globaux », ces derniers vont avoir tendance à finir vos phrases (pour accélérer) ; s'ils vous interrompent, reprenez le fil au début de l'histoire, et c'est sûr, qu'avec vous, vos amis connaîtront tout de votre programme !



TRUCS ET ASTUCES POUR VOTRE ENFANT

Pour retenir ses leçons, et ne pas se noyer dans un océan de détails, proposez-lui de penser à l'idée générale qui résume la leçon et de l'écrire. Combien de types « détails » ont lu en marge de leurs copies « Synthétisez », « Trop de paraphrases » ?

Si vous êtes à l'aise avec à la fois la vue d'ensemble, puis le détail, c'est formidable ! Tout comme les véritables ambidextres, ni droitiers, ni gauchers, ni latéralisés, vous êtes très synchronisé (et très peu nombreux dans la population) !



TRUCS ET ASTUCES

Entraînez-vous à aller du global vers le détail et du détail vers le global :

Pour aller vers plus de détails :

En histoire, par exemple, si plus de détails ou de faits sont requis, vous pouvez vous demander :

- Comment cette personne a fait pour... ?
- Qu'est-ce qui fait que ça s'est passé ainsi ?
- Quelle est la cause de tout ceci ?

Pour aller vers du plus global :

- Qu'est-ce que tout ceci signifie ?
- De quoi s'agit-il ?
- En gros, vu de plus loin...
- Qu'est-ce qui est en train de se passer ?

COMMENT GÉREZ-VOUS VOTRE TEMPS ?

Comme dans la chanson de Laurent Voulzy, vous êtes plutôt : « **Slow down, chaque chose en son temps** ». Une chose à la fois, de manière séquentielle, et vous planifiez chaque point de votre journée, inséparable de votre montre.

Ou alors, vous êtes adepte du : « Je fais tout en même temps ». Vous faites votre exercice, envoyez des sms, répondez à des mails, écoutez de la musique... de manière simultanée, quitte à vous perdre en chemin. Lorsque vous êtes devant votre ordinateur, vous avez plusieurs fenêtres ouvertes en même temps et vous passez de votre compte Facebook à d'autres réseaux, en communiquant avec plusieurs personnes à la fois

Les nouvelles TIC (technologies de l'information et de la communication) ont engendré une génération de personnes simultanées, capables de faire plusieurs choses à la fois et qui ont peut-être des difficultés à se concentrer ! D'où la recrudescence d'initiations à la méditation, qui rend « calme et attentif comme une grenouille », dès le plus jeune âge...

Vous avez naturellement un mode de fonctionnement privilégié. Celui-ci est-il adéquat et efficace pour ce que vous avez à faire ? Si la réponse est non, pourquoi ne pas intervertir et essayer l'autre modèle ?

In time et through time

L'anthropologue américain Edward T. Hall⁵ a vécu plusieurs années parmi les nations navajo et hopi dans les réserves de l'Arizona, et à travers l'Europe, le Moyen-Orient et l'Asie ; il a étudié la manière qu'ont leurs occupants d'organiser leur temps : pour lui, les séquentiels étaient des « monochroniques » et les simultanés des « polychroniques ».

Il s'est également intéressé à la façon dont les différentes cultures se représentent leur ligne du temps. Il a observé que le monde occidental et le monde oriental ont deux tendances différentes pour se le figurer.

5. - Edward T Hall, *Le Langage silencieux*, éditions du Seuil, Paris, 1984.

Il y aurait ainsi les *in time* ou « dans le temps » (le « temps oriental ») et les *through time* ou « à travers le temps » (le « temps occidental »)⁶.

Pour la personne *in time*, la ligne du temps est représentée le plus souvent comme une ligne droite, avec le passé dans le dos, le futur devant soi et le présent sous les pieds – présent avec lequel la personne se sent associée. Le passé derrière son dos est un tombeau (« Le passé, c'est le passé » ; « Pas besoin de stresser à l'avance pour le futur qui n'est pas sûr ») et le présent, « c'est maintenant » ! D'ailleurs, voici la réflexion typique d'une personne *in time* : « Bon alors, on fait quoi maintenant ? »



TRUCS ET ASTUCES

Si vous êtes *in time*, **il vous est plus facile de vivre et de profiter du moment présent**, ce qui est un atout dans une société qui vit à 1 000 km/h. Malgré tout, l'emploi du temps n'étant pas forcément votre spécialité et l'agenda pas nécessaire dans votre vie, toute votre vigilance est requise pour l'organisation de votre travail de la semaine, sous peine de voir s'écouler les journées, sans fin.

Si votre enfant est *in time*, lui apprendre à lire l'heure, à se repérer dans la journée, à organiser son emploi du temps va requérir toute votre patience et votre énergie.

Avec la personne *through time*, la ligne du temps est comme dissociée, c'est-à-dire que la personne ne se voit pas « sur » l'espace présent : le présent peut être juste devant elle, le passé et le futur se matérialisant un peu à gauche et un peu à droite devant elle, par exemple. En position dissociée du temps, la maîtrise de ce dernier et du calendrier est importante, le respect des horaires aussi ; la semaine se décompose en plages de travail et plages de repos, vous êtes le champion de l'organisation. Le passé est un peu dans le présent, ou jamais très loin, il peut même empiéter dessus, de même que le futur. Passé, présent et futur s'entremêlent et ne sont pas franchement dissociables.

6. - Edward T Hall, *La Danse de la vie : temps culturel, temps vécu*, éditions du Seuil, Paris, 1984.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Apprendre, ça s'apprend
Stéphanie Honoré et Caroline Angé



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S