

Chapitre 0

Le réveil de la matière grise

Posez-vous les bonnes questions

- Qui a dit que travailler devait être difficile et ennuyeux ?

« Il est plus facile de désintégrer un atome qu'un préjugé »

A. Einstein

Personne, et pourtant c'est une idée communément admise. La majorité des gens ne va pas travailler avec enthousiasme et n'y prend aucun plaisir, alors que c'est tout à fait possible.

En ce qui concerne les études, la même idée est là. Même lorsque l'on a choisi ce que l'on étudie, on va rarement en cours avec le sourire et les longues séances d'apprentissage ou de révision ne sont pas souvent une source de plaisir...

Pourtant cela devrait être le cas. Non pas que le problème vienne de vous, mais apprendre peut, et devrait, être plaisant et satisfaisant car apprendre peut être beaucoup plus efficace et ludique que ce que vous pensez.

Pour ce faire, vous devez aborder votre éducation d'une manière différente de celle à laquelle vous avez été habitué ; d'une manière qui vous correspond, à vous, à votre travail et à vos ambitions.

■ Savez-vous vraiment comment apprendre ?

Une vérité effrayante et pourtant incontestable, est que depuis votre plus jeune âge vous allez à l'école quatre ou cinq jours par semaine et que l'on essaye de vous y faire apprendre des choses sans que ni vous, ni vos enseignants, ne sachiez vraiment comment les inscrire dans votre mémoire. Les plus chanceux d'entre vous auront eu le droit à quelques conseils sur le tas mais quelqu'un d'expérimenté vous a-t-il déjà enseigné comment apprendre ?

Vous avez entre les mains (ou plutôt entre les oreilles) un outil très complexe, au **potentiel incroyable**, mais dont on ne vous a jamais appris à vous servir malgré tout ce que l'on sait de lui...

Tout comme personne n'est né en sachant conduire une voiture, jouer du piano ou utiliser un ordinateur, personne ne sait instinctivement comment utiliser l'immense potentiel de son cerveau.

Vous avez appris à le faire pour apprendre à marcher, parler, lacer vos chaussures et compter deux par deux mais la route est encore longue et pleine de formidables découvertes.

Peut-être vous dites-vous que vous apprenez déjà très bien comme ça, que vous n'avez pas besoin d'un mode d'emploi et que de toute façon vous n'avez pas envie de changer.

On peut effectivement se satisfaire d'arroser son jardin avec un verre d'eau plutôt qu'avec un arrosoir, de faire partir un feu avec deux silex ou encore d'utiliser un couteau pointu en guise de tournevis parce que c'est tout ce que l'on a sous la main mais c'est beaucoup plus long, fastidieux et le résultat est souvent beaucoup moins bon que lorsque l'on utilise les **outils appropriés**.

Même si vous apprenez déjà très bien, vous pouvez certainement apprendre plus vite, ou mieux, voire les deux en même temps. Ne négligez pas l'étendue de vos capacités et des opportunités qui s'offrent à vous. **Ne négligez pas votre potentiel.**

Et si ce n'était pas vous qui aviez des difficultés à l'école, mais les méthodes de l'école qui étaient inappropriées pour vous faire apprendre ?

Changez de point de vue

« Choisissez un travail que vous aimez
et vous n'aurez pas à travailler un seul jour de votre vie. »
Confucius

■ Êtes-vous le maître de votre futur ?

- De quel point de vue voyez-vous vos études et votre apprentissage ?
- En êtes-vous le pilote, ou ne faites-vous que vous laisser dériver ?

Si ce n'est pas déjà le cas, il est temps de prendre les commandes et d'**arrêter de subir vos études.**

Vos études sont votre projet, pour votre avenir, pas celui de vos parents, ni celui de vos enseignants. Si vous êtes sûr de la voie dans laquelle vous vous êtes engagé alors prenez le contrôle de votre futur. Ne visez pas la moyenne, ne cherchez pas à en faire le moins possible, ne cherchez pas non plus à en faire le plus possible ; faites le plus efficacement possible.

Comme le dit Idriss Aberkane, professeur en économie de la connaissance à l'École centrale de Paris et ingénieur en neuro-ergonomie à Polytechnique, le flux de connaissances est le produit

de l'attention et du temps et l'on donne beaucoup plus facilement son attention et son temps lorsque l'on aime ce que l'on fait. **Alors aimez ce que vous faites !**

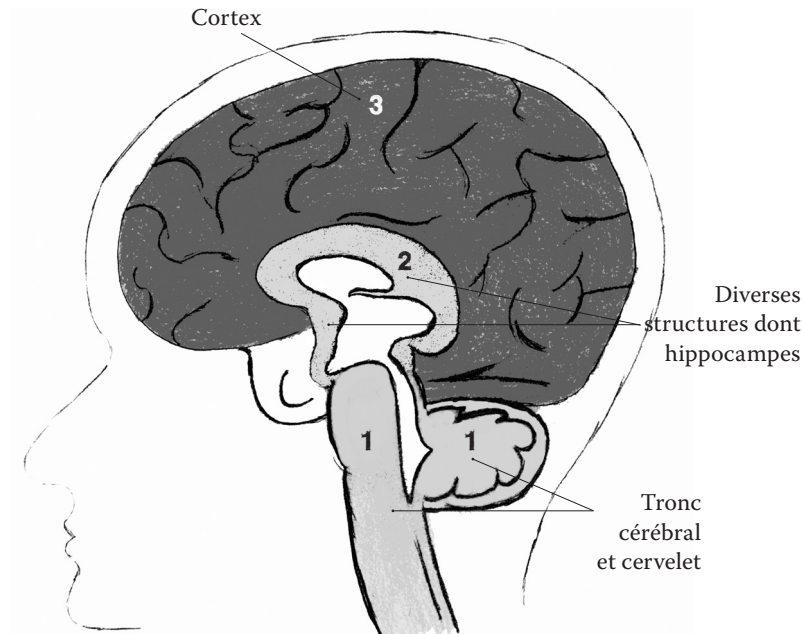
 **Flux de connaissance = Attention × Temps**

Ce changement de point de vue ne vous fera pas sauter de joie à l'idée d'aller en cours ou d'ouvrir un bouquin. Mais une fois que vous aurez les commandes en main, vous réaliserez que le champ des opportunités qui se présentent à vous est beaucoup plus large que ce que l'on vous propose et vous vous sentirez plus responsable donc plus stimulé et certainement plus enthousiaste.

La base du fonctionnement cérébral

Très (très) schématiquement, votre cerveau est composé de 3 parties :

1. Votre tronc cérébral et votre cervelet. Cette partie du système nerveux régule entre autres les fonctions automatiques (respiration, rythme cardiaque, équilibre, etc.).
2. Au milieu, diverses structures en charge de fonctions primitives, de la sécrétion d'hormones, etc., et vos *hippocampes*, structures jouant un rôle très important dans la *création de souvenirs* et dans le *transfert vers la mémoire à long terme*.
3. Votre cortex cérébral qui gère entre autres les fonctions supérieures, les *fonctions de mémorisation consciente* et la *mémoire à long terme*.



Les hippocampes et le cortex sont donc très importants pour la mémorisation. Cependant, étant composés de **substance grise**, ils sont extrêmement gourmands en énergie et votre corps, qui lui est très avare essaiera de les utiliser le moins possible pour économiser cette énergie.

Résultat, **vous essayerez toujours instinctivement de faire les choses de la manière la plus simple et la plus « automatique » possible**, donc utilisant le moins possible, votre substance grise, au détriment de l'efficacité et de la mémorisation, pour faire simple, vous aurez la flemme.

► **Pourquoi toutes ces explications ?**

Pour vous faire comprendre que **ce que vous avez la flemme de faire** (au moins en termes d'apprentissage) **est très souvent ce que vous devriez absolument faire pour être plus efficace.**

Eh oui, faire mieux, plus rapidement et de manière plus ludique a un prix ; c'est aussi plus fatigant. Dans l'immédiat du moins, parce qu'une fois que vous aurez réduit votre temps de travail de moitié vous vous sentirez beaucoup moins fatigué et beaucoup moins frustré à la fin de la journée.

Apprenez donc à **identifier ce petit signal de flemme**. Lorsque vous aurez (ou que vous lirez) une bonne idée mais que vous chercherez tout de suite une excuse pour ne pas la mettre en pratique, arrêtez-vous, repensez à ce que vous venez de lire et demandez-vous quels impacts positifs cette bonne idée pourrait avoir à moyen et long terme. Vous n'aurez peut-être pas envie sur le moment, mais si vous voyez les choses ne serait-ce qu'à moyen terme, vous réaliserez rapidement que vous avez tout à y gagner !

Chapitre 1

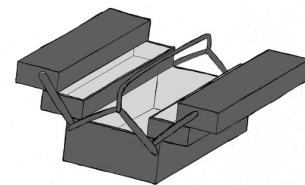
Traiter l'information et la mémoriser

La boîte à outils

Apprendre revient à essayer de vendre de l'information au cerveau.

Vous devez d'abord le mettre en condition, lui expliquer pourquoi il en a besoin, puis lui présenter cette information de manière adaptée à ses préférences pour qu'il ait envie de l'acheter.

À moins d'avoir déjà des supports de cours adaptés à votre mémoire, la première chose à faire une fois vos cours en main sera de **l'adapter à ce que préfère votre cerveau**. Le meilleur moyen d'adapter la présentation de l'information à vos préférences est de recréer un support ou de modifier celui que vous avez déjà en utilisant les **outils** présentés dans ce chapitre.



Recréer un support sera plus long qu'une simple lecture ± surlignage, mais une fois créé il vous sera beaucoup plus facile et donc beaucoup plus rapide de le travailler et de le **retenir sur le long terme**, il en résultera donc, à la fois un gain de temps et un meilleur résultat final.

Apprenez à utiliser ces différents **outils**, certains seront chez vous naturellement plus développés que d'autres, mais tous vous seront utiles et **plus vous les utiliserez, mieux vous les maîtriserez**.

■ N° 0 • Le raisonnement et la logique


Ils sont rattachés à la **compréhension**, aux mécanismes, aux causes et aux effets.

C'est la base de l'apprentissage dans la majorité des domaines d'étude.

Essayez dans la mesure du possible de **comprendre plutôt que d'apprendre**, retenez le mécanisme plutôt que le simple résultat. Non seulement la compréhension de la totalité du mécanisme vous permettra de raisonner, mais une fois compris vous ne l'oublierez plus.

▶ Comment utiliser le raisonnement et la logique ?

- **Comprenez** ce que vous apprenez. Cherchez des **explications** si elles ne vous sont pas données ;
- **Connectez** ce que vous apprenez **avec ce que vous savez déjà** et que vous avez déjà compris ; recherchez des liens avec d'autres choses que vous apprenez, comprenez chaque pièce du puzzle puis **assemblez-le**, pièce par pièce, cours par cours et matière par matière ;
- **Inventez votre propre logique ;**
- **Inventez une signification.**

.....
 « Les saisons arrivent dans l'ordre **A**utomne – **H**iver – **P**rintemps parce que dans le dictionnaire le **A** est avant le **H** lui-même avant le **P** »
.....