

MA BOÎTE À APPRENDRE

Cher.e Lecteur.trice,

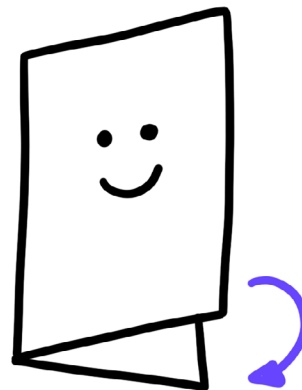
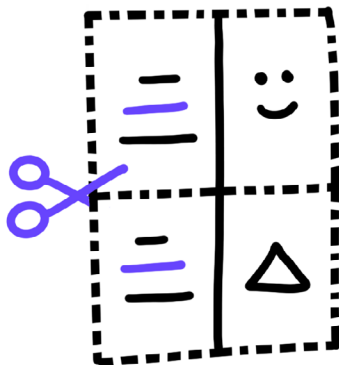
Un nouveau sujet vous intéresse ? Ou vous devez apprendre quelque chose d'un peu ennuyant ? Vous voulez améliorer votre apprentissage ? Vous essayez de vous attaquer à un nouveau problème et vous êtes un peu perdu.e ? Cette boîte est pour vous !

Comment ça fonctionne :

C'est très simple ! Dès que vous sentez que vous avez besoin d'un peu d'aide dans votre apprentissage, piochez une carte et laissez-vous inspirer !

Comment assembler les cartes :

Tout d'abord, imprimez le document. Chaque page contient deux cartes. Coupez selon les pointillés et pliez selon les lignes. Vous pouvez ensuite coller les deux faces des cartes ensemble et hop ! Vous êtes prêt.e !



Vous avez aussi quelques cartes vierges à la fin pour ajouter vos propres techniques !

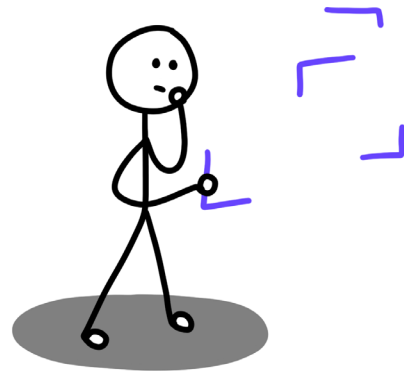
Amusez-vous bien !

The Diverter

PS : La police utilisée est la magnifique [Earth Spirit](https://www.chequeredink.com/) par Chequered Ink.

MA BOÎTE À APPRENDRE

MINI-INTERRO



L'interrogation est un outil d'apprentissage puissant !

Vous pouvez apprendre plus en une heure d'auto-évaluation qu'en une heure de révision.

Essayez, et testez-vous sur le sujet que vous tentez de maîtriser.

MA BOÎTE À APPRENDRE

SOMMEIL



Dormir permet d'éliminer les toxines présentes dans votre cerveau, et aide à consolider ce que vous avez appris.

Si vous avez étudié intensément, et êtes bloqué.e, une bonne nuit de sommeil pourrait vous permettre de repartir du bon pied.

MA BOÎTE À APPRENDRE

RAPPEL

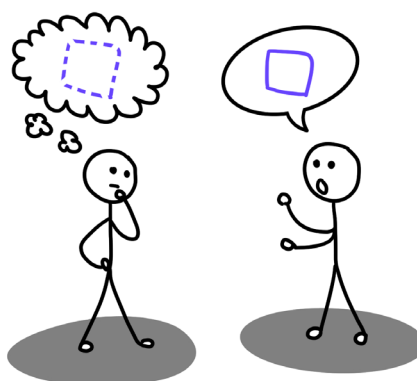


Lire et relire vos notes en boucle n'est pas la meilleure façon d'apprendre quelque chose.

À la place, essayez de cacher vos fiches de notes, et de vous rappeler ce que vous avez appris. Vous pouvez également utiliser des flash cards !

MA BOÎTE À APPRENDRE

TRAVAIL DE GROUPE

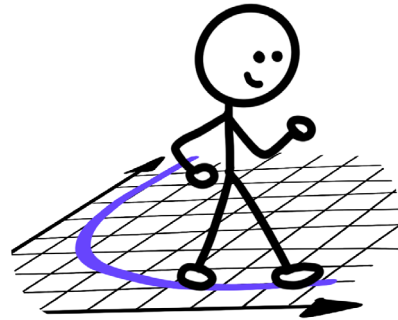


Une bonne méthode pour éviter l'illusion de compétence est de travailler avec d'autres, et de s'interroger les uns les autres.

Avant une session de travail, assurez-vous d'être bien préparé.e et concentré.e afin d'en tirer profit !

MA BOÎTE À APPRENDRE

INCARNATION



Une bonne technique pour comprendre quelque chose est d'imaginer que vous êtes cette chose.

Par exemple, en maths, si vous voulez retenir le graphe d'une fonction, essayez de suivre la courbe de cette fonction avec votre corps.

MA BOÎTE À APPRENDRE

EXERCICE

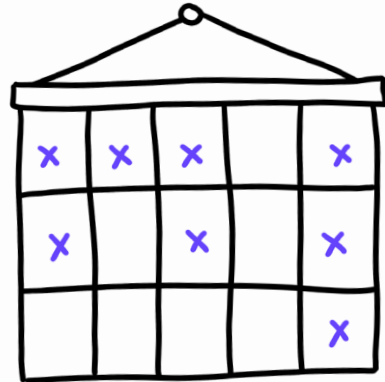


Faire de l'exercice vous aide à regarder un problème avec une nouvelle perspective. C'est aussi bon pour les neurones !

Alors pensez à utiliser votre corps. Si vous le pouvez, allez marcher un peu, ou allez à la piscine ! C'est bon pour votre santé et votre apprentissage.

MA BOÎTE À APPRENDRE

RÉPÉTITION ESPACÉE

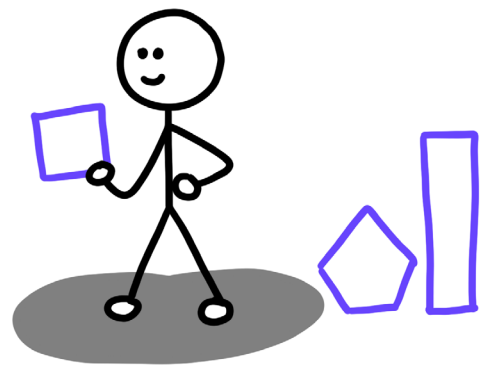


Pour retenir quelque chose, l'entraînement est important, mais marteler quelque chose sur une courte période n'aide pas vraiment.

Espacez progressivement vos entraînement pour laisser à votre cerveau le temps d'assimiler les choses correctement.

MA BOÎTE À APPRENDRE

PRATIQUE DÉLIBÉRÉE

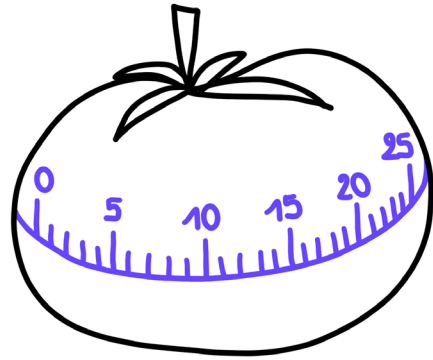


Il est assez tentant de concentrer ses efforts sur ce que l'on sait déjà, parce que c'est plus facile.

Lancez-vous des défis, et essayez de vous frotter aux choses que vous trouvez particulièrement ardues. Cela vous aidera beaucoup à progresser !

MA BOÎTE À APPRENDRE

POMODORO

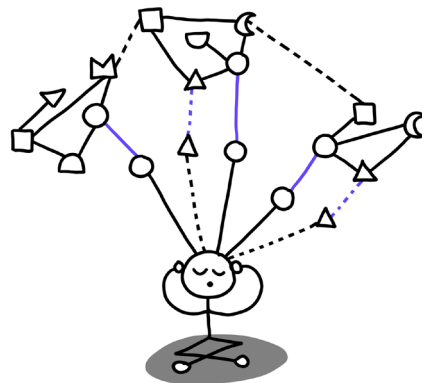


La méthode Pomodoro peut vous aider
à vous concentrer.
Comment l'utiliser ?

- Lancez un minuteur sur 25 minutes
- Éliminez toute distraction
- Concentrez-vous
- Récompensez-vous à la fin !

MA BOÎTE À APPRENDRE

ÉTAT D'ESPRIT

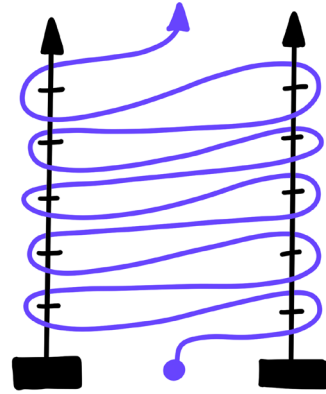


N'oubliez pas que votre cerveau est
souple et qu'avec de la persévérance,
vous pouvez tout apprendre.

Concentrez-vous sur le processus, et
non sur le résultat. Cela vous
permettra de réduire votre anxiété et
d'améliorer votre expérience
d'apprentissage.

MA BOÎTE À APPRENDRE

ALTERNANCE

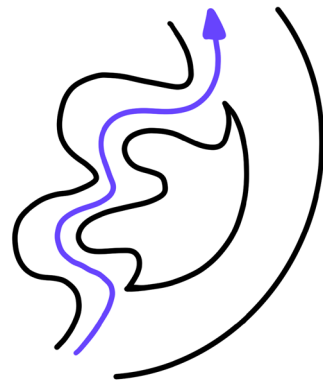


Ne faites jamais la même chose pendant trop longtemps. Les changements de perspective et d'activités sont essentiels à l'apprentissage.

Si vous avez passé beaucoup de temps sur le même sujet, changez-en !

MA BOÎTE À APPRENDRE

REPRÉSENTATIONS

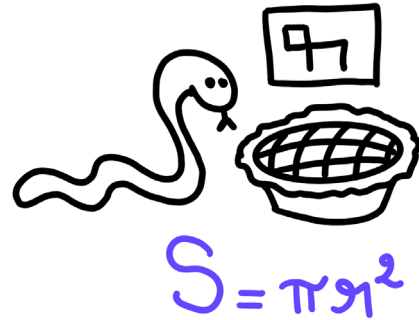


Votre cerveau peut rester bloqué sur une représentation et vous empêcher de découvrir de meilleures façons de résoudre un problème. Cette représentation peut même être erronée !

Changez souvent de perspective et discutez avec d'autres personnes pour éviter cela.

MA BOÎTE À APPRENDRE

MÉTAPHORES

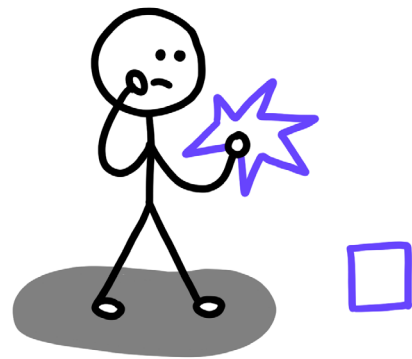


Les métaphores, les analogies et les histoires peuvent vous aider à mieux vous souvenir de quelque chose et à stimuler votre créativité !

Si vous avez du mal à vous souvenir d'une formule ou d'un nouveau mot, essayez de construire une histoire ou une image visuelle autour de celui-ci.

MA BOÎTE À APPRENDRE

DÉMARRAGE DIFFICILE



Lors d'un examen, commencez par les exercices les plus difficiles. Si vous êtes bloqué.e, revenez aux plus faciles.

Cela permettra à votre cerveau de traiter les exercices les plus difficiles en arrière-plan, et lorsque vous y reviendrez, ce sera plus facile.

MA BOÎTE À
APPRENDRE

MA BOÎTE À
APPRENDRE