

# TABLE DES MATIÈRES

1. Apprendre à apprendre : diagnostic !	
1.1. Objectifs.....	7
1.2. Test.....	7
1.3. Conseils généraux.....	20
Lecture complémentaire.....	22
2. Apprendre à apprendre : savoir prendre des notes efficaces	
2.1 Introduction.....	29
2.2 Les difficultés.....	29
2.3 Schéma des différentes situations de prise de notes.....	30
2.4 Se préparer.....	31
2.5 Que noter?.....	31
2.6 Les critères d'une bonne prise de notes.....	32
2.7 Récapitulatif.....	33
2.8 Méthode d'abréviation.....	34
Savoir prendre des notes efficaces : exercice.....	37
3. Apprendre à apprendre : méthode de travail à domicile	
3.1 Conseils généraux.....	39
3.2 Les listes.....	39
3.3 Une méthode de travail.....	40
Lecture complémentaire.....	42
4. Apprendre à apprendre : synthétiser les cours	
4.1 Introduction.....	45
4.2 Quelques notions utiles pour résumer un cours.....	46
4.3 Règles du résumé de cours.....	46
4.4 Exemples de présentation.....	46
Synthétiser les cours : exercice.....	54
5. Apprendre à apprendre : quel est mon type de mémoire et comment l'améliorer ?	
5.1 Les formes de mémoire.....	57
5.2 Les processus de la mémoire.....	58
5.3 Découvrir sa mémoire.....	61
5.4 Comment améliorer ma mémorisation.....	69
Améliorer ma mémoire : exercice.....	77
6. Apprendre à apprendre : élaborer un planning d'études	
6.1 Introduction.....	83
6.2 Pourquoi gérer son temps ?.....	83
6.3 Comment gérer son temps ?.....	84
6.4 Comment occupez-vous votre temps ?.....	84
6.5 Schéma récapitulatif de la gestion du temps.....	90

7. Apprendre à apprendre : préparer des travaux écrits	
7.1 Introduction	91
7.2 Les étapes de la réalisation d'un travail	91
7.3 Choix du sujet	91
7.4 Elaborer un plan	93
7.5 Elaborer un planning	96
7.6 Recherche et exploitation de la documentation	97
7.7 Rédiger le travail	105
7.8 La notation des références bibliographiques et des sources Internet	112
7.9 Mettre en page	114
Lectures complémentaires	116
Préparer les travaux écrits : exercices de ponctuation	126
Exercices : les corrigés	129
8. Apprendre à apprendre : préparer les examens	
8.1 Des conseils	131
8.2 La période de bloque	132
8.3 Améliorer sa capacité d'attention	132
8.4 Apprendre à gérer le stress	134
8.5 Les examens	135
Préparer les examens : lectures complémentaires	139
Bibliographie	145