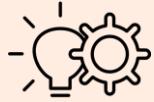


# 6 CONSEILS POUR UN AUTOAPPRENTISSAGE RÉUSSI



## 01. **Se fixer un but**

Fixez-vous un but pour donner un sens à ce que vous apprenez et stimuler votre curiosité et votre motivation.



## 02. **Déterminer ses styles d'apprentissage**

Déterminez votre/vos style(s) d'apprentissage, ce qui vous aidera à trouver une stratégie, des ressources pédagogiques et une façon de vous organiser. Consultez la page 2 pour en savoir plus.



## 03. **Trouver sa stratégie**

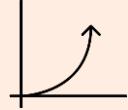
Fixez-vous des objectifs « SMART » (spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporellement définis), mettez en place un calendrier et un système d'organisation. Consultez la page 3 pour en savoir plus.

**Conseil supplémentaire :** Tenez un journal pour vous aider à rester organisé et à suivre vos objectifs, stratégies et progrès.



## 04. **Adopter des méthodes de rétention**

Utilisez des techniques efficaces pour revoir les nouveaux concepts dans les 24 heures après les avoir appris. Consultez la page 4 pour des exemples.



Mettez en pratique ce que vous avez appris au quotidien pour mesurer vos progrès et trouver vos forces et vos faiblesses. [Voici des exemples montrant comment appliquer vos connaissances.](#)

## 05. **Appliquer ses connaissances**

Au moins une fois par mois, prenez le temps de faire le point et, au besoin, de réajuster vos objectifs et votre stratégie. Mettez toutes les chances de votre côté.



## 06. **Faire le point sur les progrès réalisés**

## Apprentissage visuel

- Apprend à l'aide de supports visuels (images, vidéos et diagrammes).
- **Conseil :** cherchez des vidéos explicatives et des ressources codées par couleur.

## Apprentissage auditif

- Apprend par le son et la musique.
- **Conseil :** cherchez des livres audios, des balados, des enregistrements et des chansons.

## Apprentissage logique

- Apprend par des schémas de reconnaissance et de répétition.
- **Conseil :** cherchez une stratégie d'apprentissage étape par étape qui peut être répétée (par exemple, 20-20-20 : 20 minutes de lecture, 20, de résumé et 20, de repos).

# EXEMPLES DE STYLES D'APPRENTISSAGE

Vous pouvez être plus d'un type d'apprenante ou d'apprenant. Essayez différentes stratégies pour trouver les styles qui vous conviennent le mieux.

## Apprentissage kinesthésique

- Apprend par le mouvement pour faciliter la concentration.
- **Conseil :** cherchez des stratégies d'apprentissage qui peuvent être utilisées pendant l'exercice physique (livres audios, balados).

## Apprentissage verbal

- Apprend par les mots et les compétences linguistiques (lecture, écriture, expression orale).
- **Conseil :** cherchez du matériel existant (rapports, livres, présentations) et annotez vos pensées.

## SPÉCIFIQUE

Établissez des objectifs clairs et détaillés. Pour ne pas perdre vos objectifs de vue, définissez les mesures que vous allez prendre pour les atteindre.

## MESURABLE

Un objectif quantifiable vous aidera à suivre vos progrès. Par exemple, vous pouvez vous fixer un nombre quotidien de chapitres à lire, d'activités à réaliser ou de risques linguistiques à prendre.

## APPROPRIÉ

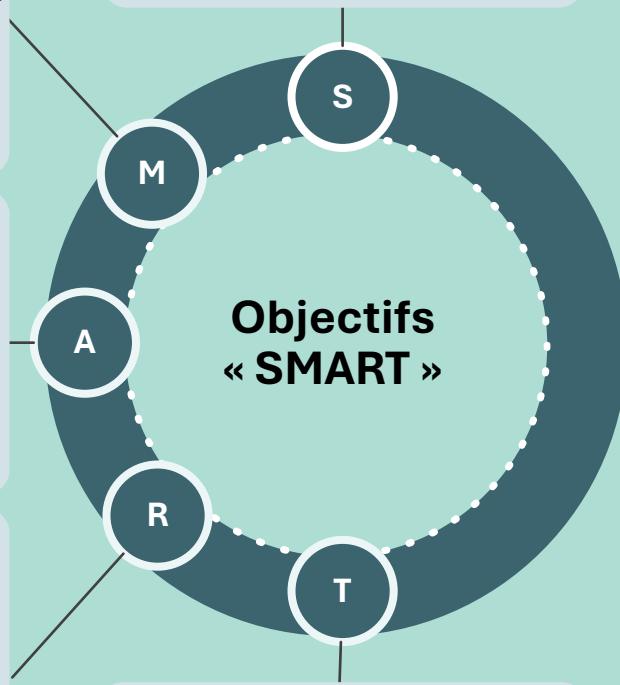
Vos objectifs doivent être alignés sur votre but global. Chaque fois que vous vous fixez un objectif, définissez l'avantage clé et comment il se rapporte à votre but.

## RÉALISTE

Bien qu'il soit louable d'avoir un objectif ambitieux à long terme, commencez par vous fixer des objectifs plus petits. Il sera plus facile pour vous de maintenir votre motivation et de réaliser des progrès.

## TEMPORELLEMENT DÉFINI

Tous les objectifs doivent avoir une date limite. Il sera ainsi plus facile de mesurer vos progrès et, au besoin, d'évaluer si vos attentes sont toujours réalistes.



# EXEMPLE D'OBJECTIF « SMART »

## Spécifique

Pour commencer mon parcours d'apprentissage linguistique, je voudrais recourir au contenu suggéré dans l'application [Mauril](#) pour une personne de niveau débutant.

## Mesurable

Selon [Mauril](#), je devrais compléter les niveaux 1 à 4 pour atteindre mon objectif. Je peux mesurer mes progrès dans l'atteinte des différents niveaux.

## Approprié

[Mauril](#) a été développé pour offrir une expérience d'apprentissage immersive afin d'apprendre une seconde langue officielle et de s'exercer à la parler. Ainsi, cet objectif spécifique s'aligne parfaitement sur mon but global qui est d'augmenter mon niveau de bilinguisme.

## Réaliste

Puisque j'ai établi pour moi-même une limite à quatre niveaux d'apprentissage autodirigé correspondant à mon niveau de maîtrise, je devrais pouvoir atteindre mon but sans trop de difficulté.

## Temporellement défini

Comme je vais m'y consacrer à temps partiel, je me donne trois mois pour atteindre cet objectif. Cependant, cette date limite peut changer à tout moment, selon mes besoins. Il est important de s'adapter, au besoin, pour éviter toute sensation de surmenage.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

## DISPOSITIFS MNÉMONIQUES

Les acronymes, les acrostiches et les rimes aident à retenir des informations et à s'en souvenir. Vous pouvez également créer un « palais de la mémoire » pour schématiser un espace physique afin d'organiser les informations.

## RÉCITATION

La récitation vous pousse à vous intéresser activement à l'information. Écrire aide lorsqu'il y a beaucoup d'information à retenir. Répétez la même information à intervalles réguliers en espaçant progressivement les répétitions.

## NARRATION

L'imagerie (établissement de liens visuels) et le fait de raconter une histoire (partager ce que vous avez appris) aident à mieux retenir l'information.

## BIEN-ÊTRE PERSONNEL

En prenant soin de vous, vous prenez soin de votre cerveau. Dormir et bouger sont essentiels pour votre santé physique et mentale, car ils ont pour effet de réduire l'anxiété et de rétablir votre capacité cérébrale.

01

02

03

04

## Méthodes de rétention

## ALLÈGEMENT

Pendant les périodes de pointe, libérez-vous des informations qui ne sont pas pertinentes pour votre apprentissage. Ce n'est pas parce que vous pouvez mémoriser quelque chose que vous devez le faire.

1

2

3

4

5

## Dispositifs mnémoniques

Utilisez des acronymes, des rimes ou des phrases amusantes !

Par exemple, utilisez la phrase « Mais où est donc Ornicar ? » pour mémoriser les conjonctions de coordination mais, ou, et, donc, or, ni, car.

## Récitation

Écrivez-le ou dites-le !

Par exemple, chaque fois que vous buvez un verre d'eau, répétez une règle sur le participe passé (PP) : le PP s'accorde en genre et en nombre avec le sujet lorsqu'il est utilisé avec l'auxiliaire « être ». « Elle est partie » et « Ils sont arrivés ».

## Narration

Utilisez des histoires personnelles et créatives, racontez et faites des jeux de rôle !

Par exemple, en apprenant les verbes à l'imparfait, vous pouvez écrire ou raconter une histoire sur votre enfance : « Quand j'étais enfant, je me perdais souvent dans les bois. »

## Bien-être personnel

Prenez des pauses régulières, faites de l'exercice, méditez, dormez, utilisez le renforcement positif !

Par exemple, prenez une pause toutes les 25 minutes pendant vos sessions d'étude : marchez, offrez-vous votre collation préférée et entretenez un sentiment de fierté pour ce que vous avez accompli.

## Déchargement

Écrivez-le et oubliez-le !

Par exemple, utilisez un journal ou une application pour noter vos mots de passe, votre liste de courses et les dates d'événements.