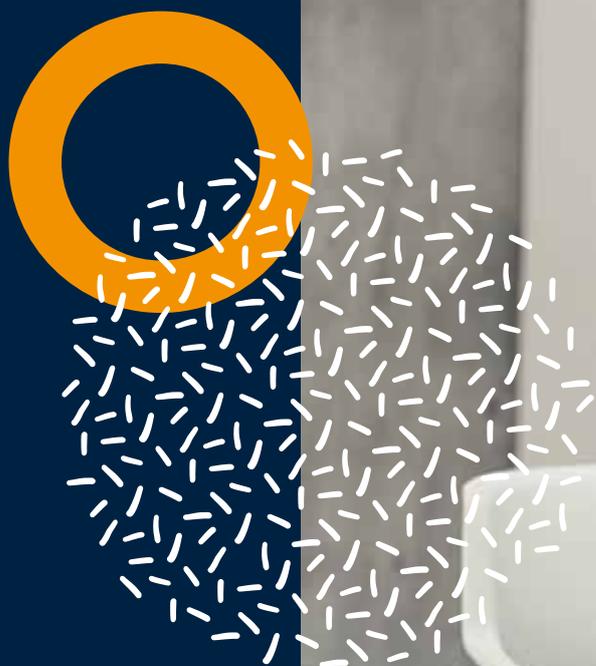


**société des employés  
de commerce**

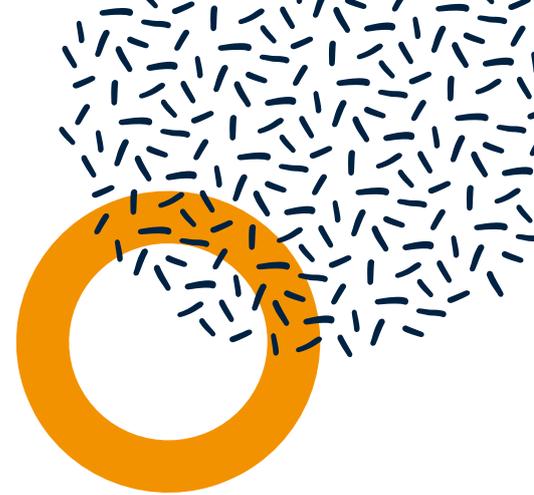
*ensemble, façonnons l'avenir.*



# Comment bien apprendre?

**Pendant l'apprentissage**

# Pendant l'apprentissage Comment bien apprendre?



Apprendre te permet de progresser, mais ce n'est pas toujours une partie de plaisir. Sois bien conscient-e que tu fais cette formation pour toi-même et que tu poses ainsi les bases de ton avenir, aussi bien professionnel que personnel. Tu apprends pour toi et non pour tes parents ou tes enseignant-e-s. Dans cette fiche, tu trouveras de nombreux conseils pratiques pour le faire de manière efficace.

## Pour apprendre, il faut planifier!

Durant ton apprentissage, il te faut gérer et concilier beaucoup de choses. Pour parvenir à tout faire, il est important que tu t'organises bien, ce qui t'évitera aussi un stress inutile à l'approche des examens. Afin de trouver assez de temps pour ton travail en entreprise, l'école, tes ami-e-s, ta famille et tes hobbies, tu devrais établir un emploi du temps. Il est notamment utile de fixer les heures durant lesquelles tu feras tes devoirs et apprendras, par ex. le soir après l'école et le samedi matin. Respecte ces horaires, tu t'y habitueras rapidement. Avec le temps, ta famille et tes ami-e-s les connaîtront aussi et ne te dérangeront plus pendant que tu fais tes devoirs ou que tu apprends. Une partie des étudiant-e-s préfèrent travailler toujours à la même place, ce qui leur permet d'avoir tous leurs documents sous la main et de ne pas se lever tout le temps pour aller chercher quelque chose. D'autres en revanche ont besoin de changer de cadre pour être productives ou productifs. C'est à toi de découvrir à quel type tu appartiens. **Travailler en équipe** peut aussi être enrichissant. Certain-e-s alternent volontiers l'apprentissage en équipe et l'acquisition autonome du savoir.

---

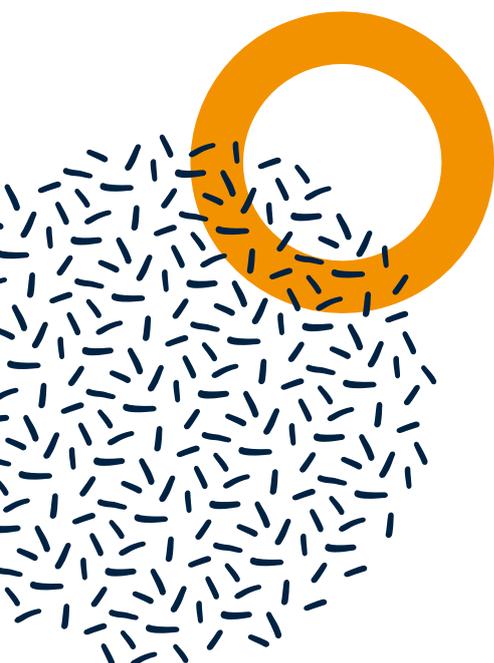
### Conseil

#### Le travail en équipe est utile

- > quand tu as déjà bien étudié la matière de ton côté
- > pour comparer et discuter de travaux terminés
- > pour répéter ce que tu as appris par cœur
- > pour te faire expliquer des éléments que tu ne comprends pas
- > Pour répéter encore une fois les matières avant les examens et écarter en commun certaines incertitudes
- > quand le groupe d'apprentissage n'est pas trop large

# Pendant l'apprentissage

## Comment bien apprendre?



### Comment me concentrer?

Il n'est certainement pas toujours facile de te concentrer pour apprendre et il y a des jours où on se laisse volontiers distraire. Afin de te faciliter la tâche, prend en considération les éléments suivants:

- > **Une heure d'apprentissage concentré** apporte davantage que quatre heures passées à traîner à son pupitre.
- > **Prépare ta place de travail** de manière que tu aies sous la main tout le matériel nécessaire.
- > **Ferme la porte** de la chambre afin de n'être pas dérangé-e.
- > Pour pouvoir vraiment bien te concentrer, tu devrais **éteindre ton smartphone** ou le mettre en mode silence. Tu devrais également le disposer de manière à ne pas en voir l'écran afin d'éviter toute distraction inutile et la tentation de le prendre en main.
- > Il est important que tu **t'accordes de courtes pauses** pendant ces périodes d'apprentissage. Il est notamment bénéfique de se lever, de faire quelques mouvements et de se changer brièvement les idées.

### Apprendre – voici comment!

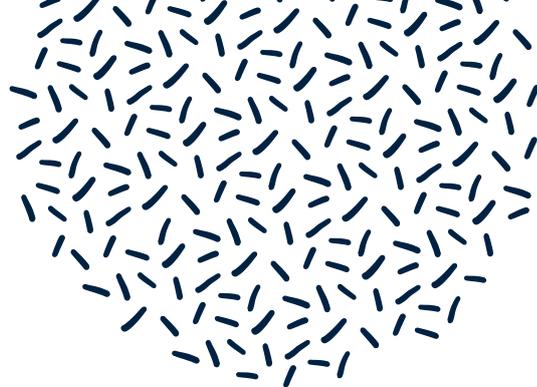
Chaque personne apprend à sa manière. Il est important que tu découvres quels sont pour toi les meilleurs moyens de le faire et de retenir les informations. Que cela passe par les yeux, l'écoute ou en étant toi-même active ou actif.

**Visuels:** Tu enregistres les informations en lisant plusieurs fois les textes. Les images et les infographies t'aident à comprendre les corrélations. Esquisse aussi des graphiques pour mieux retenir les différents liens.

**Auditifs:** Lis les textes à haute voix et trouve un ou une camarade pour vous poser mutuellement des questions. Et, n'aie pas peur de parler tout-e seul-e et de t'expliquer à toi-même à haute voix les différentes situations. Pour les cas particulièrement complexes, tu peux t'enregistrer, par exemple avec ton smartphone, et ainsi te réécouter quand tu veux.

**Agir:** Rédige tes propres synthèses, de préférence à la main – tu te souviendras ainsi mieux de ce que tu as écrit. Échange-les aussi avec d'autres apprenti-e-s et compare-les. Il est en outre utile de prendre des notes structurées pour chaque branche. Certaines personnes apprennent plus efficacement lorsqu'elles formulent elles-mêmes des questions sur la matière étudiée pour ensuite y répondre.

Tu apprendras encore mieux en combinant judicieusement ces trois méthodes. Fais différents **essais jusqu'à ce que tu trouves quels sont pour toi les meilleurs moyens.**



# Pendant l'apprentissage

## Comment bien apprendre?

---

### Conseil

- > Tu peux par exemple surligner avec une même couleur les définitions et les concepts importants qu'il te faut retenir.
- > Rédige tes synthèses et tes fiches d'apprentissage en partant de mots clés.

---

### Conseil

- > Si tu as des problèmes scolaires, demande rapidement de l'aide. De nombreuses écoles offrent des ateliers d'apprentissage ou des cours de soutien. Profite de ces offres!

## Lire efficacement

Lire prend beaucoup de temps et d'énergie, mais on oublie souvent rapidement ce qu'on a lu. Tu pourras probablement l'éviter en recourant aux outils adéquats. En outre, le matériel pédagogique moderne te facilite la lecture grâce à des structures très claires.

**1ère étape:** Fais-toi une idée précise de la structure du texte. A-t-il un titre, des sous-titres et met-il en évidence certains éléments à l'aide de passages en gras ou d'encadrés consacrés aux points les plus importants?

**2e étape:** Cherche les mots clés du texte et marque les avec une couleur que tu utiliseras aussi pour surligner leur explication. Il ne devrait pas y avoir plus de quatre à six passages surlignés par page - soit au maximum 30% du texte.

**3e étape:** Lis maintenant en te basant sur les passages marqués et demande-toi si les mots clés et les explications surlignées te suffisent à comprendre le sujet.

## Comment retenir tout ce que je lis?

Pour que ton cerveau puisse enregistrer de nombreuses informations nouvelles, il doit suivre une procédure d'apprentissage faite de différentes phases.

**Comprendre:** Il est essentiel d'étudier l'ensemble de la matière. Demande-toi ce que tu sais déjà sur les sujets en question et essaie d'établir des liens avec les connaissances que tu as déjà acquises. Rédige des synthèses et des fiches d'apprentissage ou des cartes mémoire et fait des récapitulatifs pour pouvoir répéter.

**Répéter:** À la fin d'une séance d'étude, tu devrais encore récapituler globalement ce que tu as appris. Toutefois, cela ne marchera malheureusement pas sans répéter. Essaie de trouver tes propres mots pour expliquer ces matières - cela te facilitera leur assimilation. Si tu travailles avec des fiches ou des cartes mémoire, il est utile les avoir toujours avec toi. Tu peux ainsi par exemple faire un quart d'heure de vocabulaire dans le train qui te ramène à la maison - où tu pourras alors consacrer ce temps gagné à autre chose. Il existe de très bonnes applications numériques pour les fiches d'apprentissage - ou flashcards - qui te permettent de répéter facilement quand tu le veux sur ton smartphone.

# Pendant l'apprentissage

## Comment bien apprendre?

### Conseil

L'essentiel pour réussir un examen:

- > Préparer son matériel et ses instruments
- > Se faire une idée d'ensemble
- > Commencer par ce qui est le plus facile
- > Lire précisément les questions
- > Ne pas perdre de vue le temps qui te reste
- > Relire tes réponses
- > Ne jamais abandonner avant la fin de la session

### As-tu d'autres questions?

Les services de conseil à la jeunesse de la Société suisse des employés de commerce sont prêts à te soutenir.

[secsuisse.ch/conseils](https://secsuisse.ch/conseils)  
[jeunesse@secsuisse.ch](mailto:jeunesse@secsuisse.ch)  
+41 44 283 45 43

### Je n'ai vraiment pas envie!

Il est bien peu probable que tu apprennes toujours avec plaisir. Il y a cependant des petits stratagèmes pour surmonter ta frustration.

**Fixe-toi des objectifs.** Demande-toi à quoi tu souhaites parvenir et fixe des objectifs intermédiaires pour atteindre ton but final.

**Accorde-toi des récompenses** lorsque tu as atteint les objectifs que tu t'étais fixés. La perspective d'une récompense constitue une motivation supplémentaire.

**Il peut être frustrant** de ne pas savoir à quoi servira ce que tu apprends dans ton travail quotidien. Essaie d'établir des liens entre la matière à apprendre et ton travail dans l'entreprise. Tu peux aussi une fois ou l'autre demander à ton ou ta chef-fe de te l'expliquer. Il te sera certainement plus facile d'apprendre lorsque tu sauras à quoi cela te sert.

**Si tu manques de motivation**, il peut également être utile de ne pas travailler tout-e seul-e. Apprendre avec des «camarades d'infortune» est plus agréable et t'apporte une certaine satisfaction lorsque tu parviens à expliquer quelque chose à quelqu'un ou lorsque vous résolvez ensemble un problème.

### Détends-toi!

**Les examens font partie intégrante de ta formation.** Il ne faut pas qu'ils te déstabilisent. Une bonne préparation et la confiance en tes capacités sont deux éléments essentiels. Planifie à temps leur préparation et répartis dans le temps la matière à apprendre. Demande à tes enseignant-e-s quels seront les points forts de l'examen et s'il leur est possible de te fournir d'anciens examens pour que tu les étudies. Avec tes camarades, formez des groupes de travail et préparez-vous ensemble. Passer la nuit précédant l'examen à étudier ne sert à rien. Une bonne nuit de sommeil t'apportera davantage. Et ne te présente pas à l'examen le ventre vide.

**D'abord, fais-toi une idée d'ensemble:** Combien y a-t-il de questions? De quelles indications disposes-tu et où se trouvent-elles? Quelles tâches donnent le plus de points? Lis précisément les questions, de préférence deux fois. Avant de passer à la rédaction, prends le temps de rassembler tes idées. Si tu n'arrives pas à résoudre un problème, passe au suivant et essaie d'y revenir à la fin. Si tu as le temps, relis encore une fois tes réponses au terme de l'examen.

**Il est important de faire un bilan après l'examen** afin que tu saches où tu en es et d'apprendre de manière plus ciblée. Quels sont tes points forts et tes points faibles? Identifie tes lacunes et n'oublie pas que tu as aussi des atouts. Essaie de comprendre pourquoi tu as obtenu ce résultat, qu'il soit bon ou mauvais. As-tu appris correctement? Étais-tu nerveux ou nerveuse? Essaie de répondre à ces questions ou à des questions analogues et de tirer les leçons de cette expérience. Il peut aussi être utile d'impliquer tes formateurs-trices et tes enseignant-e-s dans ce bilan.